

**Министерств образования Новгородской области  
Государственное областное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 3»  
Школа искусств Творческого Центра «Визит»**

Рассмотрена  
на Педагогическом Совете  
Протокол №77 от 15.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор ГООУ «Гимназия №3»  
\_\_\_\_\_ Д.А.Паршонкова  
От 15.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ГИМНАСТИКА»**

Уровень – углублённый.  
Возраст обучающихся: 7– 14 лет  
Срок реализации программы: 6 лет  
Случанко Н.В.  
Педагог дополнительного образования

Великий Новгород  
2023 год

## Пояснительная записка

Программа «Гимнастика» углублённого уровня, имеет художественную направленность и разработана на основе авторской программы педагога дополнительного образования [детской хореографической школы щелковского муниципального района московской области](#) Погодиной Е.В., 2010 г

Данная программа оформлена в соответствии с Федеральным законом от 30 декабря 2020 года № 517-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 8 сентября 2015 г. № 613н. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы».

Программа реализуется на отделении хореографии школы танца Творческого Центра «Визит» ГАОУ «Гимназия №3».

**Актуальность** программы заключается в том, что дети, поступающие на хореографическое отделение, как правило, не имеют какой-либо подготовки в области культуры движения, страдают недостатками физического сложения тела, не имеют ярко выраженных данных. Эти факторы создают значительные дополнительные трудности при освоении обучающимися материала специальных танцевальных дисциплин, тормозят процесс обучения и развития творческого начала ребенка. Для успешных занятий хореографическим искусством, учащимся школы искусств необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем. Двигательный аппарат должен быть достаточно сформирован для того, чтобы тело не было стесненным в движении, негибким, маловыразительным. Гимнастические упражнения, отвечающие задачам хореографического обучения, позволяют ускорить исправление физических недостатков и развитие профессиональных данных детей. Данную проблему помогает решить учебный предмет «Гимнастика».

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена тем, что положительное выполнение данного курса обеспечивает овладение двигательными навыками и умениями, влияющими на восприятие и усвоение обучающимися хореографических дисциплин. Занятия гимнастикой не только повышают физические данные воспитанников, но и творческое воображение, музыкальную и двигательную память, помогают формированию правильной осанки, основных двигательных умений и навыков, необходимых для успешного освоения классическим, народно-сценическим, историко-бытовым и современным танцами.

**Основная цель программы** - формирование у учащихся двигательных навыков, подготовка опорно-двигательного аппарата для выполнения гимнастических элементов, повышение общих физических данных воспитанников, необходимых для овладения ими приёмов хореографического искусства.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

**Обучающие:**

- сформировать понятие гармонического развития форм и функций организма (ловкость, выносливость, физическая сила);
- обучить абсолютному владению своим телом, легкости и уверенности в себе;
- научить следить за осанкой.

**Развивающие:**

- развить природные физические данные через укрепление суставно-двигательного и мышечно-связочного аппарата;
- развить координацию движений, гибкость и пластику;
- развить чувство ритма;
- развить память и внимание;
- развить артистизм и эмоциональность.

**Воспитывающие:**

- привить трудолюбие;
- воспитать терпение, собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.
- воспитать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, воля к победе).

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она модифицированная и адаптирована к условиям образовательного процесса данного учреждения. В рамках модификации сокращено количество учебных часов в неделю до 1 часа, за счет сокращения времени теоретических занятий.

**Возраст детей, участвующих в реализации программа: 7-14 лет.**

**Срок реализации образовательной программы – 6 лет обучения.**

- 1 год обучения -1 час в неделю,36 часов в год
- 2 - 6 год обучения - 2 часа в неделю, 72 часов в год

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей от 9 до 25 человек.

В целом состав групп остается постоянным и может изменяться по следующим причинам:

- учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;
- смена места жительства;
- противопоказания по здоровью.

### **Продолжительность занятий:**

1- год обучения- 1 раз в неделю по 40 минут.

2-6 год обучения – 2 часа в неделю по 40 минут.

### **Ожидаемый результат и способы определения результативности**

#### **По окончании 1 года обучения:**

##### ***Учащийся должен знать:***

- строение тела и некоторые анатомические термины;
- правила поведения на занятиях;
- влияние физических упражнений на организм человека;
- комплекс разминочных упражнений.

##### ***Учащийся должен уметь:***

- выполнять комплекс разминочных упражнений;
- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении), ощущение натянутых ног, удержание разведенных в сторону ног в положении на спине, «полушпагаты», «лягушки» сидя, лежа, упражнения на животе, растяжки, наклоны туловища в «складки»;
- выполнять комплекс акробатических упражнений: подготовка к кувырку вперед, перекаты вперед, назад; кувырок вперед; стойки на руках; кувырок вперед в группировке; стойки;
- выполнять комплекс упражнений на развитие равновесия: укрепление мышц ног; удержание равновесия на одной ноге; работа над равновесием на одной ноге; удержание на полупальцах; стоечная осанка в упоре лежа; устойчивость на одной ноге с другой удерживаемой в различных положениях;
- выполнять комплекс прыжков: простой прыжок на двух ногах на месте; разведение ног в прыжке; простой прыжок и с пружин; прыжок с разбега; разножки с места; толчковые прыжки-пружинки.

#### **По окончании 2 года обучения:**

##### ***Учащийся должен знать:***

- требования, предъявляемые к осанке;
- исправление физических недостатков строения тела при помощи гимнастических упражнений.

##### ***Учащийся должен уметь:***

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений 1 и 2 года обучения;

- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: наклоны вперед, назад в сторону сидя и стоя; мосты из положения лежа; «шпагаты»; «лягушки»; наклоны к прямым ногам; «шпагаты» с провисанием; растяжки; наклоны туловища в «складки»; перегибы назад;
- выполнять акробатические упражнения: несколько прыжков подряд; перекаты вперед, назад; серия кувырков в сочетании с прыжками; «колесо»; стойка на руках махом одной без опоры; кувырок вперед, назад согнувшись; «мост» из положения стоя; медленный переворот вперед (стойка-мост);
- выполнять комплекс упражнений для развития равновесия: шаги на полупальцах по одной линии; укрепление мышц ног; работа над равновесием на одной ноге; удержание на полупальцах; стоечная осанка в упоре лежа; устойчивость на одной ноге с другой удерживаемой в различных положениях; стойка на голове; «мост» из положения стоя; стойка на руках без опоры; совершенствование стоечной осанки в различных положениях.
- выполнять прыжки: «шпагаты» с разбега; пружинистые прыжки; прыжки «Мячик»; прыжки на одной ноге; разножки; большие прыжки с зависанием.

### **По окончании 3 года обучения:**

#### ***Учащийся должен знать:***

- комплекс акробатических упражнений и упражнений на гибкость;
- функциональные возможности основных жизненно важных систем организма.

#### ***Учащийся должен уметь:***

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений 1 - 3 года обучения;
- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: «шпагат», ощущение натянутых ног; разведение ног в сторону в положении лежа на спине, удержание в этом положении; «лягушки», подготовки к лотосу; упражнения лёжа на животе; «шпагаты» с провисанием; наклоны туловища в «складки»; «мосты»; махи, «шпагаты» по диагонали;
- выполнять акробатические упражнения: кувырки; серии, состоящие из нескольких кувырков; серии кувырков в сочетании с прыжками и др. акробатическими элементами; медленный переворот вперед – ноги врозь; длинный кувырок вперед через препятствие; кувырок вперед со стойки на руках; перекидка назад.
- выполнять комплекс упражнений для развития равновесия: совершенствование стоечной осанки; стойка на руках; статичные позы на одной ноге на полупальцах;
- шаги на высоких полупальцах; шаги с удержанием ноги; повороты на одной ноге; стойка на руках; ходьба на руках; выполнять прыжки:

простой прыжок на двух ногах; поджатый прыжок; прыжок-разножка; прыжок с разведением ног в «шпагат»; разножки с места; поджатый прыжок» прыжок-«лягушка»; прыжок-«разножка» в продвижении; прыжок с разведением ног в различные «шпагаты».

#### **По окончании 4 года обучения:**

##### ***Учащийся должен знать:***

- комплекс акробатических упражнений и упражнений на гибкость, развитие равновесия, прыжки;
- способы применения полученных знаний и умений.

##### ***Учащийся должен уметь:***

- применять полученные знания и умения во время коллективной работы;
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений 1 - 4 года обучения;
- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе; ощущение натянутых ног; разведение ног в сторону в положении лежа на спине и в положении сидя; «растяжки» упражнения на животе; наклоны туловища в «складки»; «шпагаты»; «растяжки» для спины; «растяжки» ног с отягощением; упражнения для выворотности;
- выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, назад через стойку на руках; серии кувырков; перекаты в группировке; группировка и перекат в группировке; стойки; различные комбинации медленных поворотов; переворот боком с поворотом;
- выполнять комплекс упражнений для развития равновесия: полупальцы укрепление мышц ног; вращения на полупальцах; вращение с удержанием ноги; укрепление полупальцев; фиксация поз на полупальцах; устойчивость на одной ноге; повороты на одной ноге в различных позах;
- выполнять прыжки: со сменой ног в воздухе; поджатый прыжок с раскрытием ног; прыжок в шпагат; простой прыжок и с пружиной; прыжок с зависанием; разножки с места; поджатый прыжок; прыжки с разведением ног в «шпагат».

#### **По окончании 5 года обучения:**

##### ***Учащийся должен знать:***

- способы совершенствования физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно-силовых качеств;
- комплекс акробатических упражнений и упражнений на гибкость, развитие равновесия, прыжки;
- способы применения полученных знаний и умений.

##### ***Учащийся должен уметь:***

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;

- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: наклоны в положении сидя и лежа; различные стрейчинговые упражнения; «шпагаты»; «лягушки»; наклоны туловища, складочки, стрейчинг различных групп мышц;
- выполнять акробатические упражнения: перекидка вперед из положения стоя на коленях; перекаты вперед через голову; ронда; стойка на предплечьях; парная акробатика; стойки; кувырок назад в стойку;
- выполнять комплекс упражнений для развития равновесия: ходьба на руках; повороты в стойке на руках; стойка на лопатках; совершенствование стоечной осанки.
- выполнять прыжки: прыжок в шпагат толчком с двух ног; прыжки с разбега; прыжок в шпагат со сменой ног; прыжок в шпагат с разворотом; перекидной; перекидные с наклоном корпуса.

### **По окончании 6 года обучения:**

#### ***Учащийся должен знать:***

- комплекс общей физической подготовки, разминочных, акробатических упражнений и упражнений на гибкость, развитие равновесия, прыжки;
- способы применения полученных знаний и умений.

#### ***Учащийся должен уметь:***

- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- выполнять комплекс упражнений на развитие гибкости: стрейчинговые упражнения на различные группы мышц; парный стрейчинг; наклоны туловища в складочки; «шпагаты»;
- выполнять акробатические упражнения: различные комбинации переворотов, прыжков; маховое упражнения; темповой переворот вперед на 1,2; рондат; комбинации переворотов; парная акробатика.
- выполнять комплекс упражнений для развития равновесия: ходьба на руках; повороты в стойке на руках; стойка на лопатках; совершенствование стоечной осанки;
- выполнять прыжки: прыжок в кольцо; повторение всех шпагатных прыжков; комбинации прыжков перекидной и козочка с наклоном; комбинации прыжков с вращением; комбинации прыжков.

### **Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- ***зачётные занятия (декабрь);***
- ***переводные экзамены (май);***
- в конце 6 года обучения – ***выпускной экзамен;***
- участие в составе хореографических коллективах в городских, областных, Всероссийских, международных конкурсах и фестивалях.

## Учебный план

1 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях; - разучивание разминки	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	10	1	9
3.	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9
4.	Акробатическая подготовка	4	1	3
5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	4		4
6.	Прыжки	6		6
<b>Итого:</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>

2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях; - разучивание разминки	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	14	1	13
3.	Упражнения на развитие гибкости	18	1	17
4.	Акробатическая подготовка	14	1	13
5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	10		10
6.	Прыжки	14		14
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>

3 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях; - разучивание разминки	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	14	1	13
3.	Упражнения на развитие гибкости	18	1	17
4.	Акробатическая подготовка	14		14

5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	10		10
6.	Прыжки	14		14
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>

#### 4 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях; - разучивание разминки	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	14	1	13
3.	Упражнения на развитие гибкости	18	1	17
4.	Акробатическая подготовка	14		14
5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	10		10
6.	Прыжки	14		14
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>

#### 5 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях; - разучивание разминки	2	1	1
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	14	1	13
3.	Упражнения на развитие гибкости	18		18
4.	Акробатическая подготовка	14		14
5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	10		10
6.	Прыжки	14		14
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>

#### 6 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности; - правила поведения на занятиях;	2	1	1

	- разучивание разминки			
2.	Общая физическая подготовка - общеразвивающие упражнения	14	1	13
3.	Упражнения на развитие гибкости	18		18
4.	Акробатическая подготовка	14		14
5.	Развитие равновесия - стоечная подготовка	10		10
6.	Прыжки	14		14
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения

На первом году обучения воспитанники должны освоить упражнения, развивающие силу, гибкость, эластичность мышц и связок; закрепить спортивные навыки.

#### 1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

##### Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

##### Практика (1 час)

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

#### 2. Тема 2. Общая физическая подготовка (10 часов)

##### Теория (1 час)

Знакомство учащихся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами. Беседы о влиянии физических упражнений на организм человека.

##### Практика (9 часов)

Общеразвивающие упражнения:

- бег и прыжки на месте;
- наклоны корпуса спокойные и резкие стоя и сидя;
- работа с равновесием;
- наклоны туловища – ноги врозь;
- упражнения лежа;
- упражнения для мышц пресса и спины;
- укрепление мышц голеностопа;
- «шпагаты»;

#### 3. Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (10 часов)

##### Теория (1 часа)

Беседы о гибкости, как показателе пластичности тела исполнителя, которая придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

### **Практика (9 часов):**

- наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе (ноги на возвышении);
- ощущение натянутых ног;
- удержание разведенных в сторону ног в положении на спине;
- «полушпагаты»;
- «лягушки» сидя, лежа;
- упражнения на животе;
- растяжки;
- наклоны туловища в «складки».

#### **4. Тема 4. Акробатическая подготовка (4 часа)**

##### **Теория (1 час)**

Беседы об акробатике. Акробатика – одно из основных средств физической культуры. Акробатические упражнения позволяют развивать и совершенствовать такие двигательные качества, как ловкость, быстроту, координацию движений, силу.

##### **Практика (3 часа):**

- подготовка к кувырку вперед;
- перекаты вперед, назад;
- кувырок вперед;
- стойки на руках;
- кувырок вперед в группировке;
- стойки.

#### **5. Тема 5. Развитие равновесия (4 часа)**

##### **Практика (4 часа)**

Стойчая подготовка:

- укрепление мышц ног;
- удержание равновесия на одной ноге;
- работа над равновесием на одной ноге;
- удержание на полупальцах;
- стойчая осанка в упоре лежа;
- устойчивость на одной ноге с другой удерживаемой в различных положениях

#### **6. Тема 6. Прыжки (6 часов)**

##### **Практика (6 часов):**

- простой прыжок на двух ногах на месте;
- разведение ног в прыжке;
- простой прыжок и с пружин;
- прыжок с разбега;
- «разножки» с места;
- толчковые прыжки-пружинки.

**2 год обучения**

На данном этапе работы с учащимися закрепляется материал предыдущего года обучения и продолжается работа на укрепление всех мышц, по улучшению гибкости всего тела.

### **1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)**

#### **Теория (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

#### **Практика (1 час)**

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

### **2. Тема 2. Общая физическая подготовка (14 часов)**

#### **Теория (1 часа)**

Беседы об исправлении физических недостатков строения тела и развитии природных физических данных при помощи общеразвивающих упражнений.

#### **Практика (13 часа)**

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения на развитие гибкости и силы мышц;
- махи ногами, удержание ноги;
- упражнения по диагонали (прыжки, махи);
- махи ногами вперед, в сторону, назад;
- удержания ноги с рукой и без руки;
- упражнения для мышц пресса;
- укрепление мышц ног;
- удержание ноги в сторону на 90 градусов;
- махи ногами во все направления с утяжелителями;
- укрепление мышц спины;
- упражнения на различные группы мышц.

### **3. Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (18 часов)**

#### **Теория (1 часа)**

Беседы о гибкости, как показателе пластичности тела исполнителя, которая придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

#### **Практика (17 часа):**

- наклоны вперед, назад в сторону сидя и стоя;
- «мосты» из положения лежа;
- «шпагаты»;
- «лягушки»;
- наклоны к прямым ногам
- «шпагаты» с провисанием;
- «растяжки»;
- наклоны туловища в складочки;
- перегибы назад.

### **4. Тема 4. Акробатическая подготовка (14 часов)**

#### **Теория (1 часа)**

Беседы об акробатике, как об одном из основных средств физической культуры.

**Практика (13 часов):**

- несколько прыжков подряд;
- перекаты вперед, назад;
- серия кувырков в сочетании с прыжками;
- «колесо»;
- стойка на руках махом одной без опоры;
- кувырок вперед, назад согнувшись;
- «мост» из положения стоя;
- медленный переворот вперед (стойка-мост).

**5. Тема 5. Развитие равновесия (10 часов)**

**Практика (10 часов)**

Стойчая подготовка:

- шаги на полупальцах по одной линии;
- укрепление мышц ног;
- работа над равновесием на одной ноге;
- удержание на полупальцах;
- стойчая осанка в упоре лежа;
- устойчивость на одной ноге с другой удерживаемой в различных положениях;
- стойка на голове;
- «мост» из положения стоя;
- стойка на руках без опоры;
- совершенствование стойчей осанки в различных положениях.

**6. Тема 6. Прыжки (14 часов)**

**Практика (14 часов):**

- «шпагаты» с разбега;
- пружинистые прыжки;
- прыжки «Мячик»;
- прыжки на одной ноге;
- «разножки»;
- большие прыжки с зависанием.

### **3 год обучения**

На данном этапе работы с обучающимися реализуется задача дальнейшего развития физических данных воспитанников, подготовка танцевального «инструмента» (тела) к разучиванию более сложных акробатических движений. Дальнейшее укрепление мышц.

**1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)**

**Теория (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

**Практика (1 час)**

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

## **2. Тема 2. Общая физическая подготовка (14 часов)**

### **Теория (1 часа)**

Беседы о развитии сознательного управления своим телом.

### **Практика (13 часа)**

- силовые упражнения:
- укрепление мышц голеностопа;
- упражнения по диагонали (прыжки, махи, шаги);
- силовые махи;
- упражнения лежа;
- упражнения по диагонали;
- упражнения для мышц пресса;
- укрепление мышц спины;
- удержания ноги на 1-3-5;
- упражнения по диагонали (шаги, прыжки, махи);
- удержание ноги во всех направлениях упражнения на различные группы мышц.

## **3. Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (18 часов)**

### **Теория (1 часа)**

Беседы о гибкости, как показателе пластичности тела исполнителя, которая придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

### **Практика (17 часа):**

- шпагат, ощущение натянутых ног;
- разведение ног в сторону в положении лежа на спине, удержание в этом положении;
- «лягушки», подготовки к лотосу;
- упражнения лёжа на животе;
- «шпагаты» с провисанием;
- наклоны туловища в складочки;
- «мосты»;
- махи, «шпагаты» по диагонали.

## **4. Тема 4. Акробатическая подготовка (14 часов)**

### **Практика (14 часов):**

- повторение материала;
- кувырки;
- серии, состоящие из нескольких кувырков;
- серии кувырков в сочетании с прыжками и др. акробатическими элементами;
- медленный переворот вперед – ноги врозь;
- длинный кувырок вперед через препятствие;
- кувырок вперед со стойки на руках;
- перекидка назад.

## **5. Тема 5. Развитие равновесия (10 часов)**

### **Практика (10 часов):**

Стойчая подготовка:

- совершенствование стойкой осанки;
- стойка на руках;
- статичные позы на одной ноге на полупальцах;
- шаги на высоких полупальцах;
- шаги с удержанием ноги;
- повороты на одной ноге;
- стойка на руках;
- ходьба на руках.

## **6. Тема 6. Прыжки (14 часов)**

### **Практика (14 часов):**

- простой прыжок на двух ногах;
- поджатый прыжок;
- прыжок-«разножка»;
- прыжок с разведением ног в «шпагат»;
- разножки с места;
- поджатый прыжок;
- прыжок-«лягушка»;
- прыжок-разножка в продвижении»
- прыжок с разведением ног в различные «шпагаты».

## **4 год обучения**

На данном этапе работы с обучающимися реализуется задача дальнейшего развития физических данных воспитанников, переход к более сложным акробатическим элементам, работа над улучшением гибкости всего тела.

### **1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)**

#### **Теория (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях.

#### **Практика (1 час)**

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

### **2. Тема 2. Общая физическая подготовка (14 часов)**

#### **Теория (1 часа)**

Беседы о влиянии физических упражнений на организм человека, о развитии природных физических данных и сознательного управления своим телом.

#### **Практика (13 часа)**

- поднимание ног с отягощением;
- наклоны корпуса спокойные и резкие;
- наклоны туловища – ноги врозь и вместе;
- упражнения лежа;
- упражнения для мышц пресса;

- укрепление мышц спины;
- повторение;
- наклоны туловища, вращения туловища;
- упражнения на различные группы мышц;
- упражнения по диагонали.

### 3. **Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (18 часов)**

#### **Теория (1 часа)**

Беседы о гибкости, как показателе пластичности тела исполнителя, которая придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

#### **Практика (17 часа):**

- наклоны туловища в положении сидя, ноги вместе
- ощущение натянутых ног
- разведение ног в сторону в положении лежа на спине и в положении сидя
- упражнения на животе
- наклоны туловища в складочки
- шпагаты
- растяжки для спины
- растяжки ног с отягощением
- упражнения для выворотности

### 4. **Тема 4. Акробатическая подготовка (14 часов)**

#### **Практика (14 часов):**

- кувырок вперед, назад через стойку на руках;
- серии кувырков;
- перекаты в группировке;
- группировка и перекат в группировке;
- стойки;
- различные комбинации медленных поворотов;
- переворот боком с поворотом.

### 5. **Тема 5. Развитие равновесия (10 часов)**

#### **Практика 10 часов):**

Стойчая подготовка:

- Полупальцы;
- укрепление мышц ног;
- вращения на полупальцах;
- вращение с удержанием ноги;
- укрепление полупальцев;
- фиксация поз на полупальцах;
- устойчивость на одной ноге;
- повороты на одной ноге в различных позах.

### 6. **Тема 6. Прыжки (14 часов)**

#### **Практика (14 часов):**

- со сменой ног в воздухе;
- поджатый прыжок с раскрытием ног;

- прыжок в «шпагат»;
- простой прыжок и с пружиной;
- прыжок с зависанием;
- разножки с места;
- поджатый прыжок;
- прыжки с разведением ног в «шпагат».

## **5 год обучения**

Данный этап работы с обучающимися является одним из самых важных и сложных. Основными его задачами является закрепление материала, пройденного за предыдущие годы, отработка сложных элементов в связках. Закрепление сложных элементов для использования их в танцевальных постановках.

### **1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)**

#### **Теория (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности, правилах поведения на занятиях.

Беседа с учащимися о правильной подготовке к занятию, о самостоятельной работе, необходимости систематической разминки.

#### **Практика (1 час)**

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

### **2. Тема 2. Общая физическая подготовка (14 часов)**

#### **Теория (1 часа)**

Беседа о необходимости дисциплины и соблюдении пищевого режима

#### **Практика (13 часа)**

- прыжковые упражнения в сочетании с растяжками;
- упражнения для силы ног, корпуса спокойные и резкие;
- упражнения по диагонали с перемещением;
- упражнения для мышц пресса;
- укрепление мышц спины;
- повторение;
- силовые упражнения;
- упражнения на скорость различные группы мышц.

### **3. Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (18 часов)**

#### **Практика (18 часов):**

- наклоны в положении сидя и лежа;
- различные стрейчинговые упражнения;
- «шпагаты»;
- «лягушки»;
- наклоны туловища, складочки, стрейчинг различных групп мышц.

### **4. Тема 4. Акробатическая подготовка (14 часов)**

#### **Практика (14 часов):**

- перекидка вперед из положения стоя на коленях;
- перекаты вперед через голову;
- ронда;
- стойка на предплечьях;
- парная акробатика;
- стойки;
- кувырок назад в стойку.

## 5. Тема 5. Развитие равновесия (10 часов)

### Практика (10 часов):

Стойкая подготовка:

- ходьба на руках;
- повороты в стойке на руках;
- стойка на лопатках;
- совершенствование стойки осанки.

## 6. Тема 6. Прыжки (14 часов)

### Практика (14 часов):

- прыжок в шпагат толчком с двух ног;
- прыжки с разбега;
- прыжок в «шпагат» со сменой ног;
- прыжок в «шпагат» с разворотом;
- перекидной;
- перекидные с наклоном корпуса.

## 6 год обучения

Данный этап работы с обучающимися является завершающим и подводит итоги работы всего учебного курса по предмету. Ставит своими задачами работу над сложными акробатическими и парными связками и отработку гимнастических элементов в танцевальных постановках.

### 1. Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

#### Теория (1 час)

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Беседа с учащимися о правильной подготовке к занятию, о самостоятельной работе, необходимости систематической разминки.

#### Практика (1 час)

Разучивание разминки: разнообразные виды ходьбы, дыхательные упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

### 2. Тема 2. Общая физическая подготовка (14 часов)

#### Теория (1 часа)

Беседа о необходимости дисциплины и соблюдении пищевого режима

#### Практика (13 часа)

- упражнения на развитие и дальнейшее укрепление всех групп мышц;

- упражнения для силы и скорости реакции;
  - упражнения для мышц пресса;
  - укрепление мышц спины;
  - силовые, скоростные упражнения.
- 3. Тема 3. Упражнение на развитие гибкости (18 часов)**  
**Практика (18 часов):**
- стрейчинговые упражнения на различные группы мышц;
  - парный стрейчинг;
  - наклоны туловища в складочки;
  - «шпагаты».
- 4. Тема 4. Акробатическая подготовка (14 часов)**  
**Практика (14 часов):**
- различные комбинации переворотов, прыжков;
  - маховое упражнения;
  - темповой переворот вперед на 1,2;
  - рондат;
  - комбинации переворотов;
  - парная акробатика.
- 5. Тема 5. Развитие равновесия (10 часов)**  
**Практика (10 часов):**  
Стойечная подготовка:
- ходьба на руках;
  - повороты в стойке на руках;
  - стойка на лопатках;
  - совершенствование стоечной осанки.
- 6. Тема 6. Прыжки (14 часов)**  
**Практика (14 часов):**
- прыжок в кольцо;
  - повторение всех «шпагатных» прыжков;
  - комбинации прыжков перекидной и козочка с наклоном;
  - комбинации прыжков с вращением;
  - комбинации прыжков.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### ***Обеспечение программы методическими видами продукции:***

1. Учебная и методическая литература по гимнастике.
2. DVD-диски с материалами по гимнастике в хореографии

### ***Рекомендации по организации занятий***

Программа предусматривает различные формы проведения занятий - теоретические и практические.

### ***Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на***

- словесные (беседа, рассказ-объяснение);
- наглядные (демонстрация педагогом, показ действия, показ упражнения, показ видеозаписей);
- практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приёмами работы);
- разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений);
- закрепление материала.

Предполагается посещение концертов и открытых занятий других творческих коллективов.

### ***Дидактический материал представлен:***

1. аудиоаппаратура
2. видеотека
3. фонотека

### ***Материально-техническое оснащение занятий:***

1. Спортивный зал для занятий
2. Скамейки;
3. Зеркала;
4. Станки для занятий хореографией;
5. Маты;
6. Шведская стенка;
7. Кабинет для переодевания.

**Календарный учебный график  
на 2023-2024 учебный год  
программа «Гимнастика»  
4 год обучения  
группа 4100Г**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	11.09	17.40-18.20	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	Каб.128	Беседа
2.	13.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Вводное занятие: разучивание разминки	Каб.128	
3.	18.09	17.40-18.20	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
4.	20.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
5.	25.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
6.	27.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
7.	02.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
8.	04.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
9.	09.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
10.	11.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
11.	16.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
12.	18.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
13.	23.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	

14.	25.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
15.	30.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
16.	01.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
17.	06.11	17.40-18.20	Беседа	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
18.	08.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
19.	13.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
20.	15.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
21.	20.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
22.	22.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
23.	27.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
24.	29.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
25.	04.12	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
26.	06.12	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
27.	11.12	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
28.	13.12	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
29.	18.12	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
30.	20.12	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
31.	25.12	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
32.	27.12	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
33.	10.01	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
34.	15.01	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
35.	17.01	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
36.	22.01	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
37.	24.01	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	

38.	29.01	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
39.	31.01	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
40.	05.02	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
41.	07.02	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
42.	08.02	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
43.	12.02	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
44.	14.02	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
45.	19.02	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
46.	21.02	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
47.	26.02	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
48.	28.02	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
49.	04.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
50.	06.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
51.	11.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
52.	13.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
53.	18.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
54.	20.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
55.	25.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
56.	27.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия	Каб.128	

					(стоечная подготовка)		
57.	01.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
58.	03.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
59.	08.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
60.	10.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
61.	15.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
62.	17.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
63.	22.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
64.	24.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
65.	29.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
66.	06.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
67.	08.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
68.	13.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
69.	15.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
70.	20.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
71.	22.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
72.	27.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	Экзамен

**Календарный учебный график  
на 2023-2024 учебный год  
программа «Гимнастика»  
5 год обучения  
группа 5100Г**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	13.09	18.30-19.10	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	Каб.128	Беседа
2.	14.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Вводное занятие: разучивание разминки	Каб.128	
3.	20.09	18.30-19.10	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
4.	21.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
5.	27.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
6.	28.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
7.	04.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
8.	05.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
9.	11.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
10.	12.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
11.	18.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
12.	19.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
13.	25.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	

14.	26.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
15.	01.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
16.	02.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
17.	08.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
18.	09.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
19.	15.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
20.	16.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
21.	22.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
22.	23.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
23.	29.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
24.	30.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
25.	06.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
26.	07.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
27.	13.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
28.	14.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
29.	20.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
30.	21.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
31.	27.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
32.	28.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
33.	10.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
34.	11.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
35.	17.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
36.	18.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
37.	24.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	

38.	25.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
39.	31.01	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
40.	01.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
41.	07.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
42.	08.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
43.	14.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
44.	15.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
45.	21.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
46.	22.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
47.	28.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
48.	29.02	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Акробатическая подготовка	Каб.128	
49.	06.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
50.	07.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
51.	13.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
52.	14.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
53.	20.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
54.	21.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
55.	27.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
56.	28.03	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия	Каб.128	

					(стоечная подготовка)		
57.	03.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
58.	04.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
59.	10.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
60.	11.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
61.	17.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
62.	18.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
63.	24.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
64.	25.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
65.	02.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
66.	08.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
67.	09.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
68.	15.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
69.	16.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
70.	22.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
71.	23.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
72.	29.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	Экзамен

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для ИФК /под ред. В.М.Смолевского. – М.,ФиС, 1987.
2. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1989.
3. Ромашова Л.Т. Педагогический контроль за процессом физического воспитания в общеобразовательной школе /Учебное пособие – Смоленск: СГИФК, 1995.
4. Солодяников В.А. Технология обучения гимнастическим упражнениям начального этапа подготовки гимнастов программы общеобразовательной школы: Учебное пособие/ СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта – СПб., 1997.
5. Холизин. Воспитание осанки у детей. - М.:Физкультура и спорт, 1969.
6. Лях В.И. Гибкость и методика её развития //Физкультура в школе № 1, 1998.
7. Ганат, С. А. Конспекты лекций по анатомии, физиологии и гигиене ребенка/ С. А. Ганат. — М., 2008.
8. Матросова, О. В. Дыхательная гимнастика [Электронный ресурс]. - 2011.
9. Зациорский, В. М. Физические качества / В. М. Зациорский. — М., 1970.
10. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. — М., 1984.
11. Лукьянова, Е. А. Дыхание в хореографии / Е. А. Лукьянова. — М., 1979.
12. Нарушения осанки у детей. Серия «Здоровье нации». — Ростов-на-Дону, 2009.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – СПб., 1996.
2. Балетная осанка — основа хореографического воспитания детей /сост. Т. И. Васильева. — М., 1983.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика.- М.: Физкультура и спорт, 1982.