

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

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

Программа принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 2 от 09.01.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ЦВР «Золотой ключик»
Кашенко Н. А.
09.01.2024г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Вдохновение»

Возраст обучающихся: с 7 лет
Срок обучения: 7 лет

Автор-разработчик:
Рябова Ольга Александровна,
педагог дополнительного
образования

г. Нижний Новгород, 2024 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа гимнастической студии «Вдохновение» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень освоения данной программы: **базовый**.

Программа разработана в соответствии с основными направлениями государственной образовательной политики и **нормативными документами**, регулирующими деятельность в сфере образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Золотой ключик»;

- Программа развития Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Золотой ключик»;

- Локальные акты Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы «Золотой ключик»

Актуальность программы состоит в том, что обучающиеся получают всестороннее физическое развитие, заняты в свободное время, приобретают различные двигательные умения и навыки, развивают эмоционально-волевую сферу.

Новизна программы состоит в том, что 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.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что гимнастическая студия 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.

Отличительные особенности программы является 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.

Адресат. Программа гимнастической студии рассчитана на детей (девочек) от 7-18 лет. Занятия проходят в смешанных разновозрастных группах по 14-17 человек. Занятия проводятся в разновозрастных группах с переменным составом обучающихся. Зачисление детей в спортивную секцию осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятиям.

Сроки реализации программы: 7 лет обучения. Программа рассчитана на 216 часов - 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: групповая. В процессе занятий используются различные формы организации занятий: практические и теоретические занятия; показательные выступления на праздниках, конкурсах, фестивалях, открытые уроки, соревнования.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю, в соответствии с расписанием.

Сетевая и дистанционная форма реализации программы. Программа может реализовываться в **сетевой форме** при наличии необходимых ресурсов и материально – технической базы. При необходимости, во время введения ограничительных мероприятий посещения очных занятий (карантинные мероприятия в образовательных учреждениях) программа может быть реализована с применением электронного обучения и/или **дистанционных образовательных технологий**. При условии изменения в случае наступления обстоятельств непреодолимой силы до 50% от общего объема учебных часов форма реализации программы не изменяется.

Цель программы: гармоничное развитие личности посредством гимнастических упражнений и элементов хореографии

Задачи:

Образовательные:

- обучить технике основных гимнастических упражнений (основы гимнастики и хореографии);
- поддержать общий тонус организма, повышение сопротивляемости к болезненным факторам;

- обеспечить при помощи гимнастических упражнений равномерного развития мускулатуры;
- обучить занимающихся контролировать положение стоп при обычной ходьбе и при выполнении гимнастических элементов;
- 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;
- обучить занимающихся физических упражнений и заданий, гимнастических элементов в полном соответствии с техникой.

Развивающие:

- развивать логическое и образное мышление, фантазию, внимание, память, творческий и познавательный потенциал учащегося;
- расширять кругозор и возможности владения «своим телом» по средствам изучения различных гимнастических элементов.

Воспитательные:

- воспитывать художественный вкус, аккуратность и артистичность;
- воспитывать потребность к самообразованию;
- воспитывать чувство дружбы, помощи на занятиях гимнастикой;
- воспитывать волевые и эстетические качества.

Ожидаемые результаты.

1 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».

2 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.

3 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.

4 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.

5 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.

6 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.

7 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

Формы подведения итогов реализации программы

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

По окончании 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 полугодия - 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 имеющимися 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 выступлениях 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	Формы текущего контроля и промежуточной аттестации
1.	Общая физическая подготовка	100	100	100	100	100	100	100	Текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа, прием нормативов
2.	Хореографическая подготовка	114	114	114	114	114	114	114	
3.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2	2	2	Соревнования, показательные выступления
ИТОГО:		216	216	216	216	216	216	216	

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Тема	Всего	Теория	Практика
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	4	-	4

	выполнения шпагата.			
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
	Итого:	216	12	204

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№	Тема	Всего	Теория	Практика
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.	Кувырки.	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.	Кувырки	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
	Итого:	216	7	209

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№	Тема	Всего	Теория	Практика
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 кувырок	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
	Итого:	216	15	201

**Учебно-тематический план
4 год обучения**

№	Тема	Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка.	4	-	4
2.	Комплекс упражнений на растяжку.	4	-	4
3.	Комплекс упражнений на развитие подвижности суставов.	4	-	4
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	3
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	-	4
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 прыжками.	4	1	3
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
	Итого:	216	9	207

**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
	Итого:	216	6	210

**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
	Итого:	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
	Итого:	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 – 07.09	08.09 – 14.09	15.09 – 21.09	22.09 – 28.09	29.09 – 05.10	06.10 – 12.10	13.10 – 19.10	20.10 – 26.10	27.10 – 02.11	03.11 – 09.11	10.11 – 16.11	17.11 – 23.11	24.11 – 30.11	01.12 – 07.12	08.12 – 14.12	15.12 – 21.12	22.12 – 28.12	29.12 – 04.01	05.01 – 11.01	12.01 – 18.01	19.01 – 25.01	26.01 – 01.02	02.02 – 08.02	09.02 – 15.02	16.02 – 22.02	23.02 – 01.03	02.03 – 08.03	09.03 – 15.03	16.03 – 22.03	23.03 – 29.03	30.03 – 05.04	06.04 – 12.04	13.04 – 19.04	20.04 – 26.04	27.04 – 03.05	04.05 – 10.05	11.05 – 17.05	18.05 – 24.05	25.05 – 31.05	01.06 – 07.06	08.06 – 14.06	15.06 – 21.06	22.06 – 28.06	29.06 – 05.07	06.07 – 12.07	13.07 – 19.07	20.07 – 26.07	27.07 – 02.08	03.08 – 09.08		10.08 – 16.08	17.08 – 23.08	24.08 – 30.08			
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

Рабочая программа

Содержание рабочей программы

Подбор упражнений, методика их изучения и проведения зависит от возраста и от физического развития занимающихся. Все дети разделены по группам. Для 1-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 2-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 3,4,5,6,7 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, постановка 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).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: зал, спортивный инвентарь (скакалки, обручи)

Инструменты и аппаратура: музыкальный центр, компьютер, аудиозаписи.

Дидактическое обеспечение: распечатанные ресурсы сети Интернет по данной тематике.

Кадровое обеспечение: Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования. Педагог должен обладать достаточным практическим опытом, знаниями, умениями в соответствии с целевыми установками данной программы. Умения педагога должны быть направлены на развитие способностей и реализацию интересов, в зависимости от возрастных характеристик обучающихся и педагогической ситуации.

Методическое обеспечение программы

Методика отслеживания результатов соревнований

Результат определенных этапов учебно-тренировочных занятий, выявление недостатков 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.

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 вышеперечисленные качества развиваются в определенные сенситивные 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) раздельное и смешенное 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:
- скользящие 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			
	I позиция рук – руки вперед, округлённые в локтевых и лучезапястном суставах.		II позиция рук – руки вперед в стороны, округлённые в локтевом и лучезапястном суставах ладонями внутрь.
	Подготовительная позиция рук – руки вниз округлённые в локтевом и лучезапястном суставах ладонью вверх. Большой палец внутри ладони.		III Позиция рук – руки вперед кверху, округлённые в локтевом и лучезапястном суставах, ладонями внутрь.
Основные позиции ног			
	I Позиция ног – пятки сомкнуты, носки наружу. Ноги расположены на одной линии.		II Позиция ног – ноги расположены друг от друга на одной линии на

	III Позиция ног – правая приставлена к середине левой стопы (носки наружу).		расстоянии одной стопы IV Позиция ног – правая перед левой, носки наружу (правая пятка сомкнута с носком левой, выполняется с обеих ног).
---	--	--	---

Список литературы

Список литературы для педагогов

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

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Боброва Г.Д. Искусство грации. - М, 1986.
2. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 6-7 лет», М, «Владос» - 2002 г.
3. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. - С-Пб, 1998.
4. Сборник. Танцы для детей. - И.: Учитель, 2018. Пензулаева Л.И. Физкультпривет минуткам и паузам! Санкт-Петербург., «Детство пресс», 2004 г.

Интернет - источники

1. <http://acrobatica-russia.ru/> Сайт Федерации спортивной акробатики России
2. <http://www.sportlegend.ru/> Сайт о людях-легендах спорта
3. <http://www.acrobaticsports.com/> Все об акробатике

4. <http://www.fig-gymnastics.com/site/> Сайт Международной Федерации спортивной гимнастики
5. <http://sportgymn.net.ru/> Сайт о спортивной гимнастике