АНО ПО "ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА"
Подписано цифровой подписью: АНО ПО "ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА"
Дата: 2026.10.23 17:35:44 +03'00'

Приложение
к ОПОП

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ «ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету УПО.10.01: Гимнастика

основное общее образование

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 52.02.01 ИСКУССТВО БАЛЕТА

Москва

2026

ОДОБРЕНА

ПЦК специальных предметов

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 35 (с изменениями и дополнениями от 27.03.2025), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, с изменениями и дополнениями).

Протокол № __1__
от «31» августа 2026 г.

Председатель ПЦК
_____/ Ледях А.Г.
Подпись Ф.И.О.

Заместитель директора
_____/Попова Т.Л.
Подпись Ф.И.О.

Составитель (преподаватель): Лиманцева Я.А.

Приложение
к ОПОП

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ «ШКОЛА КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету УПО.10.01: Гимнастика

основное общее образование

ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ 52.02.01 ИСКУССТВО БАЛЕТА

Москва

2026

ОДОБРЕНА

ПЦК специальных предметов

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 35 (с изменениями и дополнениями от 27.03.2025), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, с изменениями и дополнениями).

Протокол № __1__
от «31» августа 2026 г.

Председатель ПЦК
_____/ Ледях А.Г.
Подпись Ф.И.О.

Заместитель директора
_____/Попова Т.Л.
Подпись Ф.И.О.

Составитель (преподаватель): Лиманцева Я.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета УПО. 10.01. «Гимнастика» является частью образовательной программы среднего профессионального образования в области искусств, интегрированной с образовательными программами основного общего и среднего общего образования по специальности 52.02.01 Искусство балета, квалификации «Артист балета ансамбля песни и танца, преподаватель».

Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС СПО по специальности 52.02.01 Искусство балета, утвержденным Приказом Минобрнауки РФ от 30.01.2015 № 35 (с изменениями и дополнениями); с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), с Федеральной образовательной программой основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»), а также программой воспитания АНО ПО «Школа классического танца», с учетом мнения участников образовательных отношений.

Учебный предмет «Гимнастика» входит в состав предметной области **«Физическая культура»**. Изучение предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должно обеспечить:

- физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учётом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
- формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды как естественной основы безопасности жизни;
- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
- развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности в рамках ИОП в ОИ по специальности 52.02.01 Искусство балета;
- установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Цель предмета УПО.10.01. Гимнастика - достижение физического совершенства и укрепления здоровья, а также развитие специальных физических качеств, помогающих обучающимся полноценно освоить программу танцевальных дисциплин хореографического колледжа.

Основные задачи курса:

- воспитание навыка правильной осанки;
- развитие силы мышц туловища, не наращивая их массы;
- развитие специальных физических качеств (подвижности в суставах, выворотности, гибкости позвоночника);
- развитие устойчивости и координации движений;
- развитие ловкости;
- развитие выносливости и прыгучести;
- развитие реакции и внимания;
- воспитание дисциплины и культуры движения.

В результате изучения данного предмета УПО.10.01. Гимнастика у обучающихся должны сформироваться **знания:**

знание анатомического строения тела;

знание приемов правильного дыхания;

знание правил безопасности при выполнении физических упражнений;

знание о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Умения:

умение выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

умение сознательно управлять своим телом;

умение распределять движения во времени и в пространстве;

владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

навыки координаций движений.

Формируемые общие компетенции по предмету УПО.10.01. Гимнастика:
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Формируемые профессиональные компетенции по предмету УПО.10.01. Гимнастика:
ПК 1.6. Сохранять и поддерживать внешнюю, физическую и профессиональную форму.

Место учебного предмета «Гимнастика» в учебном плане

Учебный предмет «Гимнастика» относится к обязательной части

учебного плана АНО ПО «Школа классического танца».

Учебным планом с 5 по 9 класс на изучение курса отведено **282** учебных часа – по 1 часу в неделю в 5, 6 классах и по 2 часа в 7- 9 классах соответственно.

Основное содержание рабочей программы

Содержание темы
5 класс (первый балетный) класс
Раздел 1. Базовая техническая подготовка первого года обучения Тема 1.1. Значение общефизической подготовки для укрепления здоровья, формирование правильной осанки. Тема 1.2. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Тема 1.3. Ходьба на пятках и полупальцах с разной длинной шага в медленном темпе. Ходьба на пятках и полупальцах в разном темпе. Тема 1.4. Ходьба на полуприседании в медленном темпе. Ходьба специальными шагами в медленном темпе. Тема 1.5. Упражнения для правильной постановки рук: Поднимание округлых рук вперёд с задержкой в медленном темпе. Поднимание округлых рук наверх с задержкой в медленном темпе. Опускание рук в стороны с задержкой в медленном темпе. Круговые движения перед туловищем в медленном темпе. Поочерёдное и одновременное поднимание рук из различных исходных положений перед зеркалом в медленном темпе. Тема 1.6. Упражнения для правильной постановки ног. Сокращение и вытягивание стоп по 6-ой позиции - в положении «Сед». Сокращение и вытягивание стоп по 1-ой позиции - в положении «Сед». Раскрывание сокращённых стоп из 6-ой позиции в 1-ю позицию с возвращением 6-ю позицию - в положении «Сед». Раскрывание вытянутых стоп из 6-ой позиции в 1-ю позицию с возвращением 6-ю позицию - в положении «Сед». Сокращение стоп по 6-ой позиции - раскрывание сокращённых стоп в 1-ю позицию - вытягивание стоп по 1-ой позиции с возвращением 6-ую позицию, и в обратном направлении (слитно и по позициям) - в положении «Сед». Сокращение и вытягивание пальцев по 6-ой позиции - в положении «Сед». Сокращение и вытягивание пальцев по 1-ой позиции – в положении «Сед». Ходьба на пятках, на внешних и внутренних сводах стопы. Тема 1.7. Маховые упражнения. Круговые упражнения ногами и руками. Броски вперёд на 90° - лёжа на спине. Броски в сторону на 90° на 8 счётов (4 - в сторону, 4 - в исходное положение) - лёжа на спине. Броски назад на 90° - лёжа на животе. Броски в сторону на 90° на 8 счётов (4 - в сторону, 4 - в исходное положение) - лёжа на животе. Разведение ног в поперечный шпагат (медленно и в темпе)- лёжа на спине ногами вверх. Тема 1.8. Малые круги кистью. Средние круги руками. Упражнения на расслабление и напряжение мышц. Подъём ног вперёд на 90° и разведение ног в стороны возвращаются в исходное положение - лёжа на спине. Повторение упр.4 в обратном направлении. Касание ног за головой, разведение ног в поперечный шпагат и возвращение в исходное положение - лёжа на спине. Разведение ног в поперечный шпагат, касание ног за головой и возвращение в исходное положение — лёжа на спине. **Раздел 2. Специальная техническая подготовка первого года обучения** Тема 2.1. Значение гимнастики в хореографическом училище. Тема 2.2. Мягкий шаг. Шаг на полупальцах. Тема 2.3. Пружинящий шаг. Двойной приставной шаг.

Тема 2.4. Ра галопа. Ра польки (en face).
Тема 2.5. Виды бега. Бег на полупальцах. Бег с выносом прямых ног вперёд. Бег с отбрасыванием согнутых ног назад.
Тема 2.6. Наклоны туловища (элементы на четкость). «Колечко». Наклон корпуса вперёд, стоя на двух ногах. Наклон корпуса в сторону, стоя на двух ногах. Наклон корпуса назад, стоя на двух ногах. Наклон корпуса в сторону, стоя на коленях. Наклон корпуса назад, стоя на коленях. «Лягушка» - разведение бёдер в сторону из положения «Сидя на коленях». «Складка» - глубокий наклон корпуса вперёд из положения «Сидя на коленях» (коснуться грудью бёдер). «Мост» из положения «Лежа на спине». Глубокий наклон вперёд из положения «Сидя ноги врозь».
Тема 2.7. Упражнения для ног. Одновременное и поочерёдное сгибание ног. Захватывание и передвижение предметов пальцами. Сгибание и разгибание ног коленных и разворачивание наружу в тазобедренных суставах. Максимальное растягивание и расслабление ног. Пассивное растягивание, растягивание с помощью. Пружинящие движение - нога в сторону-вперёд на опоре. Шпагат на полу.
Тема 2.8. Упражнения в равновесии. Подъём и опускание на полупальцах 2-х ног. Подъём и опускание на полупальцах 1-ой ноги. Подъём и опускание на полупальцах с закрытыми глазами. Ходьба по ограниченной площади. Упражнения 4 и 5 в сочетании с различными движениями ног. Ходьба с завязанными глазами по проведённой черте. Игра «Ходьба и остановка по сигналу».
Тема 2.9. Подскоки и прыжки. «Трамплины» - прыжки по 6-ой позиции (8-16 раз). «Трамплины» - прыжки на одной ноге по 6-ой позиции (8-16 раз). «Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращен ными стопами по 6-ой позиции (8 раз). «Большие пингвины» - большие прыжки с сокращенными стопами по 6- ой позиции (8 раз). «Поджатые» - по 8-16 раз. «Лягушка» - по 8-16 раз. «Разножка» по 1-ой позиции - по 8-16 раз. Упражнения 1-2 со скакалкой. Упражнения 1-7 в повороте на 45° приемом: с двух ног - с места - с полуприседания. Упражнения 1-7 в повороте на 90° приемом: с двух ног - с места - с полуприседания. Прыжок махом работающей ноги вперёд с толчком опорной ноги с места. Прыжок махом работающей ноги назад с толчком опорной ноги с места. Прыжок с махом закрытой и открытой работающих ног с толчком опорной ноги с места. «Ножницы» - со сменой ног впереди. «Ножницы» - со сменой ног сзади. «Мячики» - прыжки по прямой 6-ой позиции: в полуприседании; в присядке.
Тема 2.10. Повороты. Повороты переступанием на полупальцах - в правую и левую стороны. Повороты переступанием со скрещенными ногами.
Тема 2.11. Волны руками и туловищем. Волна руками: а) вертикальная, б) горизонтальная (одновременная и последовательная). Волна туловищем - из положения «Сед на пятках». Волна туловищем - из 2-ой позиции сто
Тема 2.12. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд в медленном темпе. Кувырок назад в медленном темпе. Кувырок боком в медленном темпе. Тема 2.13. Стойки на лопатках в медленном темпе.
Раздел 3. Упражнения с утяжелителями первого года обучения
Тема 3.1. Краткие сведения о травмах. Сгибание в локтях вперед и в стороны.

Тема 3.2. Упражнение с последующим подъемом рук верх. Упражнение с последующим переводом рук в сторону.
Тема 3.3. Упражнение с последующим переводом рук вперёд.«Солнышко» - переводы прямых рук снизу-вверх через сторону.
Тема 3.4. Отжимание из положения «упор лёжа».

Раздел 4. Общефизическая подготовка первого года обучения

Тема 4.1. Понятие «Гигиена». Формирование навыков личной гигиены.

Тема 4.2. Упражнения на развитие мышц живота. Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (8-16 раз). Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками без касания пола (8-16 раз). Медленный подъём вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения. «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения - на 60°, 90°) - 8-16 раз. «Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (8-16 раз). Удержание вытянутых ног на высоте 45° (8-16 раз). Подъём вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (8-16 раз). Подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» — плавно и рывками (8-16 раз). Подъём вытянутых ног на 90° с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (8-16 раз). «Складка» («Книжка») - одновременный подъём и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (8-16 раз). «Уголок» - одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (8-16 раз). Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (8 тактов при музыкальном размере 2/4). Подъём корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (8-16 раз). Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (8-16 раз). Подъём грудной клетки из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (8-16 раз). Подъём грудной клетки с поворотом корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (8-16 раз). «Солдатик» - наклон назад из исходного положения «Стоя на коленях» (8- 16 раз). Удержание положения «Упор лёжа» (8 тактов при музыкальном размере 2/4). Отжимание с направлением локтей вдоль корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (8-16 раз). Отжимание с направлением локтей в сторону от корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (8-16 раз). Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (8-16 раз). Наклон корпуса вперёд с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (8-16 раз).

Отклонение корпуса назад на 45° из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» - плавно и рывками (8-16 раз). Отклонение корпуса назад на 45° с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (8-16 раз). Отклонение корпуса назад до касания пола из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (8-16 раз). Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» с перекатом через спину («обратная складка») и последующим возвращением в предыдущее положение («складка вперёд») - плавно и рывками (8-16 раз). Комбинирование упражнений.

Тема 4.3. Упражнения на развитие мышц спины. Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» -плавно и рывками (8-16 раз). Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (8-16 раз). Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (8-16 раз). Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (8-16 раз). Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (8-16 раз). Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (8-16 раз). Подъём корпуса с отжимом рук от пола и удержанием костей таза на полу из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") – 4-8 раз. Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками (8-16 раз). Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - 4-8 раз. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - 8-16 раз. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - 8-16 раз. Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» 8-16 раз. Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8-16 раз. Подъём ног на 60° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — 8-16 раз. Подъём ног на 90° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8-16 раз. Подъём ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8- 16 раз. Подъём ног на 60° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8- 16 раз. Подъём ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8- 16 16 раз. Подъём ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8

тактов при музыкальном размере 2/4. Подъём ног на 60° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8 тактов при музыкальном размере 2/4. Подъём ног на 90° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - 8 тактов при музыкальном размере 2/4. «Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» (8-16 раз). Комбинирование упражнений.

Планируемые результаты		
Предметные	**Метапредметные**	**Личностные**
Выполнять упражнения для правильной постановки ног: Сокращение и вытягивание стоп. Раскрывание сокращённых стоп. Раскрывание вытянутых стоп. Сокращение стоп по 6-ой позиции - раскрывание сокращённых стоп в 1-ю позицию. Сокращение и вытягивание пальцев по 6-ой позиции - в положении «Сед». Сокращение и вытягивание пальцев по 1-ой позиции – в положении «Сед». Ходьба на пятках, на внешних и внутренних сводах стопы **Выполнять маховые упражнения**. Круговые упражнения ногами и руками. Броски вперёд на 90° - лёжа на спине. Броски назад на 90° - лёжа на животе. Броски в сторону на 90° на 8 счётов (4 - в сторону, 4 - в исходное положение) - лёжа на животе. Разведение ног в поперечный шпагат (медленно и в темпе)- лёжа на спине ногами вверх. **Выполнять упражнения:** **на расслабление и напряжение мышц.** Подъём ног вперёд на 90° и разведение ног в стороны возвращаются в	**Универсальные учебные познавательныедействия:** **Базовые логические действия:** устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня иизменениями показателей работоспособности; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. **Базовые исследовательские действия:** анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на	**Гражданское воспитание:** готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных тренировок и репетиций, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках, игровой и соревновательной деятельности. **Духовно-нравственное воспитание:** готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных тренировок и репетиций, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий офп. **Эстетическое воспитание:** стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде искусства.

исходное положение - лёжа на спине. Касание ног за головой, разведение ног в поперечный шпагат и возвращение в исходное положение - лёжа на спине. Разведение ног в поперечный шпагат, касание ног за головой и возвращение в исходное положение — лёжа на спине. **Выполнять упражнения:** Мягкий шаг. Шаг на полупальцах. Пружинящий шаг. Двойной приставной шаг. Ра галопа. Ра польки (en face). **Выполнять упражнения:** Наклоны туловища (элементы на четкость). «Колечко». Наклон корпуса вперёд, стоя на двух ногах. Наклон корпуса в сторону, стоя на двух ногах. Наклон корпуса назад, стоя на двух ногах. Наклон корпуса в сторону, стоя на коленях. Наклон корпуса назад, стоя на коленях. «Лягушка» - разведение бёдер в сторону из положения «Сидя на коленях». «Складка» - глубокий наклон корпуса вперёд из положения «Сидя на коленях» (коснуться грудью бёдер). «Мост» из положения «Лежа на спине». Глубокий наклон вперёд из положения «Сидя ноги врозь». **Выпонять упражнения для ног.** Одновременное и поочерёдное сгибание ног. Захватывание и передвижение	воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений. **Универсальные учебные коммуникативные действия:** **Общение:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элемент движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом. Совместная деятельность: наблюдать, анализировать и	**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством тренировок и репетиций; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности вовремя занятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

предметов пальцами. Сгибание и разгибание ног коленных и разворачивание наружу в тазобедренных суставах. Максимальное растягивание и расслабление ног. Пассивное растягивание, растягивание с помощью. Пружинящие движение - нога в сторону-вперёд на опоре. Шпагат на полу **Выполнять упражнения в равновесии:** Подъём и опускание на полупальцах 2-х ног. Подъём и опускание на полупальцах 1-ой ноги. Подъём и опускание на полупальцах с закрытыми глазами. Ходьба по ограниченной площади. **Уметь выполнять подскоки и прыжки:** «Трамплины» - прыжки по 6-ой позиции (8-16 раз). «Трамплины» - прыжки на одной ноге по 6-ой позиции (8-16 раз). «Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращен ными стопами по 6-ой позиции (8 раз). «Большие пингвины» - большие прыжки с сокращенными стопами по 6- ой позиции (8 раз). «Поджатые» - по 8-16 раз. «Лягушка» - по 8-16 раз. «Разножка» по 1-ой позиции - по 8-16 раз. Упражнения 1-2 со скакалкой. Прыжок махом работающей ноги вперёд с толчком опорной ноги с места.	контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Универсальные учебные регулятивные действия:** **Самоорганизация:** составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно- координированные упражнения; **Самоконтроль:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощь процедур контроля и функциональных проб; **Эмоциональный интеллект:** активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила тренировки при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;	**Трудовое воспитание:** повышение интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе профессионально-прикладной физическ ойкультуры; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых навыков и умений для этого. **Экологическое воспитание:** осознание своей роли как гражданина и потребителяв условияхвзаимосвязи природной, технологической и социальной сред; **Ценности научного познания:** готовность организовывать и проводить занятия офп и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Прыжок махом работающей ноги назад с толчком опорной ноги с места. Прыжок с махом закрытой и открытой работающих ног с толчком опорной ноги с места. «Ножницы» - со сменой ног впереди. «Ножницы» - со сменой ног сзади. «Мячики» - прыжки по прямой 6-ой позиции: в полуприседании; в присядке **Делать повороты:** Повороты переступанием на полупальцах - в правую и левую стороны. Повороты переступанием со скрещенными ногами. **Выполнять: Волны руками и туловищем.** Волна руками: а) вертикальная, б) горизонтальная (одновременная и последовательная). Волна туловищем - из положения «Сед на пятках». Волна туловищем - из 2-ой позиции сто **Выполнять акробатические упражнения:** Кувырок вперёд в медленном темпе. Кувырок назад в медленном темпе. Кувырок боком в медленном темпе. Выполнять стойки на лопатках в медленном темпе. Знать краткие сведения о травмах**.** Делать сгибание в локтях вперед и в стороны. Отжиматься из положения «упор лёжа». Знать понятие «Гигиена». Знать навыки личной гигиены.	Принятие себя и других: разучивать и выполнять технические действия, активно взаимодействовать при совместных упражнениях.	

Социокультурные/научно-технические ресурсы города/страны
Гимнастический центр «Олимпионик». Адрес: г. Москва, Автозаводская ул., 23, к.12Сайт: http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai/ Европейский Гимнастический Центр. Адрес: г. Москва, Россошанский проезд 3Сайт: https://www.europegym.ru/
Цифровые ресурсы МЭШ
Сценарий темы ID: 2586344 «Гимнастика» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2586344?menuReferrer=my_materialsСценарий урока ID: 1659327 «Спортивная гимнастика, опорный прыжок» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogueID: 2052927 «Спортивная гимнастика» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2052927?menuReferrer=catalogue
Оценочные процедуры
• демонстрация техники гимнастических упражнений; • ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий гимнастикой; • опрос по разделам «Основные виды гимнастики», «Структура учебного занятия по гимнастике»; • выполнение учебных заданий по гимнастике; • проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»; тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию).

Содержание темы
6 класс (второй балетный) класс
Раздел 1. Базовая техническая подготовка второго года обучения Тема 1.1. Значение ОФП для укрепления мышц, формирования правильной походки. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. «Группировка и расслабление» - лёжа на спине. Ходьба по ровной поверхности в умеренном темпе. Ходьба на пятках и пальцах с разной длинной шага в умеренном темпе. Ходьба на пятках и пальцах в разном темпе. Ходьба в полуприседании в умеренном темпе. Ходьба специальными шагами в умеренном темпе. Тема 1.2. Упражнения для правильной постановки рук. Упражнения для рук, имитирующие игру со скакалкой. Поднимание округлых рук вперёд с задержкой в умерен ном темпе. Упражнения для рук со скакалкой с выкрутом в плечевых суставах. Поднимание округлых рук вверх с задержкой в умеренном темпе. Опускание рук в стороны с задержкой в умеренном темпе. Круговые движения рук перед туловищем в умеренном темпе. Поочерёдное и одновременное поднимание рук из различных исходных положений перед зеркалом в умеренном темпе. Тема 1.3. Упражнения для правильной постановки ног. Сокращение и вытягивание стоп по 6-ой позиции - из положения «Лёжа на спине». Сокращение и вытягивание стоп по 1-ой позиции - из положения «Лёжа на спине». Раскрывание сокращённых стоп из 6-ой позиции в 1-ю позицию с возвращением 6-ю позицию - из положения «Лёжа на спине». Раскрывание вытянутых стоп из 6-ой позиции в 1-ю позицию с возвращением 6-ю позицию - из положения «Лёжа на спине». Сокращение стоп по 6-ой позиции - раскрывание сокращённых стоп в 1-ю позицию - вытягивание стоп по 1-ой позиции, с возвращением в 6-ю позицию, и в обратном направлении (слитно и по позициям) - из положения «Лёжа на спине». Сокращение и вытягивание пальцев по 6-ой позиции - из положения «Лёжа на спине». Сокращение и вытягивание пальцев по 1-ой позиции - из положения «Лёжа на спине». Ходьба на пятках, на внешних и внутренних сводах стопы. Тема 1.4. Маховые упражнения (grands battements jetes). Броски ногами в быстром и комбинированном темпе; с задержкой в пиковой точке. Броски вперёд в быстром и комбинированных темпах - лёжа на спине. Броски в сторону в быстром и комбинированных темпах - лёжа на спине. Броски назад в быстром и комбинированных темпах - лёжа на животе. Броски в сторону в быстром и комбинированных темпах - лёжа на животе. Броски в сторону в быстром и комбинированных темпах - лёжа на боку. Броски в сторону до поперечного шпагата с возвращением в исходное положение (лёжа на спине ноги подняты на 90°) в комбинированных темпах. Тема 1.5. Круговые упражнения (rond de jambe). Подъем ног вперёд из положения «Лёжа на спине», перевод в сторону и возвращение в исходное положение. Подъем одной ноги вперёд из положения «Лёжа на спине», перевод в сторону и возвращение в исходное положение. Перевод ног в сторону из положения «Лежа на спине», подъем вверх и опускание в исходное положение. Перевод одной ноги сторону из положения «Лежа на спине», подъем вверх и опускание в исходное положение. Перевод ног в сторону из положения «Лежа на животе», подъем корпуса с переводом ног вперед в положение «Сидя». Тема 1.6. Пружинящие движения для ног, подъемы на полупальцы и опускания. Подъём на полупальцы и опускание (с работой рук). Подъём на полупальцы с последующим подниманием и опусканием правой и левой ноги sur le cou de pied.

Раздел 2. Специальная техническая подготовка второго года обучения
Тема 2.1. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища.
Тема 2.2. Виды шагов. Высокий шаг. Скрещенный шаг. Скользящий шаг. Шаг перекатом. Галоп. Раз польки (en face). Раз вальса.
Тема 2.3. Виды бега. Бег на полупальцах (pas couru) в медленном темпе. «Лошадка» - бег с высоко поднятыми коленями.
Тема 2.4. Наклоны корпусом (port de bras
Тема 2.5. Подскоки и прыжки. «Трамплины» - прыжки по 6-ой позиции (16-32 раз). «Трамплины» - прыжки на одной ноге по 6-ой позиции (16-ть раз). «Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращенными стопами по 6-ой позиции (16 раз). «Большие пингвины» - большие прыжки с сокращенными стопами по 6-ой позиции (16 раз). «Поджатые» - по 16 раз. «Лягушка» - по 16 раз. «Разножка» по 1-ой позиции — по 16 раз. «Трамплины» - прыжки по 1-ой позиции (16 раз). «Трамплины» - прыжки на одной ноге по 1-ой позиции (16 раз). «Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращенными стопами по 1-ой позиции (16 раз). «Большие пингвины» - большие прыжки с сокращенными стопами по 1-ой позиции (16 раз). «Разножка вперёд» по 5-ой позиции (8-16 раз). Упражнения 1-4,8,9 со скакалкой. Упражнения 1-7 в повороте (от 180° до 360°) приемом: с двух ног - с места - с полуприседания. Прыжок махом работающей ноги вперёд с толчком опорной ноги с шага. Прыжок махом работающей ноги назад с толчком опорной ноги с шага. Подбивка вперед толчком одной ноги с ходу. «Ножницы» - прыжок со сменой ног впереди и сзади толчком одной ноги с ходу. «Мячики» - прыжки по 1-ой выворотной позиции в полуприседании. «Мячики» - прыжки по 1-ой выворотной позиции в присядке.
Тема 2.6. Упражнения в равновесии. Равновесие в стойке на левой, на правой ноге. «Пистолет» - равновесие в полуприседании на левой и правой ногах. «Ласточка» - переднее равновесие. Волны руками (port de bras):
Тема 2.7. Повороты одноименные на 180°.
Тема 2.8. Акробатика Кувырок вперед, назад в умеренном темпе. Кувырок боком в умеренном темпе. Переворот боком в умеренном темпе.
Тема 2.9. «Стойки» на лопатках и на руках с опорой. На лопатках в умеренном темпе. На руках с опорой.
Тема 2.10. Упражнения для ног. Растягивание в шпагат из положения «Лёжа на спине» во всех направлениях с помощью партнёра. Продольный и поперечный шпагаты из положения «Упор сидя». Махи ногами во всех направлениях с максимальной амплитудой у опоры.
Раздел 3. Упражнения с утяжелителями второго года обучения.
Тема 3.1. Причины травматизма.
Тема 3.2. Комбинирование упражнений из исходного положения «Руки внизу» в умеренных темпах. Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны. Упражнение 1 с последующим подъемом рук верх. Упражнение 1 с последующим переводом рук в сторону. Упражнение 1 с последующим переводом рук вперёд.
Тема 3.3. Упражнения, исполняемые из исходного положения «Солнышко» - руки внизу. Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх через сторону. Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх перед корпусом. Поднимание вытянутых рук снизу вверх через сторону и опускание - перед корпусом.
Тема 3.4. Упражнения, исполняемые из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу). Смена

положений рук через сторону.
Раздел 4. Общефизическая подготовка второго года обучения
Тема 4.1. Значение ОФП для укрепления здоровья, формирование правильной осанки.
Тема 4.2. Упражнения на развитие мышц живота. Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (16-32 раза). Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками без касания пола (16-32 раза). Медленный подъём вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения - на 60°, 90°) - 16-32 раза. «Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (16-32 раза). 20 Удержание вытянутых ног на высоте 45° (16-32 раза). Подъём вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (16-32 раза). Подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (16-32 раза). Подъём вытянутых ног на 90° с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (16-32 раза). «Складка» («Книжка») - одновременный подъём и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (16-32 раза). «Уголок» - одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (16-32 раза). Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (16 тактов при музыкальном размере 2/4). Подъём корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (16-32 раза). Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (16-32 раза). Подъём грудной клетки из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (16-32 раза). Подъём грудной клетки с поворотом корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (16-32 раза). «Солдатик» - наклон назад из исходного положения «Стоя на коленях» (16- 32 раза). Удержание положения «Упор лёжа» (16 тактов при музыкальном размере 2/4). Отжимание с направлением локтей вдоль корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (16-32 раза). Отжимание с направлением локтей в сторону от корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (16-32 раза). Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (16-32 раза). Наклон корпуса вперёд с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (16-32 раза). Отклонение корпуса назад на 45° из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" 21 руками» - плавно и рывками (16-32 раза). Отклонение корпуса назад на 45° с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (16-32 раза). Отклонение корпуса назад до касания пола из исходного положения «Сидя на полу с

вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (16-32 раза). Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» с перекатом через спину («обратная складка») и последующим возвращением в предыдущее положение («складка вперёд») – плавно и рывками (16-32 раза) Комбинирование упражнений.

Тема 4.3. Упражнения на развитие мышц спины. Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» -плавно и рывками (16 - 32 раза). Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (16-32 раза). Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (16-32 раза). Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель","чебурашка"» - плавно и рывками (16-32 раза). Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка" - плавно и рывками (16 - 32 раза). Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" - плавно и рывками (16 -32 раза). Подъём корпуса с отжимом рук от пола и удержанием костей таза на полу из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") – (8-16 раз). Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками (16 -32 раза). Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - (8-16 раз). Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - (16 - 32 раза). Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками держащими стопы» - (16 - 32 раза). Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» - (16 - 32 раза). Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, 22 лежащими вдоль тела» - (16 - 32 раза). Подъём ног на 60° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - (16-32 раза). Подъём ног на 90° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - (16-32 раза). Подъём ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - (16- 32 раза). Подъём ног на 60° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - (16- 32 раза). Подъём ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - (16- 32 раза). Подъём ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» -16 тактов при музыкальном размере 2/4. Подъём ног на 60° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» -16 тактов при музыкальном размере 2/4. Подъём ног на 90° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» -16 тактов при музыкальном размере 2/4. «Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» (16-32 раза). Комбинирование упражнений.

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Знать значение ОФП для укрепления мышц, формирования правильной походки. Делать упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Выполнять упражнения для правильной постановки ног. Делать маховые упражнения (grands battements jetes): Броски ногами в быстром и комбинированном темпе; с задержкой в пиковой точке. Броски вперёд в быстром и комбинированных темпах - лёжа на спине. Броски в сторону в быстром и комбинированных темпах - лёжа на спине. Броски назад в быстром и комбинированных темпах - лёжа на животе. Броски в сторону в быстром и комбинированных темпах - лёжа на животе. Броски в сторону в быстром и комбинированных темпах - лёжа на боку. Броски в сторону до поперечного шпагата с возвращением в исходное положение (лёжа на спине ноги подняты на 90°) в комбинированных темпах. Делать круговые упражнения (rond de jambe). Делать пружинящие движения для ног, подъемы на полупальцы и Опускания: Подъём на полупальцы и опускание (с работой рук). Подъём на полупальцы с последующим подниманием и	**Универсальные учебные познавательныедействия:** **Базовые логические действия:** устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. **Базовые исследовательские действия:** анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и	**Гражданское воспитание:** готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных тренировок и репетиций, оздоровительных мероприятий в условияхактивного отдыха и досуга; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках, игровой и соревновательной деятельности. **Духовно-нравственное воспитание:** готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных тренировок и репетиций, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий офп. **Эстетическое воспитание:** стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде искусства. **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание здоровья как базовой ценности человека,признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством

опусканием правой и левой ноги sur le cou de pied. Знать гигиену одежды, обуви, сна, жилища. Выполнять разные виды шагов: Высокий шаг. Скрещенный шаг. Скользящий шаг. Шаг перекатом. Галоп. Раз польки (en face). Раз вальса. Разучить разные виды бега: Бег на полупальцах (pas couru) в медленном темпе. «Лошадка» - бег с высоко поднятыми коленями. Делать наклоны корпусом (port de bras). Делать подскоки и прыжки. Выполнять прыжок махом работающей ноги вперёд с толчком опорной ноги с шага. Выполнять прыжок махом работающей ноги назад с толчком опорной ноги с шага. «Ножницы» - прыжок со сменой ног впереди и сзади толчком одной ноги с ходу. Делать упражнения в равновесии. Знать причины травматизма. Выполнять комбинирование упражнений из исходного положения «Руки внизу» в умеренных темпах. Делать упражнения, исполняемые из исходного положения «Солнышко» - руки внизу. Делать упражнения, исполняемые из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу).	коррекции выявляемых нарушений. **Универсальные учебные коммуникативные действия:** **Общение:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элемент движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом. Совместная деятельность: наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать	тренировок и репетиций; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубноговлияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовымситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности вовремя занятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей. **Трудовое воспитание:** повышение интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе профессионально-прикладной физическ ойкультуры; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной

	появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Универсальные учебные регулятивные действия:** **Самоорганизация:** составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно- координированные упражнения на спортивных снарядах; **Самоконтроль:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощь процедур контроля и функциональных проб; **Эмоциональный интеллект:** Принятие себя и других: разучивать и выполнять технические действия, активно взаимодействовать при совместных упражнениях, организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.	профессиональной деятельности и развитие необходимых навыков и умений для этого. **Экологическое воспитание:** осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; **Ценности научного познания:** готовность организовывать и проводить занятия офп и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
Социокультурные/научно-технические ресурсы города/страны		
Гимнастический центр «Олимпионик». Адрес: г. Москва, Автозаводская ул., 23, к.12Сайт: http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai/ Европейский Гимнастический Центр. Адрес: г. Москва, Россошанский проезд 3Сайт: https://www.europegym.ru/		
Цифровые ресурсы МЭШ		

Сценарий темы ID: 2586344 «Гимнастика» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2586344?menuReferrer=my_materialsСценарий урока ID: 1659327 «Спортивная гимнастика, опорный прыжок» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogueID: 2052927 «Спортивная гимнастика» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2052927?menuReferrer=catalogue
Оценочные процедуры • демонстрация техники гимнастических упражнений; • ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий гимнастикой; • опрос по разделам «Основные виды гимнастики», «Структура учебного занятия по гимнастике»; • выполнение учебных заданий по гимнастике; • проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»; тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию).
Социокультурные/научно-технические ресурсы города/страны
Гимнастический центр «Олимпионик». Адрес: г. Москва, Автозаводская ул., 23, к.12Сайт: http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai/ Европейский Гимнастический Центр. Адрес: г. Москва, Россошанский проезд 3Сайт: https://www.europegym.ru/

Содержание темы
7 класс (третий балетный) класс
Раздел 1. Специальная техническая подготовка третьего года обучения Тема 1.1. Системность занятий как залог совершенствования координации движений. Тема 1.2. Виды шагов. Острый шаг. Широкий шаг. Шаг на полу пальцах. Комбинирование шагов первого-второго годов обучения. Тема 1.3. Виды бега. Комбинирование различных видов бега первого- второго годов обучения. Бег на полупальцах (pas couru) в умеренном темпе. Тема 1.4. Упражнения на гибкость. Наклоны корпусом (port de bras) назад, стоя на двух ногах. Наклоны корпусом (port de bras) назад, стоя на одной ноге. Наклоны корпусом (port de bras) вперед ниже горизонтали или с захватом за щиколотку. Перегибы корпуса назад из положения «Лёжа на животе». Передний шпагат с боковым поворотом на 360°. «Мост» последующим опусканием на локти. Тема 1.5. Повороты: 1) одноименные на 270°; 2) разноименные на 45°, 90°. Тема 1.6. Стойки: 1) на груди; 2) на руках без опоры.

Тема 1.7. Упражнения на равновесие. Равновесие в полуприседании на одной ноге. Заднее равновесие (у опоры и на середине зала). Боковое равновесие с помощью. Подъём на полупальцы с последующим переводом работающей ноги до положения «У колена». Подъём на полупальцы с последующим переводом работающей ноги вперёд, в сторону или назад через положение «У колена» и опусканием в исходное положение.
Тема 1.8. Волны руками (port de bras): 1)вертикальные и горизонтальные в умеренном темпе; 2)одновременные и последовательные в умеренном темпе; 3)«целостная волна» из круглого полуприседа в умеренном темпе; 4)боковая волна в умеренном темпе; 5)боковой целостный взмах.
Тема 1.9. Подскоки и прыжки. «Трамплины» — прыжки по 1-й позиции с продвижением вперёд. «Трамплины» - прыжки на одной ноге по 1-ой позиции с продвижением вперёд. «Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращенными стопами по 1-ой позиции с продвижением вперёд. «Большие пингвины» - большие прыжки с сокращенными стопами по 1 -ой позиции с продвижением вперёд. «Разножка» - продольная и поперечная. Прыжок с боковым прогибом, согнутыми ногами приемом «С двух ног после наскока». «Олень» приемом «толчок одной ногой с места». «Кольцо». Прыжок «Махом» (в сторону, назад). Прыжок со сменой согнутых ног. Прыжок «Махом в кольцо». Прыжок «Шагом». «Широкий прыжок» со сгибанием и разгибанием ноги. «Подбивной в кольцо». «Мячики» - прыжки по 6-ой выворотной позиции в полуприседании с продвижением. «Мячики» - прыжки по 6-ой выворотной позиции в присядке с продвижением. «Мячики» - прыжки по 1-ой выворотной позиции в полуприседании с продвижением. «Мячики» - прыжки по 1-ой выворотной позиции в присядке с продвижением.
Тема 1.10. Акробатика. Длинный кувырок. Переворот на локтях. Боковой переворот.
Тема 1.11. Упражнения для ног. Пружинящие растягивания в шпагате из положения «Стоя спиной к опоре, хватом за неё руками и одной ногой, максимально поднятой вперёд и закрепленной вверху за рейку (жгутом). Пружинящие растягивания в шпагате из положения «Стоя спиной к опоре и одной ногой, максимально поднятой назад («шпагат»). Пружинящие растягивания в шпагате из положения «Лёжа на боку, одна нога - в сторону» с помощью партнёра. Горизонтальный и вертикальный махи ногами вперёд, в сторону, назад, стоя у опоры. Комбинирование упражнений.

Раздел 2. Упражнения с утяжелителями третьего года обучения

Тема 2.1.Комбинирование упражнений из исходного положение «Руки внизу» в быстрых темпах. Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук верх. Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук в сторону. Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук вперёд.
Тема 2.2. Упражнения, исполняемые из исходного положения «Солнышко», «Сигнальщик». Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх через сторону. Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх перед корпусом. Смена положений рук через сторону. Смена положений рук впереди корпуса.
Тема 2.3. «Удержание рук». «Крест» - удержание рук в положении «Руки — в сторону на уровне плеч». Удержание рук в положении «Руки - впереди на уровне диафрагмы».

Раздел 3. Общефизическая подготовка третьего года обучения

Тема 3.1. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека.
Тема 3.2. Упражнения на развитие мышц живота. Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на

локтях» - плавно и рывками с касанием пола (в ускоренном темпе). Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» — плавно и рывками без касания пола (в ускоренном темпе). Медленный подъём вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения - на 60°, 90°) - в ускоренном темпе. «Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (в ускоренном темпе). Удержание вытянутых ног на высоте 45° (в ускоренном темпе) Подъём вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъём вытянутых ног на 90° с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). «Складка» («Книжка») - одновременный подъём и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» — плавно и рывками (в ускоренном темпе). «Уголок» — одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (24 такта при музыкальном размере 2/4 и темпе -allegro). Подъём корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъём грудной клетки из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъём грудной клетки с поворотом корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в ускоренном темпе). «Солдатик» - наклон назад из исходного положения «Стоя на коленях» (в ускоренном темпе). Удержание положения «Упор лёжа» (24 тактов при музыкальном размере 2/4 и темпе - allegro). Отжимание с направлением локтей вдоль корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Отжимание с направлением локтей в сторону от корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Наклон корпуса вперёд с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Отклонение корпуса назад на 45° из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Отклонение корпуса назад на 45° с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Отклонение корпуса назад до касания пола из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» с перекатом через

спину («обратная складка») и последующим возвращением в предыдущее положение («складка вперёд») - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Комбинирование упражнений.

Тема 3.3. Упражнения на развитие мышц спины. Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка" -плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Подъём корпуса с отжимом рук от пола и удержанием костей таза на полу из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") - в ускоренном темпе. Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками (в ускоренном темпе). Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - в ускоренном темпе. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в ускоренном темпе. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в ускоренном темпе. Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» - в ускоренном темпе. Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в ускоренном темпе. Подъём ног на 60° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в ускоренном темпе. Подъём ног на 90° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в ускоренном темпе. Подъём ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в ускоренном темпе. Подъём ног на 60° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в ускоренном темпе. Подъём ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в ускоренном темпе. Подъём ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» -24 такта при музыкальном размере 2/4 и темпе - allegro. Подъём ног на 60° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» -24 такта при музыкальном размере 2/4 и темпе - allegro. Подъём ног на 90° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» -24 такта при музыкальном размере 2/4 и темпе - allegro. «Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» (в ускоренном темпе). Комбинирование упражнений.

Планируемые результаты

Предметные	Метапредметные	Личностные
Выполнять различные виды шагов: Острый шаг. Широкий шаг. Шаг на полу пальцах. Комбинирование шагов первого-второго годов обучения. Выполнять различные виды бега: Комбинирование различных видов бега первого- второго годов обучения. Бег на полупальцах (pas couru) в умеренном темпе. Выполнять упражнения на гибкость: Наклоны корпусом (port de bras) назад, стоя на двух ногах. Наклоны корпусом (port de bras) назад, стоя на одной ноге. Наклоны корпусом (port de bras) вперед ниже горизонтали или с захватом за щиколотку. Перегибы корпуса назад из положения «Лёжа на животе». Передний шпагат с боковым поворотом на 360°. «Мост» последующим опусканием на локти. Делать повороты: 1) одноименные на 270°; 2) разноименные на 45°, 90°. Выполнять стойки: 1) на груди; 2) на руках без опоры. Делать упражнения на равновесие: Равновесие в полуприседании на одной ноге. Заднее равновесие (у опоры и на середине зала). Боковое равновесие с помощью. Подъём на полупальцы с последующим переводом работающей ноги до положения «У колена». Подъём на полупальцы с последующим переводом работающей ноги вперёд, в сторону или назад через положение «У	**Универсальные учебные познавательныедействия:** **Базовые логические действия:** устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма. **Базовые исследовательские действия:** анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и	**Гражданское воспитание:** готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных тренировок и репетиций, оздоровительных мероприятий в условияхактивного отдыха и досуга; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках, игровой и соревновательной деятельности. **Духовно-нравственное воспитание:** готовность оценивать своё поведение и поступки вовремя проведения тренировок и репетиций; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий офп. **Эстетическое воспитание:** стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде искусства. **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание здоровья как базовой ценности человека,признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством тренировок и репетиций; осознание

колена» и опусканием в исходное положение.
Выполнять волны руками (port de bras):
1)вертикальные и горизонтальные в умеренном темпе;
2)одновременные и последовательные в умеренном темпе;
3)«целостная волна» из круглого полуприседа в умеренном темпе;
4)боковая волна в умеренном темпе;
5)боковой целостный взмах.
Делать подскоки и прыжки.
«Трамплины» — прыжки по 1-й позиции с продвижением вперёд.
«Трамплины» - прыжки на одной ноге по 1-ой позиции с продвижением вперёд.
«Маленькие пингвины» - маленькие прыжки с сокращенными стопами по 1-ой позиции с продвижением вперёд.
«Большие пингвины» - большие прыжки с сокращенными стопами по 1 –ой позиции с продвижением вперёд.
«Разножка» - продольная и поперечная.
Прыжок с боковым прогибом, согнутыми ногами приемом «С двух ног после наскока».
«Олень» приемом «толчок одной ногой с места». «Кольцо».
Прыжок «Махом» (в сторону, назад).
Прыжок со сменой согнутых ног.
Прыжок «Махом в кольцо».
Прыжок «Шагом».
«Широкий прыжок» со сгибанием и разгибанием ноги.
«Подбивной в кольцо».
«Мячики» - прыжки по 6-ой выворотной позиции в полуприседании с продвижением.
«Мячики» - прыжки по 6-ой выворотной позиции в присядке с продвижением.
«Мячики» - прыжки по 1-ой выворотной

коррекции выявляемых нарушений.

Универсальные учебные коммуникативные действия:

Общение:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элемент движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом. Совместная деятельность:
наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать

необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубноговлияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовымситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
готовность соблюдать правила безопасности вовремя занятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей.

Трудовое воспитание:

повышение интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе профессионально-прикладной физическ ойкультуры;
осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие

позиции в полуприседании с продвижением. «Мячики» - прыжки по 1-ой выворотной позиции в присядке с продвижением. Делать акробатические упражнения: Длинный кувырок. Переворот на локтях. Боковой переворот. Выполнять упражнения для ног. Горизонтальный и вертикальный махи ногами вперёд, в сторону, назад, стоя у опоры Делать упражнения на развитие мышц живота. Делать упражнения на развитие мышц спины.	появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Универсальные учебные регулятивные действия:** **Самоорганизация:** составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно- координированные упражнения на спортивных снарядах; **Самоконтроль:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощь процедур контроля и функциональных проб; **Эмоциональный интеллект:** активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила тренировки при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; Принятие себя и других.	необходимых навыков и умений для этого. **Экологическое воспитание:** осознание своей роли как гражданина и потребителяв условияхвзаимосвязи природной, технологической и социальной сред; **Ценности научного познания:** готовность организовывать и проводить занятия офп и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
Социокультурные/научно-технические ресурсы города/страны		
Гимнастический центр «Олимпионик». Адрес: г. Москва, Автозаводская ул., 23, к.12Сайт: http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai/ Европейский Гимнастический Центр. Адрес: г. Москва, Россошанский проезд 3Сайт: https://www.europegym.ru/		
Цифровые ресурсы МЭШ		

Сценарий темы
ID: 2586344 «Гимнастика»
https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2586344?menuReferrer=my_materialsСценарий урока
ID: 1659327 «Спортивная гимнастика, опорный прыжок»
https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogueID: 2052927 «Спортивная гимнастика» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2052927?menuReferrer=catalogue

Оценочные процедуры

- демонстрация техники гимнастических упражнений;
- ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий гимнастикой;
- опрос по разделам «Основные виды гимнастики», «Структура учебного занятия по гимнастике»;
- выполнение учебных заданий по гимнастике;
- проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»;

тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию).

Содержание темы

8 класс (четвертый балетный)

Раздел 1 Специальная техническая подготовка 4- го года обучения.

Специфика совершенствования координации движения. Точности их выполнения в пространстве и времени на 4-ом году обучения. Комбинирование Упражнений на координацию движений. Изучаемых в 1,2,и 3 –ем классах. Упражнение на работу стоп («качалочка» на коленях, переход через подъёмы и обратно) Переход через подъёмы и обратно из положения «Сед на пятках». «Качалочка на коленях» - поднимание колен из положения «Сед на коленях по 6-ой позиции». Виды шагов. Шаг на полупальцах в быстром темпе. Pas галопа в различных направлениях и темпах. Виды бега. Комбинирование различных видов бега, изучаемых на первом-третьем годах обучения. Упражнения на гибкость. Мостики без опоры. «Мостик» без опоры. «Мостик» без опоры с переходом на локти и обратно. «Мостик» без опоры с последующим хождением вперёд и назад. Упражнения на гибкость. Мостики в комбинации с другими упражнениями. Повороты: На 360° с ногой у колена2) на 360° маленькими прыжками со свободной
ногой, находящейся в положении у колена. Повороты: на 360° с ногой вперёд2) на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении вперёд. Повороты: на 360° с ногой в «кольце». на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «Кольцо» (с помощью и без помощи). Прыжки и подскоки: прыжок «шагом», «в кольцо» с поворотом тела на 180°1) «шагом» во всех направлениях (ноги - вытянуты или полусогнуты); 2) «шагом в кольцо»; 3) упражнения 1 и 2 в поворота всего тела в полете на 180°; 4) «pas jete un tournant» и « pas jete un tournant с подбивным». Волны и взмахи руками (port de bras). Волна из положения «Круглый полуприсед». Волна из положения «Круглый полуприсед» в сочетании с равновесиями. Спиральный поворот на 360° на обеих стопах (с волной). Взмахи руками: одновременные и последовательные в основных и промежуточных плоскостях. Волны и взмахи руками (port de bras). Волна из положения

«Круглый полуприсед» в
обратном порядке Волна из положения «Круглый полуприсед» в обратном порядке. Волны и взмахи руками (port de bras). Взмахи руками: одновременные и последовательные. Взмахи руками: одновременные и последовательные Акробатика. Переворот. Переворот вперёд.

Раздел 2. Упражнения с утяжелителями 4-го года обучения.

О роли гигиены в жизни деятельности учащихся. Лекция. Комбинирование упражнений с утяжелителями. Сгибание в локтях, Поднимание рук «Солнышко» Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук во всевозможных положениях из исходного положение «Руки внизу». Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх через сторону из исходного положения «Солнышко» - руки внизу. Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх перед корпусом из исходного положения «Солнышко» - руки внизу. Комбинирование упражнений с утяжелителями Смена положений рук. Через сторону из исходного положения «сигнальщик». Смена положений рук через сторону из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу).Смена положений рук впереди корпуса из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу). Комбинирование упражнений с утяжелителями. Упражнение «Крест» «Крест» - удержание рук в положении «Руки - в сторону на уровне плеч». Удержание рук в положении «Руки - впереди на уровне диафрагмы».

Раздел 3. Общефизическая подготовка 4-го года обучения

Влияние физических упражнений на укрепление здоровья человека. Упражнения на развитие мышц живота (с подъёмом ног в комбинированных темпах). Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (в комбинированных темпах). Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками без касания пола (в комбинированных темпах). Медленный подъём вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения - на 60°, 90°) - в комбинированных темпах. «Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (в комбинированных темпах). Удержание вытянутых ног на высоте 45° (в комбинированных темпах). Подъём вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём вытянутых ног на 90° с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Упражнения на развитие мышц живота (с подъёмом корпуса и его поворотом в разных темпах). Складка» («Книжка») - одновременный подъём и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). «Уголок» - одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (в комбинированных темпах). Подъём корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в

комбинированных темпах). Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём грудной клетки из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём грудной клетки с поворотом корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) — плавно и рывками (в комбинированных темпах). Упражнения на развитие мышц живота (с отклонением корпуса вперёд и назад на 45°. Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Наклон корпуса вперёд с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах).

Планируемые результаты

Предметные	**Метапредметные**	**Личностные**
Делать упражнения на работу стоп: Переход через подъёмы и обратно из положения «Сед на пятках». «Качалочка на коленях» - поднимание колен из положения «Сед на коленях по 6-ой позиции». Уметь выполнять различные виды шагов. Шаг на полупальцах в быстром темпе. Pas галопа в различных направлениях и темпах. Уметь выполнять различные виды бега: Комбинирование различных видов бега, изучаемых на первом-третьем годах обучения. Выполнять упражнения на гибкость: «Мостик» без опоры. «Мостик» без опоры с переходом на локти и обратно. «Мостик» без опоры с последующим хождением вперёд и назад. «Мостик» без опоры с последующим открыванием ноги вперёд на 90°. Броски назад с последующим захватом в кольцо из положения «Лёжа на животе». Делать упражнения для ног:	**Универсальные учебные познавательные действия:** **Базовые логические действия:** устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами	**Гражданское воспитание:** готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных тренировок и репетиций, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках, игровой и соревновательной деятельности. **Духовно-нравственное воспитание:** готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения тренировок и репетиций; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий офп. **Эстетическое воспитание:** стремление к физическому

Растягивание ног в шпагат во всех направлениях с помощью партнёра - стоя у опоры. Махи ногой с грузом вперёд, в сторону и назад, стоя у опоры (4-е маха, последний - с задержкой в верхней точке в течение четырех счётов). Выполнять упражнения в равновесии: Боковое равновесие - у опоры и на середине зала. Вертикальное равновесие на полупальцах со свободной ногой открытой вперед - с помощью и без помощи. Исполнять повороты: 1) на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «У колена»; 2) на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «Сзади»; 3) на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «Кольцо» (с помощью и без помощи). Делать прыжки и подскоки: 1) «шагом» во всех направлениях (ноги - вытянуты или полусогнуты); 2) «шагом в кольцо»; 3) упражнения 1 и 2 в поворота всего тела в полете на 180°; 4) «pas jete un tournant» и « pas jete un tournant с подбивным» Выполнять волны и взмахи руками (port de bras). Волна из положения «Круглый полуприсед» в сочетании с равновесиями. Упражнение 1 в обратном порядке. Спиральный поворот на 360° на обеих стопах (с волной). Взмахи руками: одновременные и	предупреждения травматизма. **Базовые исследовательские действия:** анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек. **Универсальные учебные коммуникативные действия:** **Общение:** выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элемент движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом. Совместная деятельность: наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы	совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде искусства. **Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:** осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством тренировок и репетиций; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от

последовательные в основных и промежуточных плоскостях. Делать акробатические упражнения Выполнять комбинированные упражнений с утяжелителями: Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с последующим подъемом рук во всевозможных положениях из исходного положение «Руки внизу». Смена положений рук через сторону из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу). Смена положений рук впереди корпуса из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая -внизу). «Крест» - удержание рук в положении «Руки - в сторону на уровне плеч». Удержание рук в положении «Руки - впереди на уровне диафрагмы» Делать упражнения на развитие мышц живота: Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (в комбинированных темпах). Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками без касания пола (в комбинированных темпах). Медленный подъём вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения - на 60°, 90°) - в комбинированных темпах. «Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (в комбинированных темпах). Удержание вытянутых ног на высоте 45° (в комбинированных темпах). Подъём	их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Универсальные учебные регулятивные действия:** **Самоорганизация:** составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно- координированные. **Самоконтроль:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощь процедур контроля и функциональных проб; **Эмоциональный интеллект:** активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила тренировки при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; Принятие себя и других: организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.	индивидуальных интересов и потребностей. **Трудовое воспитание:** повышение интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе профессионально-прикладной физическ ойкультуры; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых навыков и умений для этого. **Экологическое воспитание:** осознание своей роли как гражданина и потребителяв условияхвзаимосвязи природной, технологической и социальной сред; **Ценности научного познания:** готовность организовывать и проводить занятия офп и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Делать упражнения на развитие мышц спины.		

Социокультурные/научно-технические ресурсы города/страны
Гимнастический центр «Олимпионик». Адрес: г. Москва, Автозаводская ул., 23, к.12Сайт: http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai/ Европейский Гимнастический Центр. Адрес: г. Москва, Россошанский проезд 3Сайт: https://www.europegym.ru/
Цифровые ресурсы МЭШ
Сценарий темы ID: 2586344 «Гимнастика» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2586344?menuReferrer=my_materialsСценарий урока ID: 1659327 «Спортивная гимнастика, опорный прыжок» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogueID: 2052927 «Спортивная гимнастика» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2052927?menuReferrer=catalogue
Оценочные процедуры
• демонстрация техники гимнастических упражнений; • ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий гимнастикой; • опрос по разделам «Основные виды гимнастики», «Структура учебного занятия по гимнастике»; • выполнение учебных заданий по гимнастике; • проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»; тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию).

Содержание темы
9 класс (пятый балетный)

Раздел 1. Специальная техническая подготовка пятого года обучения.

Беседа о соотношении режима дня и питания. О режиме дня и правильном питании танцора. Работа стоп из положения седа на пятках и стоя на коленях. Сокращение и вытягивание пальцев ног из положения «Сед на коленях по 6-ой позиции». Переход на подъёмы путем вытягивания коленей из положения «Сед на пятках, руки - на полу», затем – на полупальцы и обратно в исходное положение. Виды шагов (полька). Шаги польки. Виды шагов (вальс). Шаги вальса Виды бега. Комбинирование различных видов бега, изучаемых на первом-четвертом годах обучения.

Упражнения на гибкость. Пружинящие отведения рук назад с выкрутом в плечевых суставах из положения «Руки вверх с гимнастической скакалкой». Наклон корпуса назад, стоя на одной ноге, в переменных темпах. Наклон корпуса назад, стоя на коленях, в переменных темпах. Медленный поворот пятки опорной ноги в положении «Стоя, с туловищем в горизонтальном положении и позе - шпагат назад с помощью» (tours lents et en dedans 180°-3600). Grand ecartee dorsal avec roulade laterale (360°) - задний шпагат с боковым поворотом (360°).

Упражнения для ног.

Растягивание ног во всех направлениях. Растягивание ног во всех направлениях до «Провиса» - растяжки, превышающей положение «шпагат».

Упражнения для ног. Медленное поднимание ноги с грузом. Медленное поднимание ноги с грузом вперёд, отведение её в сторону, назад и обратно вперёд, держась за опору.

Упражнения в равновесии. Переднее и заднее равновесие. Переднее равновесие в сочетании с прыжками, поворотами. Заднее равновесие на полупальцах — у опоры и на середине зала. Упражнения в равновесии. Равновесие в кольцо. Равновесие в кольцо с помощью и без помощи (у опоры).

Повороты прыжками - на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «шпагат» (с помощью). - pirouettes на 360° со свободной ногой, находящейся в положении «У колена»; - pirouettes на 360° в сочетании с танцевальными шагами, прыжками.

Прыжки и подскоки - «мячики»

- «мячики» по прямой позиции с продвижением в различных направлениях;
- «мячики» по выворотной позиции с продвижением в различных направлениях;
- «мячики» по прямой позиции в повороте на 90°;
- «мячики» по выворотной позиции в повороте на 90°.

Волны и взмахи руками (port de bras) - fouette;

Взмахи руками из положения «Сед на пятках». Целостные взмахи из положения «Круглый полуприсед». Волны и взмахи руками из положения «Стойка на одной ноге, другая - впереди на носке».

Акробатика. Переворот назад. Переворот боком на одной руке. Переворот боком на одной руке.

Раздел 2. Упражнения с утяжелителями пятого года обучения.

Тема 2.1. ОФП как основа воспитания физических качеств.

Тема 2.2.Комбинирование упражнений, ранее изучаемых в I –IV классах. Сгибание в локтях: а) вперед, б) в стороны, - с

последующим подъемом рук во всевозможных положениях из исходного положение «Руки внизу». Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх через сторону из исходного положения «Солнышко» - руки внизу. Поднимание и опускание вытянутых рук снизу вверх перед корпусом из исходного положения «Солнышко» - руки внизу. Смена положений рук через сторону из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая - внизу). Смена положений рук впереди корпуса из исходного положения «Сигнальщик» (одна рука - вверху, другая -внизу). «Крест» - удержание рук в положении «Руки - в сторону на уровне плеч». Удержание рук в положении «Руки - впереди на уровне диафрагмы».

Раздел 3. Общефизическая подготовка пятого года обучения

Тема 3.1. Оценка уровня ОФП по длительности исполнения движения, степени мышечных усилий.

Тема 3.2. Комбинирование упражнений, ранее изучаемых в I –IV классах на развитие мышц живота. Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками с касанием пола (в комбинированных темпах). Подъём вытянутых ног из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» - плавно и рывками без касания пола (в комбинированных темпах). Медленный подъём вытянутых ног на 30° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с упором на локтях» (по мере изучения — на 60°, 90°) - в комбинированных темпах. «Ножницы» - поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на спине с упором на локтях» (в комбинированных темпах). Удержание вытянутых ног на высоте 45° (в комбинированных темпах). Подъём вытянутых ног на 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём вытянутых ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём вытянутых ног на 90° с последующим разведением ног в поперечный шпагат из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). «Складка» («Книжка») - одновременный подъём и соединение вытянутых ног и корпуса из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). «Уголок» - одновременный подъём вытянутых ног и корпуса до образования угла в 90° из исходного положения «Лёжа на спине с разведенными в стороны руками и вытянутыми ногами» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Удержание вытянутых ног и корпуса в положении «Уголок» (в комбинированных темпах). Подъём корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками [в комбинированных темпах]. Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками [в комбинированных темпах]. Подъём грудной клетки из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками [в комбинированных темпах]. Подъём грудной клетки с поворотом корпуса из исходного положения «Чебурашка» (лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами и сложенными в замок за головой руками) - плавно и рывками [в комбинированных темпах]. «Солдатик» - наклон назад из исходного положения «Стоя на коленях» (в

комбинированных темпах). Удержание положения «Упор лёжа» (в комбинированных темпах). Отжимание с направлением локтей вдоль корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Отжимание с направлением локтей в сторону от корпуса из исходного положения «Упор лёжа» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Наклон корпуса вперёд с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Отклонение корпуса назад на 45° из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Отклонение корпуса назад на 45° с удержанием из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Отклонение корпуса назад до касания пола из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "лодочка" руками» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Наклон корпуса вперёд из исходного положения «Сидя на полу с вытянутыми ногами и сложенными за головой в положении "Лодочка" руками» с перекатом через спину («обратная складка») и последующим возвращением в предыдущее положение («складка вперёд») - плавно и рывками [в комбинированных темпах].

Тема 3.3. Комбинирование упражнений на развитие мышц спины.

Тема 3.4. ОФП как база для развития координационных способностей и устойчивости вестибулярного аппарата к вращательным движениям. Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» — плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "чебурашка"» -плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с 35 вытянутыми ногами и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём корпуса из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём корпуса с поворотом из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и положением рук "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём корпуса с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") и различными положениями рук: "лодочка", "колокол", "параллель", "чебурашка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Подъём корпуса с отжимом рук от пола и удержанием костей таза на полу из исходного положения «Лёжа на животе с согнутыми ногами ("лягушка") - в комбинированных темпах. Одновременные подъёмы и опускания рук и ног из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - плавно и рывками (в комбинированных темпах). Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием и последующей раскачкой вперёд-назад из исходного положения «Лёжа на животе с вытянутыми ногами и положением рук "лодочка"» - в комбинированных темпах. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием ("Корзинка") из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в

комбинированных темпах. Одновременные подъёмы рук и ног с удержанием из исходного положения «Лёжа на животе с руками, держащими стопы» - в комбинированных темпах. Раскачка вперёд-назад в положении «Корзинка» - 8-16 раз. Подъём ног на 45° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. Подъём ног на 60° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. Подъём ног на 90° из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. Подъём ног на 45° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. Подъём ног на 60° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. Подъём ног на 90° с последующим сокращением и вытягиванием стоп из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в комбинированных темпах. Подъём ног на 45° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. Подъём ног на 60° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» — в комбинированных темпах. Подъём ног на 90° и удержание из исходного положения «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» - в комбинированных темпах. «Ножницы» — поочередные опускания и подъемы вытянутых ног на высоте 45° в положении «Лёжа на животе с руками, лежащими вдоль тела» (в комбинированных темпах).

Планируемые результаты

Предметные	**Метапредметные**	**Личностные**
Знать соотношение режима дня и питания. Уметь выполнять различные виды шагов(полька, вальс). Делать сокращение и вытягивание пальцев ног из положения «Сед на коленях по 6-ой позиции». Делать переход на подъём путем вытягивания коленей из положения «Сед на пятках, руки - на полу», затем - на полу пальцы и в обратно в исходное положение. Выполнять раз польки в различных ракурсах. Выполнять раз вальса в сочетании с движениями: а) тройной шаг, б) балансе. Уметь выполнять различные виды бега. Выполнять упражнения на гибкость. Делать пружинящие отведения рук назад с выкрутом в плечевых суставах из положения «Руки вверх с	**Универсальные учебные познавательныедействия:** **Базовые логические действия:** устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и	**Гражданское воспитание:** готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных тренировок и репетиций, оздоровительных мероприятий в условияхактивного отдыха и досуга; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках, игровой и соревновательной деятельности. **Духовно-нравственное воспитание:** готовность оценивать своё поведение и поступки вовремя проведения тренировок и репетиций; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и

гимнастической скакалкой».
Делать наклон корпуса назад, стоя на одной ноге, в переменных темпах.
Делать наклон корпуса назад, стоя на коленях, в переменных темпах.
Делать медленный поворот пятки опорной ноги в положении «Стоя, с туловищем в горизонтальном положении и позе - шпагат назад с помощью» (tours lents et en dedans 180°-360°).
Grand ecartee dorsal avec roulade laterale (360°) - задний шпагат с боковым поворотом (360°).
Выполнять упражнения для ног:
Растягивание ног во всех направлениях до «Провиса» -растяжки, превышающей положение «шпагат».
Медленное поднимание ноги с грузом вперёд, отведение её в сторону, назад и обратно вперёд, держась за опору.
Делать упражнения в равновесии:
Переднее равновесие в сочетании с прыжками, поворотами.
Заднее равновесие на полупальцах — у опоры и на середине зала.
Равновесие в кольцо с помощью и без помощи (у опоры).
Выпонять повороты:
- на 360° маленькими прыжками со свободной ногой, находящейся в положении «шпагат» (с помощью).
- pirouettes на 360° со свободной ногой, находящейся в положении «У колена»;
- pirouettes на 360° в сочетании с танцевальными шагами, прыжками.
Выполнять прыжки и подскоки. Волны и взмахи руками (port de bras).
- fouette;
- «мячики» по прямой позиции с продвижением в различных направлениях;

ушибов во время самостоятельных занятий;
устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.
Базовые исследовательские действия:
анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений.
Универсальные учебные коммуникативные действия:
Общение:
выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элемент движений, подбирать подготовительные

ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий офп.
Эстетическое воспитание:
стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде искусства.
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:
осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством тренировок и репетиций; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
готовность соблюдать правила безопасности во время занятий, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования,

- «мячики» по выворотной позиции с продвижением в различных направлениях; - «мячики» по прямой позиции в повороте на 90°; - «мячики» по выворотной позиции в повороте на 90°. Делать взмахи туловищем из положения «Сед на пятках». Выполнять целостные взмахи из положения «Круглый полуприсед». Делать волны и взмахи руками из положения «Стойка на одной ноге, другая – впереди на носке». Исполнять акробатические упражнения Делать переворот назад. Делать переворот боком на одной руке. Делать упражнения на развитие мышц живота: (в комбинированных темпах). Выполнять комбинирование упражнений на развитие мышц спины.	упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом. **Совместная деятельность:** наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения. **Универсальные учебные регулятивные действия:** **Самоорганизация:** составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно- координированные упражнения на спортивных снарядах; **Самоконтроль:** составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощь процедур контроля и функциональных проб; **Эмоциональный интеллект:** активно взаимодействовать в условиях	спортивной одежды; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей. **Трудовое воспитание:** повышение интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе профессионально-прикладной физическ ойкультуры; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых навыков и умений для этого. **Экологическое воспитание:** осознание своей роли как гражданина и потребителяв условияхвзаимосвязи природной, технологической и социальной сред; **Ценности научного познания:** готовность организовывать и проводить занятия офп и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками,

	учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила тренировки при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление.	публичных выступлениях и дискуссиях.
Социокультурные/научно-технические ресурсы города/страны		
Гимнастический центр «Олимпионик». Адрес: г. Москва, Автозаводская ул., 23, к.12Сайт: http://xn--h1aaaibhidei.xn--p1ai/ Европейский Гимнастический Центр. Адрес: г. Москва, Россошанский проезд 3Сайт: https://www.europegym.ru/		
Цифровые ресурсы МЭШ		
Сценарий темы ID: 2586344 «Гимнастика» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2586344?menuReferrer=my_materialsСценарий урока ID: 1659327 «Спортивная гимнастика, опорный прыжок» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1659327?menuReferrer=catalogueID: 2052927 «Спортивная гимнастика» https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2052927?menuReferrer=catalogue		
Оценочные процедуры • демонстрация техники гимнастических упражнений; • ведение дневника самоконтроля самостоятельных занятий гимнастикой; • опрос по разделам «Основные виды гимнастики», «Структура учебного занятия по гимнастике»; • выполнение учебных заданий по гимнастике; • проекты по теме «Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике»; тестирование физических качеств (тест на гибкость и координацию).		

Тематическое планирование

Содержание программы	Количество часов
5 (1 балетный) класс	
Раздел 1. Базовая техническая подготовка первого года обучения	8
Раздел 2. Специальная техническая подготовка первого года обучения	14
Раздел 3. Упражнения с утяжелителями первого года обучения	4
Раздел 4. Общефизическая подготовка первого года обучения	10
Всего	**36**
6 (2 балетный) класс	
Раздел 1. Базовая техническая подготовка второго года обучения	8
Раздел 2. Специальная техническая подготовка второго года обучения	14
Раздел 3. Упражнения с утяжелителями второго года обучения	4
Раздел 4. Общефизическая подготовка второго года обучения	10
Всего	**36**
7 (3 балетный) класс	
Раздел 1. Базовая техническая подготовка третьего года обучения	16
Раздел 2. Специальная техническая подготовка третьего года обучения	28
Раздел 3. Упражнения с утяжелителями третьего года обучения	8
Раздел 4. Общефизическая подготовка третьего года обучения	20
Всего	**72**
8 (4 балетный) класс	
Раздел 1. Базовая техническая подготовка четвертого года обучения	16
Раздел 2. Специальная техническая подготовка четвертого года обучения	28

Раздел 3. Упражнения с утяжелителями четвертого года обучения	8
Раздел 4. Общефизическая подготовка четвертого года обучения	20
Всего	**72**
9 (5 балетный) класс	
Раздел 1. Базовая техническая подготовка пятого года обучения	14
Раздел 2. Специальная техническая подготовка пятого года обучения	28
Раздел 3. Упражнения с утяжелителями пятого года обучения	8
Раздел 4. Общефизическая подготовка пятого года обучения	16
Всего	**66**
ИТОГО 282	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА УПО.10.01. ГИМНАСТИКА

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Программа дисциплины «Гимнастика» реализуется при наличии хореографического зала.

Оборудование хореографического зала: зеркала, фортепиано.

Технические средства обучения: видео и mp3 - проигрыватель, телевизор.

Информационно-коммуникационное обеспечение обучения.

Перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Григорьев, В. Н. Основы спортивной гимнастики. — Москва: Издательство "Физкультура и спорт", 2020.
2. Костюченко, А. И. Гимнастика: методика преподавания и тренировки. — Санкт-Петербург: Издательство "БГПУ", 2019.
3. Кудрявцев, И. Л. Гимнастические упражнения для детей и подростков. — Казань: Издательство "УНИК", 2021.
4. Сысоев, А. В. Спортивная гимнастика: теория и практика. — Ростов-на-Дону: Издательство "Феникс", 2018.
5. Федотова, М. С. Анатомия и физиология гимнастики. — Москва: Издательство "Научная книга", 2022.
6. Никифоров, А. А. Гимнастика для здоровья и профилактики заболеваний. — Екатеринбург: Издательство "Уральский университет", 2020.
7. Барков, Ю. П. Психология и педагогика гимнастики. — Новосибирск: Издательство "Сибирское университет", 2019.
8. Кузнецова, Л. П. Развитие координации и гибкости в гимнастике. — Москва: Издательство "Творческая мастерская", 2021.

Дополнительные источники

1. М. В. Левин Гимнастика в хореографической школе» М. Спорт 2001г.
2. Д. Сивакова «Уроки художественной гимнастики» Москва, Физкультура и спорт 1968г.
3. М. Миловзорова «Анатомия и физиология человека» Учебник – М. Медицина 1976г.
4. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика М. 1986г.
5. Художественная гимнастика «Учебник для инструкторов физической культуры» РиС 1987г.
6. Манина Т. И. Водопьянова Н. Е. «Эта многоликая гимнастика» Л. 1986г.

7. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Учебник для ИФК / Б.А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 1990.
8. Васильева Т. Балетная осанка-основа хореографического воспитания / – М.,1983.
9. Коробейников Н.К. Физическое воспитание: Учебное пособие для учащихся средних специальных учебных заведений / Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. - М., 1984.
10. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе / М.В. Левин. – М., 2001.
11. Матов М.В. Ритмическая гимнастика / М.В. Матов. – М., 1985.

Электронные образовательные ресурсы

1. Алаева, Л. С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения : учебное пособие / Л. С. Алаева, К. Г. Клецов, Т. И. Зябрева. — Омск : СибГУФК, 2017. — 72 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/107589
2. Лебедихина, Т. М. Гимнастика: теория и методика преподавания : учебное пособие / Т. М. Лебедихина. — Екатеринбург : УрФУ, 2017. — 112 с. — ISBN 978-5-7996-2054-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/169932

Интернет-ресурсы

1. http://www.balletacademy.ru.
2. http://www.mariinsky.ru.
3. http: //www.vaganova.ru.