

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

Рассмотрена  
на Педагогическом Совете  
Протокол №78 от 19.08.2024 г.

Утверждаю  
Директор ГАОУ «Гимназия №3»  
Д.А.Паршонкова  
От 19.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ГИМНАСТИКА»**

Уровень – углублённый.  
Возраст обучающихся: с 8 лет  
Срок реализации программы: 5 лет  
Случанко Н.В.  
Педагог дополнительного образования

Великий Новгород  
2024 год

## Пояснительная записка

Программа «Гимнастика» углублённого уровня, имеет художественную направленность и разработана на основе авторской программы педагога дополнительного образования [детской хореографической школы шелковского 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.

**Возраст детей**, участвующих в реализации программа: **с 8 лет.**

**Срок реализации образовательной программы – 5 лет обучения.**

- 1 - 5 год обучения - 2 часа в неделю, 72 часов в год

**Формы и режим занятий.** Содержание программы ориентировано на **добровольные** одновозрастные группы детей от 8 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- 5 год обучения – 2 часа в неделю по 40 минут.

**Ожидаемый результат и способы определения результативности**

**По окончании 1 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 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 2 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 - 2 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 3 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 - 3 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 4 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 1-4 года обучения;
- 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 5 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 1-5 года обучения;
- 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; 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 5 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	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>

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

### 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>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 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 час)**

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

#### **Практика (17 часов):**

- 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 час)**

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.

## **2 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 голенистопа;
- 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 часов):**

- 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.

-

### **2. 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.

-

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

#### **Практика (10 часов):**

Стойкая 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.

#### 4. 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».

### **3 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 часов)**

- 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 час)**

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

#### **Практика (17 часов):**

- 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):**

Стойечная 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».

#### **4 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 час)**

Беседа о необходимости дисциплины и соблюдении пищевого режима

###### **Практика (13 часов)**

- 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.

### **5 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 час)**

Беседа о необходимости дисциплины и соблюдении пищевого режима

### **Практика (13 часов)**

- 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):**

Стойчая подготовка:

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

**программа «Гимнастика»  
1 год обучения  
группа 11-00Г**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	10.09	17.40-18.20	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	Каб.128	Беседа
2.	12.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Вводное занятие: разучивание разминки	Каб.128	
3.	17.09	17.40-18.20	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
4.	19.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
5.	24.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
6.	26.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
7.	01.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
8.	03.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
9.	08.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
10.	10.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
11.	15.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
12.	17.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
13.	22.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
14.	24.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
15.	29.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
16.	31.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
17.	05.11	17.40-18.20	Беседа	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
18.	07.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
19.	12.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	



50.	11.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
51.	13.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
52.	18.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
53.	20.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
54.	25.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
55.	27.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
56.	01.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
57.	03.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
58.	08.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
59.	10.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
60.	15.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
61.	17.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
62.	22.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
63.	24.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
64.	29.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
65.	06.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
66.	08.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
67.	13.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
68.	15.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
69.	20.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
70.	22.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
71.	27.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
72.	29.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	Экзамен

**Календарный учебный график  
на 2024-2025 учебный год  
программа «Гимнастика»  
2 год обучения**

группа 21-01Г

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09.09	16.00-16.40	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	Каб.128	Беседа
2.	12.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Вводное занятие: разучивание разминки	Каб.128	
3.	16.09	16.00-16.40	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
4.	19.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
5.	23.09	16.00-16.40	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
6.	26.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
7.	30.09	16.00-16.40	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
8.	03.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
9.	07.10	16.00-16.40	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
10.	10.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
11.	14.10	16.00-16.40	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
12.	17.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
13.	21.10	16.00-16.40	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
14.	24.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
15.	28.10	16.00-16.40	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
16.	31.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
17.	04.11	16.00-16.40	Беседа	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
18.	07.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
19.	11.11	16.00-16.40	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
20.	14.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
21.	18.11	16.00-16.40	Практическое	1	Упражнение на	Каб.128	



52.	17.03	16.00-16.40	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
53.	24.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
54.	27.03	16.00-16.40	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
55.	27.03	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
56.	31.03	16.00-16.40	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
57.	03.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
58.	07.04	16.00-16.40	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
59.	10.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
60.	14.04	16.00-16.40	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
61.	17.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
62.	21.04	16.00-16.40	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
63.	24.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
64.	28.04	16.00-16.40	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
65.	05.05	16.00-16.40	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
66.	08.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
67.	12.05	16.00-16.40	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
68.	15.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
69.	19.05	16.00-16.40	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
70.	22.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
71.	26.05	16.00-16.40	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
72.	29.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	Экзамен

**Календарный учебный график  
на 2024-2025 учебный год  
программа «Гимнастика»  
2 год обучения  
группа 21-02Г**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
73.	09.09	16.50-17.30	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности	Каб.128	Беседа



					-правила поведения на занятии и вне занятия.		
74.	12.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Вводное занятие: разучивание разминки	Каб.128	
75.	16.09	16.50-17.30	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
76.	19.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
77.	23.09	16.50-17.30	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
78.	26.09	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
79.	30.09	16.50-17.30	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
80.	03.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
81.	07.10	16.50-17.30	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
82.	10.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
83.	14.10	16.50-17.30	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
84.	17.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
85.	21.10	16.50-17.30	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
86.	24.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
87.	28.10	16.50-17.30	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
88.	31.10	17.40-18.20	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
89.	04.11	16.50-17.30	Беседа	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
90.	07.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
91.	11.11	16.50-17.30	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
92.	14.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
93.	18.11	16.50-17.30	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
94.	21.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
95.	25.11	16.50-17.30	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
96.	28.11	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	



			занятие		(стоечная подготовка)		
128.	31.03	16.50-17.30	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
129.	03.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
130.	07.04	16.50-17.30	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
131.	10.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
132.	14.04	16.50-17.30	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
133.	17.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
134.	21.04	16.50-17.30	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
135.	24.04	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
136.	28.04	16.50-17.30	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
137.	05.05	16.50-17.30	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
138.	08.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
139.	12.05	16.50-17.30	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
140.	15.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
141.	19.05	16.50-17.30	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
142.	22.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
143.	26.05	16.50-17.30	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
144.	29.05	17.40-18.20	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	Экзамен

**Календарный учебный график  
на 2024-2025 учебный год  
программа «Гимнастика»  
3 год обучения  
группа 31-01Г**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
145.	09.09	18.30-19.10	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	Каб.128	Беседа
146.	12.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Вводное занятие: разучивание разминки	Каб.128	
147.	16.09	18.30-19.10	Беседа	1	ОФП	Каб.128	

					(общеукрепляющие упражнения)		
148.	19.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
149.	23.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
150.	26.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
151.	30.09	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
152.	03.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
153.	07.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
154.	10.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
155.	14.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
156.	17.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
157.	21.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
158.	24.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
159.	28.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
160.	31.10	18.30-19.10	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
161.	04.11	18.30-19.10	Беседа	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
162.	07.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
163.	11.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
164.	14.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
165.	18.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
166.	21.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
167.	25.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
168.	28.11	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
169.	02.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
170.	05.12	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Упражнение на развитие гибкости	Каб.128	
171.	09.12	18.30-19.10	Практическое	1	Упражнение на	Каб.128	



202.	07.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Развитие равновесия (стоечная подготовка)	Каб.128	
203.	10.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
204.	14.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
205.	17.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
206.	21.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
207.	24.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
208.	28.04	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
209.	05.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
210.	08.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
211.	12.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
212.	15.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
213.	19.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
214.	22.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
215.	26.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
216.	29.05	18.30-19.10	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	Экзамен

**Календарный учебный график  
на 2024-2025 учебный год  
программа «Гимнастика»  
3 год обучения  
группа 31-02Г**

№ п/п	Месяц число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
217.	09.09	19.20-20.00	Беседа	1	Вводное занятие: -техника безопасности -правила поведения на занятии и вне занятия.	Каб.128	Беседа
218.	12.09	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Вводное занятие: разучивание разминки	Каб.128	
219.	16.09	19.20-20.00	Беседа	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	
220.	19.09	19.20-20.00	Практическое занятие	1	ОФП (общеукрепляющие упражнения)	Каб.128	







			занятие				
277.	17.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
278.	21.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
279.	24.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
280.	28.04	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
281.	05.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
282.	08.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
283.	12.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
284.	15.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
285.	19.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
286.	22.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
287.	26.05	19.20-20.00	Практическое занятие	1	Прыжки	Каб.128	
288.	29.05	19.20-20.00	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.