

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
«19» августа 2022г.  
протокол № 1

Согласовано  
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина

\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_  
«22» августа 2022г.

Утверждаю:  
Директор Удмуртского кадетского корпуса:  
\_\_\_\_\_ /Т.А. Караваева/  
приказ № 101-ос от 25.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочного курса  
«Гимнастика»  
8-11 класс**

учителя первой кв.категории  
Проворовой Л.Г.

2022 год

## Пояснительная записка

Программа курса «Гимнастика» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в РФ» (в существующей редакции), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Учебного плана Удмуртского кадетского корпуса, Программы воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

На основе программы «Физическая культура» В.И. Ляха, / Гимнастика. Внеурочная деятельность учащихся Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение

**Направленность курса** – физическая.

**Срок реализации** – 1 год. Занятия проходят 3 раз в неделю.

**Возраст обучающихся** – 15-17 лет.

Количество обучающихся в группах до 20 человек.

**Актуальность.** Ухудшение состояния здоровья детей, всё большее увеличение учебной нагрузки, неблагоприятные социальные и экологические условия, рост социально зависимых показателей неблагополучия свидетельствуют о насущной необходимости применения доступных основной массе школьников дополнительных форм организации физкультурно-спортивной деятельности, создания у детей устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.

Курс «Гимнастика» призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств гимнастики в организации здорового образа жизни.

Занятия гимнастикой формирует, прежде всего, развитую атлетическую фигуру, способствует развитию силовых способностей, выносливости, гибкости, координации, благотворно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, исправляют дефекты осанки.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в классе.

**Целью** внеурочной программы по гимнастике является углубленное обучение детей акробатике в доступной для них форме, формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих образовательных задач, которые осуществляются в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

### **Оздоровительные задачи:**

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать комплексному развитию физических качеств;

### **Образовательные задачи:**

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности по гимнастике;

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

#### **Воспитательные задачи:**

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

#### **Виды учебно-познавательной деятельности.**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

#### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

### **Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала по гимнастике во внеурочной деятельности оцениваются по трем уровням и представлены предметными, личностными и метапредметными результатами.

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям гимнастикой, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности гимнастики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

#### *Область познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

#### *Область нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;

#### *Область трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

*Область эстетической культуры:*

- правильная осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

*Область коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Область познавательной культуры:*

- понимание гимнастики как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации;

*Область нравственной культуры:*

- проявление осознанной дисциплинированности, готовность отстаивать собственные позиции

- отвечать за результаты собственной деятельности;

*Область трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;

*Область эстетической культуры:*

- восприятие спортивно-оздоровительного мероприятия как культурно-массового зрелищного мероприятия

- проявление адекватных норм поведения;

*Область коммуникативной культуры:*

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**Предметные результаты**

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий гимнастикой.

*Область познавательной культуры:*

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

- знания по истории и развитию гимнастики и олимпийского движения;

*Область нравственной культуры:*

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий гимнастикой;

*Область трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

*Область эстетической культуры:*

- способность организовывать занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения и режимы нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

*Область коммуникативной культуры:*

- способность формулировать цели и задачи занятий гимнастикой, доступно излагать знания о гимнастике.

### **Обучающийся**

#### **Узнает:**

- об основных видах гимнастики;
- терминологию и основы знаний по спортивной акробатике;
- форму организации и проведения соревнований по спортивной акробатике, правила проведения соревнований;
- о значении акробатики как вида спорта в повседневной жизни.

#### **Научится:**

- выполнять простые и сложные акробатические элементы;
- выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки;
- выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках;
- выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

выполнить нормы ГТО .

- принять участие в предметной олимпиаде по ФК.
- принять участие в спортивных мероприятиях УКК

#### **Методы и формы контроля:**

- самостоятельные занятия (текущие);
- соревнования (сдача норм ГТО, предметная олимпиада по ФК и т.д);
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

Контрольные нормативы

### **ВЫПОЛНИТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.**

<b>класс</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
5-11	10-8.5б.	8.4-7.5б.	7.5-6.0б.

**Курс является безотметочным.**

**Воспитательная деятельность учителя на занятиях по предмету «Гимнастика» предполагает следующее:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учеников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы

учебной дисциплины и самоорганизации, привлечение внимания к нормам поведения и моральным ценностям культуры стран изучаемого языка;

- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, воспитание толерантного отношения к другой культуре и ее особенностям;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:

- интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;

- дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;

- групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

### Учебно-тематический план.

Тема	Количество часов		
	Теория	Практика	Всего
Гимнастика	8	196	204

### Теоретические занятия

№	ТЕМА	Кол-во часов
1.	Техника безопасности.	2
2.	Техника выполнения кувырка вперед. О.Ф.П.	1
3.	Составление акробатического комплекса	1
4.	Переворот вперед	1
5.	Спичаг	1
6.	Стойка. Переворот	1
7	Итоговая	1
	Всего часов	8

## Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов		
		теории	практики	всего
1	Техника безопасности	2		2
2	Техника выполнения кувырка вперед, растяжка	1	1	2
3	Кувырки, стойки, растяжка		2	2
4	Стойки, колесо, растяжки		4	4
5	Колесо через одну руку		2	2
6	Дорожки из комплекса		2	2
7	Стойки, колесо, растяжка		4	4
8	Выпрыжка с поворотом на 540, 720		2	2
9	Стойки, растяжка		2	2
10	«Мостик», растяжка		2	2
11	Колеса, растяжка		2	2
12	Акробатические соединения		2	2
13	Стойки, растяжка		2	2
14	Колеса, растяжка		2	2
15	Акробатические соединения		2	2
16	«Мостик», растяжка		2	2
17	Акробатические соединения		2	2
18	Колеса, рондат, растяжка		2	2
19	Мостик, рондат, растяжка		2	2
20	Стойки, рондат, растяжка		2	2
21	Переворот вперед		4	4
22	Составление акробатического комплекса	1	5	6
23	Работа над комплексом		4	4
24	Учебные соревнования		2	2
25	Работа над комплексом		6	6
26	Переворот вперед, растяжка	1	3	4
27	Переворот назад		2	2
28	Работа над комплексом		2	2
29	Полет, кувырок, растяжка		2	2
30	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720		2	2
31	Сальто вперед		2	2
32	Переворот вперед, растяжка		8	8
33	Переворот назад, рондат		8	8
34	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720		2	2
35	Кувырок назад в стойку		2	2
36	Переворот вперед, растяжка		2	2
37	Переворот назад, растяжка		2	2
38	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720		2	2
39	Сальто вперед		2	2
40	Спичаг	1	1	2
41	Колесо через одну руку		2	2
42	Стойка, переворот	1	7	8
43	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720		2	2
44	Сальто вперед		2	2
45	Спичаг, рондат, растяжка		2	2
46	Колесо через одну руку		6	6
47	Спичаг, рондат, растяжка		2	2
48	Переворот вперед		8	8
49	Переворот назад		8	8
50	Стойки, «мостики»		2	2
51	Спичаг, рондат, растяжка		8	8

52	Колесо через одну руку		2	2
53	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720		2	2
54	Кувырок назад в стойку		2	2
55	Переворот вперед		2	2
56	Переворот назад		2	2
57	Сальто вперед		2	2
58	Спичаг, рондат, растяжка		6	6
59	Стойки, переворот вперед, растяжка		2	2
60	Стойки, переворот назад, растяжка		2	2
61	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720		2	2
62	Колесо через одну руку		6	6
63	Кувырок назад в стойку		2	2
64	Стойки, переворот вперед, растяжка		2	2
65	Стойки, переворот назад, растяжка		2	2
66	Стойки, спичаг, растяжка		2	2
67	Составление комплекса		6	6
68	Равновесие, рондат, растяжка		2	2
69	Работа над комплексом		2	2
70	Спичаг, рондат, растяжка		2	2
71	Сальто вперед		2	2
72	Работа над комплексом		2	2
73	Переворот вперед, рондат		2	2
74	Работа над комплексом		2	2
75	Кувырок назад, растяжка		2	2
76	Работа над комплексом		2	2
77	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720		2	2
78	Работа над комплексом		2	2
79	Колесо через одну руку		2	2
80	Работа над комплексом		2	2
81	Спичаг, растяжка		2	2
82	Работа над комплексом		2	2
83	Переворот вперед, растяжка		2	2
84	Работа над комплексом		32	32
85	Учебные соревнования		2	2
86	Итоговая	1	1	2
	Итого:	8	196	204

### Тематическое планирование

№	Тема урока	Часы	Предметное планирование
1.	Техника безопасности	2	Знать: правила личной гигиены
2.	Техника выполнения кувырка вперед, растяжка	2	Уметь: правильно выполнять «Качалочку», следить за носками
3.	Кувырки, стойки, растяжка	2	Уметь: правильно выполнять «Качалочку», в стойке натянуть ноги (колени, носки)



4.	Стойки, колесо, растяжки	4	Знать: руки в локтях не сгибать, натянуть ноги, спина прямая
5.	Колесо через одну руку	2	Знать: выполнить хороший мах, толчок
6.	Дорожки из комплекса	2	Знать: порядок выполнения элементов. Следить за носками
7.	Стойки, колесо, растяжка	4	Знать: руки в локтях не сгибать, натянуть ноги, спина прямая
8.	Выпрыжка с поворотом на 540, 720	2	Знать: при выполнении корпус держать прямо
9.	Стойки, растяжка	2	Знать: стоим близко к стене, руки строго прямые, глаза смотрят на кисти
10.	«Мостик», растяжка	2	Знать: ноги на ширине плеч, руки тоже, локти прямые
11.	Колеса, растяжка	2	Знать: выполнить хороший мах, толчок
12.	Акробатические соединения	2	Знать: заканчивая один элемент, показать сразу выполнение другого, без пауз
13.	Стойки, растяжка	2	Знать: стоим близко к стене, руки строго прямые, глаза смотрят на кисти
14.	Колеса, растяжка	2	Знать: выполнить хороший мах, толчок
15.	Акробатические соединения	2	Знать: заканчивая один элемент, показать сразу выполнение другого, без пауз
16.	«Мостик», растяжка	2	Знать: ноги на ширине плеч, руки тоже, локти прямые
17.	Акробатические соединения	2	Знать: заканчивая один элемент, показать сразу выполнение другого, без пауз
18.	Колеса, рондат, растяжка	2	Уметь: в рондате ноги соединяются в стойке на руках
19.	Мостик, рондат, растяжка	2	Уметь: в мостике стараться ноги выпрямить, рондат
20.	Стойки, рондат, растяжка	2	Уметь: в рондате ноги соединяются в стойке на руках
21.	Переворот вперед	4	Знать: фиксировать стойку, прогиб, по инерции встаём

22.	Составление акробатического комплекса	6	Уметь: правильно последовательно составлять комплекс
23.	Работа над комплексом	4	Уметь: следить за коленями и носками, выполнять без пауз
24.	Учебные соревнования	2	Уметь: выход, уход красивый, красивое, чистое выполнение элементов
25.	Работа над комплексом	6	Уметь: работа над ошибками
26.	Переворот вперед, растяжка	4	Знать: фиксировать стойку, прогиб, по инерции встаём
27.	Переворот назад	2	Уметь: с мостика хороший мах. Толчок одной ногой
28.	Работа над комплексом	2	Уметь: работа над ошибками
29.	Полет, кувырок, растяжка	2	Уметь: показать фазу полёта, следить за прямыми ногами
30.	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720	2	Уметь: правильно присесть, следить за корпусом и махом рук
31.	Сальто вперед	2	Уметь: выполнять с разбега, вальсета, кувырок на высокий мат
32.	Переворот вперед, растяжка	8	Знать: фиксировать стойку, прогиб, по инерции встаём
33.	Переворот назад, рондат	8	Уметь: с мостика хороший мах. Толчок одной ногой
34.	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720	2	Уметь: правильно присесть, следить за корпусом и махом рук
35.	Кувырок назад в стойку	2	Уметь: стоять в стойке на руках, выбить ногами в потолок
36.	Переворот вперед, растяжка	2	Уметь: с мостика хороший мах. Толчок одной ногой
37.	Переворот назад, растяжка	2	Уметь: с мостика хороший мах. Толчок одной ногой
38.	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720	2	Уметь: правильно присесть, следить за корпусом и махом рук
39.	Сальто вперед	2	Уметь: выполнять с разбега, вальсет, кувырок на высокий мат
40.	Спичаг	2	Уметь: у стены завал плеч вперёд, силой тащить прямые ноги в стойку

41.	Колесо через одну руку	2	Знать: выполнить хороший мах, толчок
42.	Стойка, переворот	8	Уметь: с мостика хороший мах. Толчок одной ногой
43.	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720	2	Уметь: правильно присесть, следить за корпусом и махом рук
44.	Сальто вперед	2	Уметь: выполнять с разбега, вальсет, кувырок на высокий мат
45.	Спичаг, рондат, растяжка	2	Уметь: у стены завал плеч вперёд, силой тащить прямые ноги в стойку
46.	Колесо через одну руку	6	Знать: выполнить хороший мах, толчок
47.	Спичаг, рондат, растяжка	2	Знать: выполнить хороший мах, толчок
48.	Переворот вперед	8	Уметь: с мостика хороший мах. Толчок одной ногой
49.	Переворот назад	8	Уметь: с мостика хороший мах. Толчок одной ногой
50.	Стойки, «мостики»	2	Знать: стоим близко к стене, руки строго прямые, глаза смотрят на кисти, ноги на ширине плеч, руки тоже, локти прямые
51.	Спичаг, рондат, растяжка	8	Уметь: у стены завалить плечи вперёд, прямые ноги силой в стойку
52.	Колесо через одну руку	2	Знать: выполнить хороший мах, толчок
53.	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720	2	Уметь: правильно присесть, следить за корпусом и махом рук
54.	Кувырок назад в стойку	2	Уметь: стоять в стойке на руках, выбить ногами в потолок
55.	Переворот вперед	2	Знать: фиксировать стойку, прогиб, по инерции встаём
56.	Переворот назад	2	Уметь: с мостика хороший мах. Толчок одной ногой
57.	Сальто вперед	2	Уметь: выполнять с разбега, вальсета, кувырок на высокий мат
58.	Спичаг, рондат, растяжка	6	Уметь: у стены завалить плечи вперёд, прямые ноги силой в стойку
59.	Стойки, переворот вперед, растяжка	2	Знать: фиксировать стойку, прогиб, по инерции встаём

60.	Стойки, переворот назад, растяжка	2	Уметь: с мостика хороший мах. Толчок одной ногой
61.	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720	2	Уметь: правильно присесть, следить за корпусом и махом рук
62.	Колесо через одну руку	6	Знать: выполнить хороший мах, толчок.
63.	Кувырок назад в стойку	2	Уметь: стоять в стойке на руках, выбить ногами в потолок
64.	Стойки, переворот вперед, растяжка	2	Знать: фиксировать стойку, прогиб, по инерции встаём
65.	Стойки, переворот назад, растяжка	2	Уметь: с мостика хороший мах. Толчок одной ногой
66.	Стойки, спичаг, растяжка	2	Уметь: у стены завалить плечи вперёд, прямые ноги силой в стойку
67.	Составление комплекса	6	Знать: включить все элементы сложности
68.	Равновесие, рондат, растяжка	2	Уметь: держать центр тяжести, руки и спина жёсткие.
69.	Работа над комплексом	2	Уметь: следить за коленями и носками, выполнять без пауз
70.	Спичаг, рондат, растяжка	2	Уметь: у стены завалить плечи вперёд, прямые ноги силой в стойку
71.	Сальто вперед	2	Уметь: выполнять с разбега, вальсета, кувырок на высокий мат
72.	Работа над комплексом	2	Уметь: следить за коленями и носками, выполнять без пауз
73.	Переворот вперед, рондат	2	Знать: фиксировать стойку, прогиб, по инерции встаём
74.	Работа над комплексом	2	Уметь: следить за коленями и носками, выполнять без пауз
75.	Кувырок назад, растяжка	2	Уметь: правильная постановка рук
76.	Работа над комплексом	2	Уметь: следить за коленями и носками, выполнять без пауз
77.	Выпрыжка с поворотом на 360, 540, 720	2	Уметь: правильно присесть, следить за корпусом и махом рук
78.	Работа над комплексом	2	Уметь: следить за коленями и носками, выполнять без пауз

79.	Колесо через одну руку	2	Знать: выполнить хороший мах, толчок.
80.	Работа над комплексом	2	Уметь: следить за коленями и носками, выполнять без пауз
81.	Спичаг, растяжка	2	Уметь: у стены завалить плечи вперёд, прямые ноги силой в стойку
82.	Работа над комплексом	2	Уметь: следить за коленями и носками, выполнять без пауз
83.	Переворот вперед, растяжка	2	Уметь: с мостика хороший мах. Толчок одной ногой. Знать: фиксировать стойку, прогиб, по инерции встаём
84.	Работа над комплексом	32	Уметь: следить за коленями и носками, выполнять без пауз
85.	Учебные соревнования	2	Уметь: выполнять комплекс последовательно, без пауз
86.	Итоговая	2	Уметь: замечать свои и видеть, исправлять у другого

**Контрольные нормативы  
ВЫПОЛНИТЬ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.**

<b>класс</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>
5-11	10-8.5б.	8.4-7.5б.	7.5-6.0б.

**Методическое обеспечение программы**

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

- Физическая культура 7-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

- Физическая культура 8-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

- Под ред. А.А. Кашкина, О.И. Попова, В.В. Смирнова — М.: «Советский спорт», 2006.

- Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов- Москва: «Просвещение», 2008.

- Примерные программы основного общего образования Физическая культура. Руководители проекта: А.А. Кузнецов, М.В.Рыжаков, А.М. Кондаков- М.: Просвещение,2010. - (Стандарты второго поколения)