

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

Программа принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол № 1 от 01.09.2020г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
Центр внешкольной работы «Золотой ключик»  
\_\_\_\_\_ Т.А. Рудникова  
«01» 09. 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
гимнастической студии  
«Вдохновение»**

Составитель: педагог дополнительного образования  
Рябова Ольга Александровна

Программа рассчитана на 7 лет  
Возраст детей от 7 лет

Нижний Новгород,  
2020 г.

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность дополнительной образовательной программы**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа гимнастической студии «Вдохновение» по содержанию соответствует физкультурно-спортивной направленности.

### **1.2. Новизна дополнительной образовательной программы**

В процессе занятий в гимнастической студии изучаются комбинации упражнений с различными предметами, танцевальными движениями. Особенно ярко выглядят номера девочек — гимнасток с хореографическими постановками, где участие принимают все, независимо от уровня подготовленности. Большое внимание уделяется навыкам самостоятельной работы детей, уделяется время теоретической подготовки и вопросам гигиены, а также укреплению здоровья в целом.

### **1.3. Актуальность дополнительной образовательной программы**

Движение является одним из основных условий жизнедеятельности организма. Движение — это предупреждение разного рода болезней, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами.

Движение - это эффективное лечебное средство. Миллионы лет движения являлись главным условием существования человека — выживал тот, кто лучше других владел ими.

Сейчас мы видим противоположную картину. Развитие науки и техники способствовало снижению двигательной активности и взрослых, и детей. Дети стали малоподвижны, что стало отрицательно сказываться на их здоровье. Программа гимнастической студии воспитывает интерес к движениям, потребность в подвижных видах деятельности, так как малоподвижность следует рассматривать как серьезный недостаток поведения ребенка. Его можно объяснить дефицитом условий для движений, слабыми умениями и навыками детей, их состоянием здоровья, а так же тем, что дети уже приучены к такому образу жизни.

Благодаря разнообразию средств и форм занятий, включающих в себя общеразвивающие и специально направленные упражнения, акробатические упражнения, элементы хореографии и танцев и др., на занятиях гимнастической студии можно целенаправленно влиять на развитие жизненно важных умений и навыков, двигательных качеств, воспитанию организаторских навыков, четких и согласованных действий в коллективе детей.

### **1.4. Педагогическая целесообразность**

Программа гимнастической студии создает условия для творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общения.

В детском возрасте постепенно продолжается морфофункциональное созревание различных органов и систем. Развивается нейронная организация коры больших полушарий, играющих важнейшую роль в

осуществлении психофизических функций. Яркий эмоциональный окрас движений художественной гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление.

### **1.5. Цели и задачи программы**

**Цель:** Гармоничное развитие личности посредством гимнастических упражнений и элементов хореографии

#### **Задачи:**

1. Обучить технике основных гимнастических упражнений (основы гимнастики и хореографии);
2. поддержать общий тонус организма, повышение сопротивляемости к болезненным факторам;
3. обеспечить при помощи гимнастических упражнений равномерного развития мускулатуры;
4. Обучить занимающихся контролировать положение стоп при обычной ходьбе и при выполнении гимнастических элементов;
5. Овладеть спортивно-прикладными навыками при избирательном характере которых, становится возможным воздействие на определенные группы мышц, что при правильной физической нагрузке делают гимнастику незаменимым средством физического развития детей.
6. Обучить занимающихся физическим упражнениям и заданиям, гимнастических элементов в полном соответствии с техникой.
7. воспитание волевых и эстетических качеств;
8. воспитание чувства дружбы, помощи на занятиях гимнастикой.

### **1.6. Отличительные особенности данной программы**

Программа гимнастической студии направлена на развитие именно тех двигательных качеств, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности детей. Помимо развития специальных умений и навыков, программа формирует также общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные и др.

### **1.7. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы**

Программа гимнастической студии рассчитана на детей (девочек) с 7 лет.

Занятия проводятся в разновозрастных группах с переменным составом обучающихся. Зачисление детей в спортивную секцию осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям.

### **1.8. Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

Сроки реализации — 7 лет.

### **1.9. Формы и режим занятий**

Занятия групповые и индивидуальные, проводятся 3 раза в неделю, в соответствии с расписанием.

## **1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

### **Ожидаемый результат**

#### **I год обучения**

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- 1) выполнять упражнения хореографии, включающие в себя позиции ног, рук, выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- 2) выполнять упражнения, характерные для гимнастики: пружинные и волнообразные движения, взмахи, равновесия, повороты прыжки;
- 3) выполнять танцевальные движения, способствующие координации, непринужденности, эмоциональности движений;
- 4) выполнять акробатические элементы: шпагат, «мост из положения лежа», постановку рук и ног в «стойку на руках».

#### **II год обучения**

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- 1) выполнять правила личной гигиены: соблюдать режим дня, ухаживать за кожей и телом;
- 2) выполнять упражнения из хореографии и танцев, выполнение движений на месте, в движении и у опоры;
- 3) выполнять упражнения общей физической подготовки, как средство достижения высокой работоспособности занимающегося;
- 4) выполнять гимнастические элементы: «Шпагат», «Мост», «Стойка на руках», «Переворот боком» в соответствии с техникой, путем многократных повторений и исправлений возникающих ошибок.

#### **III год обучения**

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- 1) осмысленно относиться к занятиям, делать сознательный анализ выполненных упражнений, который необходим для самостоятельных занятий;
- 2) выполнять движения на развитие гибкости: активные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой, маховые пружинистые движения ногами, задания с предметами (скакалка), упражнения с активной помощью партнера и др.;
- 3) выполнять и совершенствовать гимнастические упражнения, с разной скоростью, прыжковыми и имитационными движениями;
- 4) выполнять изученные движения на соревнованиях, как проявления морально-волевых и физических качеств, а также возможность преподавателя проверить технику выполняемых движений.

#### **IV год обучения**

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- 1) оказывать помощь и страховку друг другу при выполнении и изучении гимнастических движений

2) хорошо освоенные упражнения самостоятельно использовать для развития гибкости, укрепления мышц ног, тренировки вестибулярного аппарата и т. д;

3) выполнять в соответствии с техникой гимнастические прыжки «Рондат», прыжок «Кольцом», прыжок «Переворот вперед»;

4) выполнять гимнастические композиции на показательных выступлениях и соревнованиях, концертах и праздниках;

5) должны знать, нужные сведения по гигиене физических упражнений и самоконтролю.

#### **V год обучения**

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

1) знать основы техники основных гимнастических элементов и движений;

2) выполнять общеразвивающие упражнения без предмета;

3) выполнять различные виды равновесий, выпадов, поворотов с последующей фиксацией стойки и равновесия;

4) выполнять упражнения на внимание и быстроту реакции, короткие танцевальные комбинации;

5) выполнять упражнения на связь с музыкой;

6) участвовать в соревнованиях и показательных выступлениях.

#### **VI год обучения**

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

1) владеть элементами акробатики, строевыми упражнениями, техникой упражнений с предметами и без них.

2) выполнять синхронно упражнения в группе под музыку;

3) участвовать в соревнованиях и показательных выступлениях.

#### **VII год обучения**

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

1) владеть комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;

2) показать правильную осанку, танцевальную манеру;

3) в совершенстве выполнять изученные движения и элементы;

4) синхронно выполнять движения в групповых постановках;

5) участвовать в соревнованиях и показательных выступлениях.

##### ***Обучающиеся должны знать:***

1) гимнастическую терминологию

#### **1.11.Формы подведения итогов реализации программы**

Итоги реализации программы подводятся по результатам промежуточной диагностики в форме контрольного занятия.

По окончанию определенного этапа обучения, обучающиеся должны излагать об истории возникновения и эволюции гимнастики, владеть основами терминологии, а также понятием «Личной гигиены». Девочки,

занимающиеся в гимнастической студии, владеют элементами акробатики, строевыми упражнениями, техникой упражнений с предметами и без них. А также основами танцевальной и хореографической подготовки. Итоги всего выше изложенного подводятся в форме зачета два раза в год (декабрь и май I и II ПОЛУГОДИИ - форма: зачет/незачет)

Результат занятий и подведение итогов проходит так же в форме соревнований и показательных выступлений. Соревнования являются неотъемлемой частью учебного процесса. Соревнования проводятся на первенство клуба. Выступления детей оценивают судьи, которые оценивают гимнастическую композицию; сопоставляя движения гимнастики с имеющимся у них представлением о безукоризненном выполнении ими соединения. Все отклонения считаются ошибками и влекут за собой снижение оценки. При судействе следует обращать внимание на амплитуду движений при наклонах и матах, высоту полета в прыжках, устойчивость в равновесие. Если упражнения выполняются легко и грациозно, то оценку повышают. Невытянутые ноги, расслабленные ноги, небольшие колебания туловища при выполнении равновесия, неточное выполнение поворота, недостаточно мягкое приземление после прыжков и т.д. считается ошибками.

Групповые композиции девочек оцениваются жюри, зрителями при выступлении на конкурсах, городских и районных мероприятиях, фестивалях международного и всероссийского уровня.

## 2. Учебный план

№	Наименование раздела	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	<b>ИТОГО по программе</b>
1.	Общая физическая подготовка	100	100	100	100	100	100	100	700
2.	Хореографическая подготовка	114	114	114	114	114	114	114	798
3.	Промежуточная аттестация (в форме контрольного занятия)	2	2	2	2	2	2	2	14
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>1512</b>

**Учебно-тематический план  
1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Понятия о личной гигиене.	2	2	-
2.	Правила поведения на занятии.	4	3	1
3.	Растяжка. Комплекс упражнений	4	-	4
4.	Комплекс упражнений на постановку ног.	4	1	3
5.	Хореографическая подготовка.	4	-	4
6.	Танцевальные движения.	4	1	3
7.	ОФП.	4	1	3
8.	Постановка рук и ног в мост из положения лежа на полу.	4	1	3
9.	Постановка рук и ног в поперечный шпагат.	4	-	4
10.	Постановка рук и ног в продольный шпагат.	4	-	4
11.	Постановка рук и ног в мост из положения стоя	4	-	4
12.	Повороты на носках в движении			
13.	Игровые занятия.	4	-	4
14.	Прыжки. Укрепление мышц ног.	4	-	4
15.	Отработка самостоятельного выполнения шпагата.	4	-	4
16.	Укрепление мышц спины.	4	-	4
17.	ОФП.	4	-	4
18.	Равновесие - постановка спины.	4	1	3
19.	Равновесие - постановка рук и ног.	4	-	4
20.	Игровые задания.	4	-	4
21.	Комплекс упражнений на координацию.	4	-	4
22.	Прыжки с разбега в различные положения ног.	4	-	4
23.	Кувырки	4	-	4
24.	Стойка на руках - постановка ног.	4	1	3
25.	Стойка на руках - постановка рук.	4	-	4
26.	Отработка стойки на руках у опоры и со страховкой педагога.	4	-	4
27.	Хореография.	4	-	4
28.	Кувырки - учить группировку.	4	-	4
29.	Укрепление мышц живота.	4	-	4

30.	Растяжка. ОФП.			
31.	Соединение элементов с прыжками.	4	1	3
32.	Вращение в равновесии	4	-	4
33.	Соединение элементов в композиции	4	-	4
34.	ОФП.	4	1	3
35.	Танцевальные движения.	4	-	4
36.	Показательные выступления.	4	-	4
37.	Игровые задания			
38.	Комплекс упражнений на координацию	2	-	2
39.	Растяжка. ОФП.	4	-	4
40.	Хореография	4	-	4
41.	Отработка шпагатов	4	-	4
42.	Стойка на руках (самостоятельно)	4	-	4
43.	Танцевальные движения.	4	-	4
44.	Кувырки (отработка)	4	-	4
45.	Соединение элементов в композиции	4	-	4
46.	Растяжка. ОФП.	4	-	4
47.	Хореография	4	-	4
48.	Прыжки. Укрепление мышц ног.	4	-	4
49.	Вращение в равновесии	4	-	4
50.	Игровые задания	4	-	4
51.	Хореография	4	-	4
52.	Показательные выступления	4	-	4
53.	Игровые задания	4	-	4
54.	Индивидуальные задания	4	-	4
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Понятие о личной гигиене.	1	1	-
2.	Растяжка. ОФП.	4	-	4
3.	Спортивная терминология	4	-	4
4.	Растяжка. Комплекс упражнений.	4	-	4
5.	Повороты на носках. Укрепление мышц спины.	4	1	3
6.	Прыжки. ОФП.	4	-	4
7.	Шпагаты - постановка рук и ног.	4	1	3
8.	Хореографическая подготовка.	4	-	4
9.	Стойка на руках - постановка рук и ног.	4	-	4
10.	Перекаты. ОФП.	4	-	4



11.	Переворот вперед — назад, согласованная работа рук и ног.	4	-	4
12.	Повороты в движении на носках. ОФП.	4	-	4
13.	Прыжки.	4	-	4
14.	Стойка на руках постановка ног.	4	1	3
15.	Перехваты – согласованная работа ног и рук			
16.	Стойка на руках - у опоры.	4	-	4
17.	ОФП. Хореография.	4	-	4
18.	Рондат - приземление и толчок руками.	4	1	3
19.	Рондат - согласованная работа рук и ног.	4	-	4
20.	Прыжки. Укрепление мышц ног.	4	-	4
21.	Соединение элементов с прыжками.	4	-	4
22.	Равновесие укрепления мышц ног.	4	-	4
23.	Равновесие укрепления мышц спины.	4	-	4
24.	Прыжок касаясь в кольцо - постановка рук и ног.	4	1	3
25.	Прыжок касаясь в кольцо - приземление. ОФП.	4	-	4
26.	Танцевальные повороты.	4	-	4
27.	Прыжок казачок - согласованная работа рук и ног.	4	-	4
28.	Укрепления мышц спины	4	-	4
29.	Захваты ног и различным положением рук.	4	-	4
30.	Растяжка. ОФП.	4	-	4
31.	Прыжок казачок - постановка рук и ног.	4	1	3
32.	Равновесие. ОФП.	4	-	4
33.	Прыжок казачок - согласованная работа рук и ног.	4	-	4
34.	Вращение в равновесии.	4	-	4
35.	Кувьрки.	4	-	4
36.	Повороты на носках в движении	4	-	4
37.	Показательные выступления.	2	-	2
38.	Соревнования	4	-	4
39.	Хореографическая подготовка	4	-	4
40.	Перекаты в соединении с элементами	4	-	4
41.	Укрепления мышц ног	4	-	4
42.	Кувьрки	4	-	4

43.	Работа у станка	4	-	4
44.	Растяжка. Шпагаты	4	-	4
45.	Хореографическая подготовка	4	-	4
46.	Укрепления мышц спины и рук	4	-	4
47.	Работа у станка	4	-	4
48.	Прыжок казачок (отработка)	4	-	4
49.	Кувырки	4	-	4
50.	Растяжка. Шпагаты	4	-	4
51.	Стойка на руках (отработка)	4	-	4
52.	Рондат (отработка)	4	-	4
53.	Кувырки	4	-	4
54.	Показательные выступления.	4	-	4
55.	Хореография	4	-	4
56.	Игровые задания	4	-	4
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>7</b>	<b>209</b>

**Учебно-тематический план  
3 год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Правила поведения в спортивном зале. ОФП.	2	2	-
2.	Личная гигиена занимающихся.	2	2	-
3.	Укрепление мышц спины, растяжка.	4	1	3
4.	Растяжка. Элементы хореографии.	4	1	3
5.	Танцевальные элементы. Шпагат.	4	1	3
6.	Спортивная терминология.	2	2	-
7.	Шпагаты. ОФП.	4	-	4
8.	Равновесие. ОФП.	4	-	4
9.	Хореография. ОФП.	4	1	3
10.	Укрепление мышц ног.	4	-	4
11.	Стойка на руках.	4	1	3
12.	Перевороты в движении на носках	4	-	4
13.	Равновесие с различными положениями рук и ног	4	-	4
14.	Рондат - постановка мышц ног.	4	1	3
15.	Рондат - укрепление мышц ног.	4	-	4
16.	Перекаты. ОФП.	4	-	4
17.	Перекаты - согласованная работа рук и ног.	4	-	4
18.	Шпагаты. ОФП.	4	-	4
19.	Укрепление мышц рук.	2	-	2
20.	Растяжка. ОФП	4	-	4
21.	Хореография. ОФП.	4	-	4
22.	Упражнение мышц спины	4	-	4

23.	Переворот назад - постановка рук и ног.	4	1	3
24.	Переворот назад - согласованная работа рук и ног.	4	-	4
25.	Переворот назад - отработка работы рук и ног.	4	-	4
26.	Переворот назад - совершенствование согласованной работы рук и ног.	4	-	4
27.	Комплекс упражнений на координацию.	4	-	4
28.	Прыжковая подготовка.	4	-	4
29.	Соединение элементов с прыжками	4	-	4
30.	Кувырки — постановка рук и ног.	4	-	4
31.	Прыжок кольцом (согласованная работа рук и ног). ОФП.	4	-	4
32.	Соединение изученных элементов в композицию.	4	1	3
33.	Укрепление мышц спины.	4	-	4
34.	Комплекс упражнений на координацию.	4	-	4
35.	Повороты на носках в движении.	4	1	3
36.	Кувырки - согласованная работа рук и ног.	4	-	4
37.	Показательные выступления.	4	-	4
38.	Соревнования.	4	-	4
39.	Хореография. ОФП	4	-	4
40.	Повторение кувырков	4	-	4
41.	Прыжковая подготовка.	4	-	4
42.	Укрепление мышц ног	4	-	4
43.	Соединение элементов с прыжками	4	-	4
44.	Рондат (отработка приземления)	4	-	4
45.	Укрепление мышц живота	4	-	4
46.	Перевороты вперед-назад	4	-	4
47.	Хореография. ОФП	4	-	4
48.	Прыжковая подготовка	4	-	4
49.	Упражнения на координацию	4	-	4
50.	Составление композиций	4	-	4
51.	Отработка композиций	4	-	4
52.	Повороты и вращения	4	-	4
53.	Хореография	4	-	4
54.	Отработка композиций	4	-	4
55.	Индивидуальные задания	4	-	4
56.	Показательные выступления.	4	-	4

<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>
---------------	------------	-----------	------------

**Учебно-тематический план  
4 год обучения**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Общая физическая подготовка.	4	-	<b>4</b>
2.	Комплекс упражнений на растяжку.	4	-	4
3.	Комплекс упражнений на развитие подвижности суставов.	4	-	<b>4</b>
4.	Хореография.	4	-	4
5.	Танцевальная подготовка.	4	-	4
6.	Понятие спортивная терминология.	4	2	2
7.	Соединение элементов с хореографическими позициями	4	-	4
8.	Равновесие	4	-	4
9.	Соединение равновесия с гимнастическими элементами.	4	1	<b>3</b>
10.	Хореография	4	-	4
11.	Постановка гимнастических групповых номеров и упражнений.	4	-	4
12.	Разучивание движений под музыку	4	-	4
13.	Отработка номеров и упражнений.	4	-	4
14.	Хореография	4	-	4
15.	Соединения поворота вперед - назад с шпагатами.	4	-	<b>4</b>
16.	Укрепление мышц спины.	4	-	4
17.	Танцевальные движения	4	-	4
18.	Соединение кувырков и перекатов связками из хореографической подготовке.	4	-	4
19.	Показательные выступления	4	-	4
20.	Комплекс упражнений на растяжку	4	-	4
21.	Хореография	4	-	4
22.	Прыжок кольцом (отработка толчка ногами и приземления).	4	-	4
23.	Рондат (отработка приземления)	4	-	4
24.	Танцевальная подготовка	4	-	4
25.	Упражнения на координацию			
26.	Прыжковая подготовка.	4	-	4
27.	Отработка прыжков	4	-	4
28.	Закрепление прыжков.	4	-	4
29.	Хореография	4	-	4
30.	Работа со скакалкой	4	-	4
31.	Соединение элементов с изучением	4	1	3

	прыжками.			
32.	Укрепление мышц спины.	4	-	4
33.	Упражнения на равновесие	4	-	4
34.	ОФП.	4	-	4
35.	Подготовка к соревнованиям	4	-	4
36.	Отработка элементов	4	-	4
37.	Постановка индивидуальных номеров.	4	-	4
38.	Укрепление мышц ног.	4	-	4
39.	Хореография	4	-	4
40.	Отработка индивидуальных номеров.	4	-	4
41.	Вращение в равновесии	4	-	4
42.	Растяжка в шпагате	4	-	4
43.	Растяжка спины	4	-	4
44.	Отработка индивидуальных номеров	4	-	4
45.	Повторение перекатов	4	-	4
46.	Комплекс на координацию	4	-	4
47.	Вращение в равновесии	4	-	4
48.	Укрепление мышц живота.	4	-	4
49.	Повторение групповых номеров	4	-	4
50.	Повторение индивидуальных номеров	4	-	4
51.	Закрепление равновесия	4	-	4
52.	Закрепление перекатов	4	-	4
53.	Прыжковая подготовка.	4	-	4
54.	Хореография	4	-	4
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>9</b>	<b>207</b>

**Учебно-тематический план  
5 год обучения**

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1.	Помощь и страховка - основные сведения.	4	2	2
2.	Применение помощи и страховки на практике в парах.	4	1	3
3.	Владение терминологией	4	2	2
4.	ОФП.	4	-	4
5.	Комплекс на растяжку	4	-	4
6.	Рондат (отработка приземления)	4	-	4
7.	Рондат (согласованная работа рук и ног).	4	-	4
8.	Укрепление мышц спины.	4	-	4
9.	Хореография	4	-	4
10.	Вращение в равновесии	4	-	4
11.	Танцевальные элементы	4	-	4

12.	Укрепления мышц ног.	4	-	4
13.	Укрепление мышц живота.	4	-	4
14.	Упражнения на координацию			
15.	Комплекс упражнений на координацию.	4	-	4
16.	Закрепление шпагата	4	-	4
17.	Закрепление равновесия	4	-	4
18.	Соединение элементов в композицию	4	-	4
19.	Выполнения равновесия с с хореографическими элементами.	4	-	4
20.	Составление групповых композиций	4	-	4
21.	ОФП.	4	-	4
22.	Хореография	4	-	4
23.	Вращение в равновесии	4	-	4
24.	Повторение элементов 3 — 4 года обучения.	4	-	4
25.	Отработка элементов 3-4 года обучения.	4	-	4
26.	ОФП.	4	-	4
27.	Прыжки- приземление	4	-	4
28.	Отработка групповых композиций	4	-	4
29.	Индивидуальные задания	4	-	4
30.	ОФП.	4	-	4
31.	Выступление.	4	-	4
32.	Кувырки	4	-	4
33.	Закрепление кувырков	4	-	4
34.	Повторение изученных прыжков	4	-	4
35.	Составление индивидуальных композиций	4	-	4
36.	ОФП.	4	-	4
37.	Хореография	4	-	4
38.	Танцевальные движения	4	-	4
39.	Упражнения на координацию	4	-	4
40.	Отработка индивидуальных композиций	4	-	4
41.	Укрепления мышц ног.	4	-	4
42.	Растяжка	4	-	4
43.	Комплекс на координацию	4	-	4
44.	Повторение групповых номеров	4	-	4
45.	Повторение индивидуальных номеров	4	-	4
46.	ОФП.	4	-	4
47.	Хореография	4	-	4
48.	Прыжки	4	-	4

49.	Индивидуальные задания	4	-	4
50.	Растяжка. ОФП.	4	-	4
51.	Соревнования	4	-	4
52.	Равновесие	4	-	4
53.	Соединение элементов	4	-	4
54.	Индивидуальные задания	4	-	4
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>

**Учебно-тематический план  
6 год обучения**

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Владение терминологией. ОФП	2	1	1
2	ОФП (общая физическая подготовка)	4	-	4
3	Хореография. Растяжка.	4	1	3
4	Офп (общеразвивающие упражнения на осанку)	4	-	4
5	Повторение статических упражнений	4	-	4
6	ОФП.Хореография	4		4
7	ОФП. Растяжка.	4	-	4
8	Растяжка. Кувырки.	4	-	4
9	Повторение групповых упражнений	4	-	4
10	Хореография. Укрепление мышц рук.	4	-	4
11	ОФП. Подготовка композиций	4	-	4
12	Специальная физическая подготовка	4	-	4
13	Растяжка. Укрепление мышц спины.	4	-	4
14	Хореография.Растяжка	4	-	4
15	Прыжковая подготовка. ОФП	4	-	4
16	Равновесие. Растяжка	4	-	4
17	Вращение в равновесии	4	-	4
18	Индивидуальные задания	4	-	4
19	Танцевальные движения	4	-	4
20	Прыжки			
21	Соединение элементов с изучением прыжками.	4	-	4
22	Повторение элементов 4 – 5 г. обуч.	4	-	4
23	Работа со скакалкой	4	-	4
24	Отработка прыжков	4		4
25	Хореография. Групповые номера	4	-	4
26	Растяжка. Постановка стоп	4	-	4
27	ОФП. Упражнения в равновесии	4	-	4
28	Растяжка. Групповые номера	4	-	4
29	Повторение перекатов	4	-	4
30	Акробатика. ОФП	4	-	4

31	Акробатика. Растяжка.	4	-	4
32	Повторение прыжков. ОФП	4	-	4
33	Индивидуальные задания	4	-	4
34	Хореография. Прыжки	4	-	4
35	Хореография. Групповые номера	4	-	4
36	Прыжки и перевороты. ОФП	4	-	4
37	Прыжки. Растяжка.	4	-	4
38	Укрепление мышц живота.	4	-	4
39	Комплекс упражнений на координацию.	4	-	4
40	Стойки с поворотом. Растяжка.	4	-	4
41	Приставные шаги. Хореография.	4	-	4
42	Комплекс упражнений на растяжку	4	-	4
43	Упражнения на равновесия	4	-	4
44	Соединение элементов	4	-	4
45	Упражнения на координацию	4	-	4
46	Закрепление двигательных навыков	4	-	4
47	Выполнения равновесия с с хореографическими элементами.	4	-	4
48	ОФП	4	-	4
49	Прыжковая подготовка	4	-	4
50	Хореография. Постановка рук и ног	4	-	4
51	Совершенствование элементов	4	-	4
52	Перевороты вперед-назад	4	-	4
53	Танцевальная подготовка	4	-	4
54	Хореография.	4	-	4
55	Индивидуальные задания	2	-	2
	<b>Итого:</b>	216	2	214

**Учебно-тематический план  
7 год обучения**

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1	Терминология. Танцевальные движения	4	2	2
2	Акробатика. Растяжка	4	-	4
3	Хореография. ОФП	4	-	4
4	Упражнения на равновесие. Растяжка	4	-	4
5	Хореография. Укрепление мышц ног	4	-	4
6	ОФП. Прыжки	4	-	4
7	Повторение элементов 5 – 6 г. обуч.	4	-	4
8	Индивидуальные задания	4	-	4
9	Постановка групповых номеров	4	-	4
10	Постановка под музыку	4	-	4
11	Хореография. Растяжка	4	-	4






12	Равновесие. ОФП. Прыжки	4	-	4
13	Отработка групповых номеров	4	-	4
14	Акробатика. Укрепление мышц ног	4	-	4
15	ОФП.Хореография	4	-	4
16	Акробатика. Укрепление мышц спины	4	-	4
17	Равновесие. Растяжка	4	-	4
18	Отработка групповых номеров	4	-	4
19	Индивидуальные задания. ОФП	4	-	4
20	Акробатика. Растяжка	4	-	4
21	Прыжковая подготовка	4	-	4
22	Выполнения равновесия с хореографическими элементами.	4	-	4
23	Повторение групповых номеров	4	-	4
24	Повторение групповых номеров. ОФП	4	-	4
25	Повороты, вращения. Растяжка	4	-	4
26	Индивидуальные задания.	4	-	4
27	Спец. Подготовка. Растяжка	4	-	4
28	Хореография. ОФП	4	-	4
29	Прыжки. Повороты, вращения.	4	-	4
30	Равновесие. Индивидуальные задания.	4	-	4
31	Постановка групповых номеров	4	-	4
32	Постановка, отработка движений	4	-	4
33	Растяжка. ОФП	4	-	4
34	Повторение элементов 5 – 6 г. обуч.	4	-	4
35	Отработка. Упражнения на координацию	4	-	4
36	Повторение статических упражнений	4	-	4
37	Хореография. Растяжка	4	-	4
38	Укрепление мышц спины. ОФП	4	-	4
39	Хореография. Постановка стоп	4	-	4
40	Повторение переворотов и равновесия	4	-	4
41	Акробатика. Растяжка	4	-	4
42	Равновесие. ОФП	4	-	4
43	Выполнения равновесия с хореографическими элементами.	4	-	4
44	Укрепление мышц рук. ОФП	4	-	4
45	Комплекс упражнений на координацию.	4	-	4
46	Повторение групповых номеров	4	-	4
47	Индивидуальные задания. ОФП	4	-	4
48	Совершенствование элементов	4	-	4
49	Индивидуальные задания. Хореография.	4	-	4
50	Упражнения на развитие мышечной силы	4	-	4

51	Хореография.Растяжка	4	-	4
52	Элементы с вращением тела	4	-	4
53	Закрепление двигательных навыков	4	-	4
54	ОФП.Хореография	4	-	4
	<b>Итого:</b>	216	2	214

### 3. Календарный учебный график

Год обучения	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март			апрель			май			июнь			июль			август			Всего учебных часов/недель																					
	01.09 – 06.09	07.09 – 13.09	14.09 – 20.09	21.09 – 27.09	28.09 – 04.10	05.10 – 11.10	12.10 – 18.10	19.10 – 25.10	26.10 – 01.11	02.11 – 08.11	09.11 – 15.11	16.11 – 22.11	23.11 – 29.11	30.11 – 06.12	07.12 – 13.12	14.12 – 20.12	21.12 – 27.12	28.12 – 04.01	04.01 – 10.01	11.01 – 17.01	18.01 – 24.01	25.01 – 31.01	01.02 – 07.02	08.02 – 14.02	15.02 – 21.02	22.02 – 28.02	01.03 – 07.03	08.03 – 14.03	15.03 – 21.03	22.03 – 28.03	29.03 – 04.04	05.04 – 11.04	12.04 – 18.04	19.04 – 25.04	26.04 – 02.05	03.05 – 09.05		10.05 – 16.05	17.05 – 23.05	24.05 – 30.05	31.05 – 06.06	07.06 – 13.06	14.06 – 20.06	21.06 – 27.06	28.06 – 04.07	05.07 – 11.07	12.07 – 18.07	19.07 – 25.07	26.07 – 01.08	02.08 – 08.08	09.08 – 15.08	16.08 – 22.08	23.08 – 29.08					
1 год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	216/36					
2 год обучения																																																									216/36	
3 год обучения																																																									216/36	
4 год обучения																																																									216/36	
5 год обучения																																																									216/36	
6 год обучения																																																										216/36
7 год обучения																																																										216/36

#### Условные обозначения:

-  Каникулярный период
-  Ведение занятий
-  Промежуточная аттестация

#### **4. Рабочая программа курса**

##### **Содержание программы**

Подбор упражнений, методика их изучения и проведения зависит от возраста и от физического развития занимающихся. Все дети разделены по группам. Для I-го года обучения (дошкольный и младший школьный возраст) подобраны упражнения на развитие гибкости, формирование правильной осанки, укрепление мышц. Выполняются упражнения в равновесии, акробатические упражнения-перекаты, кувырки, стойки на лопатках... Также выполняются упражнения на координацию движений.

Для II -го года обучения (младший и средний возраст) продолжается дальнейшая работа по физическому воспитанию и укреплению растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества, совершенствуются основные двигательные навыки. Используются упражнения для укрепления мышц ног, туловища, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Для III, IV, V, VI, VII годов обучения (средний и старший школьный возраст). Уделяется большое внимание укреплению мышц брюшного пресса, плечевого пояса, ног. Совершенствование таких физических качеств, как ловкость, быстрота, выносливость; воспитание настойчивости трудолюбия.

#### **СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ**

а) собрание родителей с детьми на тему: «Правила поведения детей в детском клубе»;

б) беседа: «Правила поведения на занятиях по гимнастике»;

в) беседа: «Личная гигиена занимающихся»;

г) основные упражнения направлены на общее развитие физических качеств и формирование двигательных способностей (ОФП), на приобретение жизненно необходимых навыков и умений (упражнения и задания, направленные на постановку стоп при обычной ходьбе, ходьбе на носках, беге);

д) задания, направленные на развитие двигательных способностей и волевых качеств (упражнения на растяжку, постановку ног на шпагат, постановку рук в стойку на руках и т.д.);

е) воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности, формирование основ техники упражнений.

#### **НОЯБРЬ-ДЕКАБРЬ**

а) подбор упражнений, исходных положений, позволяющих воздействовать на ту или иную группу мышц, суставов, способствующих развитию необходимого двигательного качества;

б) по мере овладения тем или иным упражнением можно перейти к более сложному варианту, т.е. усложнить упражнение, соединяя элементы друг с другом, включая в комбинации новые движения;

в) соединить изученные движения в комбинации, которые дети учат, выполняют самостоятельно.

## **ЯНВАРЬ- ФЕВРАЛЬ**

а) особая и главная роль по-прежнему отводится общей физической подготовке, что позволяет успешно выполнять изучаемые двигательные действия;

б) контроль за изучением учебного задания и двигательного действия, правильность выполнения;

в) помощь и страховка на занятиях, применение ее при изучении сложных элементов и заданий. Теоретические и практические знания гимнастов.

## **МАРТ- АПРЕЛЬ**

а) показательные выступления и соревнования внутри групп;

б) упражнения на все группы мышц, увеличение продолжительности (количества повторений) одного и того же упражнения, изменение скорости выполнения упражнения и исходных положений;

в) подбор упражнений на всестороннее развитие основных физических качеств, обеспечение формирования правильной осанки;

г) большое значение в изучении упражнений на развитие равновесия.

## **МАЙ**

### ***Отчетный месяц***

а) подготовка в соревнованиях по гимнастике на первенство детского клуба «Сатурн», участвуют дети, занимающиеся в гимнастической студии. Изученные элементы соединяются в комбинацию. Обучающиеся самостоятельно выполняют задания, педагог исправляет ошибки и оценивает результат;

б) проведение соревнований по гимнастике. Преподаватель разрабатывает положение о соревнованиях, совместно с детьми и родителями, оформляет зал, продумывает программу. Соревнования - итог занятий за весь год.

#### **Виды образовательной деятельности**

1. оздоровительный вид гимнастики (всестороннее, гармоническое развитие, укрепление здоровья и совершенствование двигательной функции занимающегося);

2. спортивный вид (в данном случае использование элементов и движений спортивной, художественной гимнастики и акробатики), на основе высокой физической подготовки овладения техникой упражнений, выполнение их на высоком уровне;

3. прикладной вид (общее оздоровление детей, для достижения наилучших результатов в учебной, трудовой деятельности).

### 5. Оценочные материалы (диагностика и мониторинг)

Промежуточная аттестация учащихся проводится с периодичностью 2 раза в год (по окончании полугодия в декабре и мае).

Промежуточная аттестация осуществляется педагогом дополнительного образования по соответствующей образовательной программе в форме зачета. Оценка (зачет, незачет) заносится в «Журнал учета работы педагога дополнительного образования».

По итогам промежуточной аттестации учащихся педагог дополнительного образования оформляет справку в следующей форме:

#### ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ по результату освоения программы учащихся гимнастической студии «Вдохновение» 3-й год обучения

Ф.И. ребёнка	Критерии							Итог
	Спортивная терминология	Равновесие	Шагаги	Переворот назад	Рондаг	Перекаги	Стойка на руках	

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ  
по результату освоения программы учащихся  
гимнастической студии «Вдохновение»  
4-й год обучения**

Ф.И. ребёнка	Критерии							
	Спортивная терминология	Соединение равновесия с гимнастическими элементами	Соединение поворота вперёд – назад с шпагатами	Соединение кувырков и перекатов связками из хореог. подготов.	Прыжок кольцом	Рондат	Танцевальная подготовка	Итог

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ  
по результату освоения программы учащихся  
гимнастической студии «Вдохновение»  
5-й год обучения**

Ф.И. ребёнка	Критерии							
	Хореографическая подготовка	Равновесие	Переворот вперёд	Переворот назад	Стойка на руках	Кувырок	Рондат	Итог



**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ  
по результату освоения программы учащихся  
гимнастической студии «Вдохновение»  
6-й год обучения**

Ф.И. ребёнка	Критерии							
	Хореографическая подготовка	Равновесие	Переворот вперёд	Переворот назад	Стойка на руках	Кувырок	Рондат	Итог

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ  
по результату освоения программы учащихся  
гимнастической студии «Вдохновение»  
7-й год обучения**

Ф.И. ребёнка	Критерии							
	Хореографическая подготовка	Равновесие	Переворот вперёд	Переворот назад	Прыжок «Казачок»	Кувырок	Рондат	Итог

## **6.Методическое обеспечение программы**

### **6.1.Методика отслеживания результатов соревнований**

Результат определенных этапов учебно-тренировочных занятий, выявление недостатка в подготовке занимающихся проходит в форме соревнований и показательных выступлений.

Соревнования являются неотъемлемой частью учебного и тренировочного процесса. Соревнования проводятся на первенство клуба. Выступление детей оценивает судья, который оценивает упражнение, сопоставляя движения гимнастики с имеющим у него представлением о безукоризненном выполнении данного элемента или соединения. Все отклонения считаются ошибками и влекут за собой снижение оценки. При судействе следует обращать внимание на амплитуду движений при наклонах и махах, высоту полета в прыжках, устойчивость в равновесиях. Если все упражнения выполняются легко и грациозно, то оценку повышают. Невытянутые носки, расслабленные ноги, небольшие колебания туловища при выполнении равновесий, неточное выполнение поворота, недостаточно мягкое приземление после прыжков и т. п. считается ошибками.

#### **6.1.Методика формирования основных физических качеств**

Физическими качествами человека принято называть отдельные его двигательные возможности, такие как:

1) Координация-способность к целесообразной организации мышечной деятельности, за счет включения в работу только необходимых мышечных групп целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений;

2) Ловкость-это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;

3) Гибкость-это умение хорошо расслаблять мышцы, способность выполнять движения с большой амплитудой, пассивно и активно;

4)Сила-способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;

б) Быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;

7)Прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;

8)Равновесие-это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие-в позах и динамическое равновесие- в движениях;

9)Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Все выше перечисленные качества развиваются в определенные чувствительные периоды, имеющие значения для занятий оздоровительной-художественной гимнастикой.

### **Упражнения для формирования правильной осанки.**

1.«Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.

2.«Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.

3.«Сядьте по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.

4.«Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.

5.«Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.

6.Игра-соревнование «Испугавшиеся лошади». Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

7.Игра-соревнование «Перетяни палку». Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.

8.Игра-соревнование «С мешком на спине». Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

### **Тренировка основных исходных положений**

1.Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу – приподнимать голову, не отрывая от пола плечи, прижимать к полу поясничный отдел позвоночника так, чтобы между телом и полом не проходила ладонь.

2.Лежа на спине, согнуть правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставе, захватив ее руками, плотно прижать к полу поясничный отдел.

3.Стоя у стены, принять положение правильной осанки (затылок, лопатки, крестец, икроножные мышцы и пятки должны касаться поверхности стены).

4.Сидя на гимнастической скамье, принять правильную осанку (затылок, лопатки и таз плотно прижаты к стене).

5.Принять правильную стойку у стены, отойти на шаг от стены, сохранив правильную осанку, присесть и затем сделать шаг назад.

6. Стоя спиной к стене, принять правильную осанку, затем последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, ног, возвратиться в исходное положение.

7. Из основной стойки, согнуть правую ногу, принять исходное положение и проверить осанку у стены. То же, сгибая левую ногу.

8. Стоя у стены в основной стойке, подняться на носки и продержаться 3-4 сек, вернуться в исходное положение. То же, отходя на шаг от стены.

9. Ходьба с остановками, следя за правильностью осанки.

10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через предметы, по гимнастической скамье. Следить за правильностью осанки.

Имитация поз и движений различных животных (начальные классы): слон, петух, летающая птица, свернувшаяся змея, вытянутая змея, еж, виляющая хвостом собака, взъерошенный кот, краб, обезьяна, жираф, рыба, крокодилчик, лягушка, зайчик, кенгуру, гусеница, ласточка.

### **Упражнения для укрепления мышечного корсета.**

#### **Упражнения для мышц шеи**

1. Наклоны головы вперед, назад, в стороны.
2. Медленные повороты головы в стороны, руки над головой, кисти сцеплены.
3. Медленные повороты головы в положении наклона назад (прогибаясь в грудной части позвоночника), руки в стороны.
4. Сцепить пальцы замком сзади на шее, голову слегка наклонить вперед— отвести голову назад с небольшими покачивающими движениями, преодолевая сопротивление рук.

#### **Упражнения для плечевого пояса**

1. Руки вперед (закруглены), кисти касаются друг друга. Отвести левую руку в сторону, правую вверх. Предельно прогнуться назад и посмотреть на кисть правой руки; то же, меняя положение рук.
2. Руки в стороны. Наклоняя голову назад, кисти повернуть вверх, предельно прогнуться в грудной части позвоночника; то же с поворотами головы вправо и влево (смотреть на кисти).
3. Круговые движения плечами.

#### **Упражнения для туловища**

1. В упоре стоя на коленях поворот туловища направо (налево), отводя правую (левую) руку в сторону до отказа.
2. Повороты туловища в стороны, стоя на коленях, руки в стороны, к плечам, вверх, на пояс; то же, сидя ноги скрестно.
3. В упоре лежа на бедрах прогибание туловища назад.
4. Лежа на бедрах прогнуться, руки вверх, ноги приподнять («рыбка»).
5. Лежа на спине расслабиться, согнуть ноги и сгруппироваться.
6. Лежа на спине, руки за голову, полностью расслабиться; затем напрячь мышцы всего тела, руки вверх (поясничная часть туловища не должна касаться пола).

7. Лежа на животе, руки вдоль туловища, расслабиться; затем, медленно напрягаясь, приподнять ноги, руки вверх, голова поднята («лодочка»).

#### **Упражнения для ног**

1. Медленное приседание, руки за голову (вверх, в стороны); то же стойке с сомкнутыми носками.

2. Глубокие пружинящие приседания из стойки на носках, ноги врозь.

3. Из стойки на коленях, руки на пояс, встать в основную стойку и опуститься на колени, сохраняя вертикальное положение туловища.

4. Приседание, касаясь руками пяток.

5. Стойка ноги врозь, руки на пояс. Поворот кругом в стойку, скрести ноги; сесть колени врозь; с поворотом кругом встать в исходное положение.

#### **Упражнения в равновесии на полу и скамейке:**

- стойка на одной ноге с различными исходными положениями рук, с закрытыми глазами;
- удержание равновесия на опоре (валик, набивной мяч, скамейка);
- ходьба по линиям с закрытыми и открытыми глазами, с различными движениями рук, с грузом на голове, по наклонно установленной скамейке под углом 20-30, через предметы, с подбрасыванием и ловлей мяча;
- ходьба между линиями (ширина 20 см);
- ходьба по скакалке, натянутой на земле;
- ходьба по бревну с различными положениями рук, прямо и боком, с поворотами;
- выполнение статических и динамических упражнений в равновесии на фоне «раздражения» вестибулярного аппарата после:
  - а) поворотов и наклонов головы вперед и назад, вправо и влево;
  - б) поворотов на 180°, 270° и 360° на месте и в движении;
  - в) кружения на месте переступанием или в парах, взявшись за руки:
    - г) всевозможных прыжков;
    - д) кувырков, перекатов;
    - е) движения и позы с затрудненными условиями сохранения равновесия;
    - ж) отдельное и смешанное совершенствование анализаторов, обеспечивающих сохранение равновесия (вестибулярного, двигательного).

#### **Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата**

##### **стопы:**

- ходьба скрестным шагом с постановкой стопы на наружную сторону;
  - ходьба с перекатом стоп с пятки на носок вдоль линии;
- ходьба с выносом прямой ноги и постановкой на всю ступню;
- ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы;

- ходьба по канату, по палке (вдоль), по ребристой доске;
- катание стопой теннисного мяча;
- стоя, пальцы ног на палке, пятки на полу – передвижение по палке приставными шагами, сжимая палку пальцами ног;
- приседание на палке (вдоль с опорой);
- балансирование на большом мяче, обхватив его ступнями ног;
- лазание по лестнице вверх и вниз, наступая на рейки серединой стопы;
- лазание по канату босиком с помощью ног;
- прыжки через шнур, палку, лежащие на полу, с сомкнутыми ногами:
  - прыжки через скакалку на одной ноге, на двух и двигаясь вперед;
  - захват кубиков и других предметов пальцами ног;
  - сидя - переменное или одновременное сгибание и разгибание стопы, круговое вращение стоп:
- скользкие движения стопой одной ноги по голени другой из исходного положения «лежа на спине»;
  - сидя удерживать предмет между стопами, поднимать и сгибать ноги;
  - потирание и надавливание на подошвы стоп жесткими щетками;
  - лежа на спине, ноги на ширине стопы – поочередное вытягивание носков стоп с поворотом их внутрь;
- сидя на полу, ноги вытянуты, стопы параллельно на ширине ладони
- подошвенное сгибание и разгибание стоп.

### **Дыхательная гимнастика**

1. Упражнения для овладения полным дыханием:
  - глубокий вдох через нос, выдох через рот. Вдох - на 3, выдох - на 4 счета;
  - вдох и выдох через нос: вдох - на 3, выдох - на 4 счета;
- обучение грудному и брюшному типу дыхания (в положении стоя - грудному, в положении лежа - брюшному, диафрагмальному).
2. Овладение смешанным типом дыхания (грудобрюшным или полным) в положении «лежа» и «стоя»:
  - дыхание при различных движениях рук (в стороны, вверх и др.);
  - дыхание при полуприседаниях и приседаниях; дыхание при наклонах туловища вперед;
- дыхательные упражнения во время ходьбы с движениями рук вперед, в стороны, вверх (обучение координации дыхательного акта с движениями рук);
  - дыхательные упражнения во время быстрой ходьбы. То же во время бега.
3. Упражнения для развития носового дыхания:
  - легкое поглаживание носа снизу вверх, вокруг глаз и опять к низу носа (повторить 8 раз);

- постукивание средним пальцем, как молоточком, по носу, дыхание при этом свободное (10-12 легких ударов);
- сморщив нос, собрать его складками вверх;
  - раздуть крылья носа, потом закрыть, сжать их и сделать выдох;
- похлопать средними пальцами по ноздрям и сделать полный выдох, слегка погладить нос вверх - вдох;
  - похлопать пальцами по носу справа и слева, затем по лбу и щекам около носа;
  - потереть под носом, по перегородке указательными пальцами, слегка поднимая кончик носа;
  - закрыть левую ноздрю и сделать выдох и вдох правой, затем то же левой: спеть мелодию с закрытым ртом на звук «М».

Упражнение 3-9 повторяются в среднем по 8 раз.

### Танцевальная азбука

Основные позиции рук			
	<b>I позиция рук</b> – руки вперед, округлённые в локтевых и лучезапястном суставах.		<b>II позиция рук</b> – руки вперед в стороны, округлённые в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.
	<b>Подготовительная позиция рук</b> – руки вниз округлённые в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.		<b>III Позиция рук</b> – руки вперед кверху, округлённые в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.
Основные позиции ног			
	<b>I Позиция ног</b> – пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии.		<b>II Позиция ног</b> – ноги расположены друг от друга на одной линии на расстоянии одной стопы
	<b>III Позиция ног</b> – правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).		<b>IV Позиция ног</b> – правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).



## **7. Список литературы**

### **7.1.Список литературы для педагогов**

1. А.П. Матвеев, С.Б.Мельников «Методика физического воспитания с основами теории», М Просвещение, 2001 г,
2. В.И. Лях «Физическое воспитание учащихся 8-9 классов», М, Просвещение, 2001 г,
3. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе». - Москва; Гуманит.изд. Центр ВЛАДОС, 2003 г,
4. Г.А. Колодницкий, «Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры»: метод.пособие. - Москва, Дрофа, 2003г.
5. Е.А.Бабенкова «Как следует сделать осанку красивой, а походку легкой». ООО «ТЦ СФЕРА», Москва, 2008 г.
6. Конвенция ООН «О правах ребенка»
7. О.В. Козырева «Лечебная физкультура для дошкольников», М., Просвещение, 2005 г.
8. О.Н. Маргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в образовательном учреждении», Практическое пособие. Воронеж., Т.Ц. «Учитель», 2005 г.
9. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Б.А. Аммарина — М., Просвещение, 2001г.
10. Физическая культура. Сценарии праздников и игровых занятий. М, «Первое сентября», 2002г.

### **7.2.Список литературы для учащихся**

1. Л.И. Пензулаева «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-7 лет», М, «Владос» - 2002 г.
2. Физкультпривет минуткам и паузам! Санкт-Петербург., «Детство пресс», 2004 г.