

Утверждено:  
(приказ МБОУ СШ №15  
№15-од от 01.09.2025г.)

**Дополнительная  
общеобразовательная (общеразвивающая )  
программа кружка  
«Оздоровительная гимнастика»  
(физкультурно-спортивной  
направленности)  
(возраст 7-10 лет)**

*Срок реализации: 4 года*

*Составитель программы: Лизунова Ю.И.  
учитель начальной школы*

*Арзамас  
2025*

## 1.Пояснительная записка

Комплексная образовательная программа по оздоровительной гимнастике и танцевальной аэробике **физкультурно-спортивной направленности**. Рассчитана не только на воспитание гармонично развитой личности, но и способствует решению прямых задач по физическому воспитанию школьников.

Программа составлена с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания в школе, возрастных особенностей школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода.

Что такое аэробика? Само слово «аэробика» произошло от греческого корня «аего», имеющего значение «воздух». Определение «аэробный» буквально переводится как «оживущий на воздухе» или «использующий кислород». Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течении продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличить потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток.

Аэробика-это выполнение различных видов упражнений под музыку. На протяжении занятия под динамическую танцевальную музыку выполняются быстрые и медленные, дыхательные и шейпинговые упражнения, прыжки и танцевальные движения.

Слово «гимнастика» происходит от греческого слова «gymnastire» (от гимнаст - тренер, упражняю) – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности.

Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство.

## Актуальность программы.

В нашем обществе неуклонно растут реальные возможности для гармонического развития молодого поколения. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий для самых маленьких - это задача большого круга специалистов.

Одной из положительных сторон танцевальной аэробики является обеспечение гармоничности развития организма девочек благодаря многообразию ее средств. Комплексы упражнений танцевальной аэробики формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть. Динамичность упражнений способствует оживлению кровообращения, улучшению обмена веществ и повышению функциональных возможностей дыхательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и увеличению работоспособности. Танцевальная аэробика положительно влияет на развитие таких женских качеств, как мягкость, грациозность и плавность. Отсутствие таких качеств часто болезненно ощущают девочки подросткового возраста. Угловатость, нескладность фигуры и движений в этом периоде развития ведут к застенчивости и часто к нежеланию заниматься физической культурой. Связь танцевальной аэробики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует эстетическому воспитанию занимающихся.

Особенностью методики танцевальной аэробики является стремление вовлечь занимающихся в творческий процесс, для проявления своих эмоциональных переживаний, при выполнении упражнений. При записи упражнений должна быть форма музыкального сопровождения. Разнообразие темпа в счете и богатство голосовых интонаций помогут занимающимся почувствовать характер движений, что особенно важно.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Эти упражнения способствуют развитию силы, гибкости, быстроты, координации движений, повышению устойчивости вестибулярного аппарата, совершенствуют функции равновесия. При рациональном чередовании различных групп упражнений формируют правильную осанку, что особенно возможно в занятиях с детьми школьного возраста.

Преобразования в экономической и социальных сферах нашего общества, требуют

у молодого поколения глубоких, прочных разносторонних знаний, высокой работоспособности и физической выносливости. При наличии этих качеств у молодёжи можно надеяться на их успех в предстоящей взрослой жизни и на более быстрый переход к стабилизации социально – экологических процессов российского общества.

Систематические занятия спортом и физической культурой способствуют физическому развитию, повышают работоспособность, формируют у учащихся потребность в здоровом образе жизни. В связи с этим необходимо усилить внимание к физическому развитию и воспитанию учащихся. Этую задачу можно решать путём увеличения числа часов на занятия физическими упражнениями таким образом, чтобы ежедневно учащиеся школ имели в расписании урок физического развития.

Данная программа по гимнастике (для мальчиков) и танцевальной аэробике (для девочек), даёт реальную возможность для реализации обозначенного подхода, выполняя роль дополнительного курса и являясь составной частью в общей системе уроков движения.

**Новизна программы** заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа учитывает современные методические разработки в области культуры и спорта и требования, предъявляемые к программам дополнительного образования детей. При написании программы ее новизной можно по праву считать использование целостного подхода в развитии у школьников желания заниматься спортом. Во-вторых, новизна заключается в организации оздоровительного досуга как класса в целом, так и отдельного его учащихся. В-третьих, новизна программы состоит в использовании воспитательных возможностей поливозрастной общности, состоящей из школьников и педагогов дополнительного образования.

**Отличительной чертой программы** является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Особенности детей младшего школьного возраста. Младший школьный возраст: в этот период ребенок проходит сложный путь от новичка первоклассника, имеющего лишь слабое представление об учебном процессе, до ученика, освоившего ритм школьной жизни, овладевшего значительным багажом знаний. Постепенно сглаживаются различия между привычками и способом мышления, сформированными в ходе дошкольного воспитания детей, и новыми навыками общения и познания, которые возникают под влиянием школьного воспитания.

Под влиянием образовательно-воспитательного процесса в начальной школе развитие ребенка выходит на новый уровень. В первую очередь, интенсивно и в самых разных направлениях развивается познавательный интерес. Однако темпы развития ребенка в большей степени определяются особенностями воспитания детей, принятыми конкретным учителем. Ребенок приходит в школу с огромным стремлением познавать все новое, и воспитание, методы обучения и оценки успехов учащихся во многом определяют, разовьется этот интерес в дальнейшем или затормозится под влиянием недовольства учителя и плохих оценок. В это время у детей окончательно формируются склонности и задатки к отдельным видам искусства и областям знания. Поэтому воспитание детей в этом возрасте должно быть направлено не только на получение знаний опосредованно, от учителей или родителей, но и на формирование ряда умений, необходимых для самостоятельного обучения и работы с различными учебными материалами.

На начальном этапе школьного обучения воспитание ребенка зиждется на поддержании авторитета родителей и особенно учителя. Сила воздействия педагога на личность ребенка очень велика. Это период, когда воспитание и развитие тесно взаимосвязаны: уровень развития все еще является определяющим критерием в выборе методов обучения, и наоборот, от качества воспитания зависит интенсивность развития ребенка.

Воспитание детей в подростковом возрасте, с переходом из начальной в среднюю школу, ознаменовано тем, что ребенок постепенно выходит из-под влияния учителей и родителей. В этот период воспитание ребенка затруднено особыми физиологическими процессами, приводящими к повышенной возбудимости нервной системы и, как следствие, неуравновешенности поведения ребенка.

Для этого периода характерно обостренное чувство взрослости, стремление избавиться от опеки старших. Круг интересов подростка в большей степени определяется им самим, нежели является результатом влияния родителей. Именно в этом возрасте укрепляются дружеские связи со сверстниками, появляются новые авторитеты — как в непосредственном окружении, так и среди известных людей или даже литературных и киногероев. В процессе воспитания детей в этот период важно проявлять чуткость и такт, уважение к индивидуальности и праву на самостоятельность каждого ребенка. Большую роль в этот период может сыграть пробуждение интереса к самовоспитанию, основанного прежде всего на стремлении подражать любимым героям.

В основном, развитие ребенка завершается в старших классах. В это время сглаживается большая часть противоречий подросткового возраста. Снова усиливается роль учителя в воспитании ребенка — теперь уже как наставника, помогающего сформировать у учащихся основы мировоззрения, реализовать свои склонности и интересы к определенным видам деятельности или профессиям.

В младшем школьном возрасте у детей продолжается формирование структуры тканей, их рост. Уже в этом возрасте нужен дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при дозировании физических нагрузок.

Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном порядке. Силовые упражнения для девочек по числу повторения могут быть такими же, но по напряжению меньшими. Мышцы у младших школьников бедны белком и жирами. Прирост абсолютной силы, незначителен, а вот относительная сила мышц увеличивается быстро. Более всего возрастает сила икроножных мышц, разгибателей предплечья, сгибателей кисти и предплечья. В с тем, что в мышцах детей сухожилистая часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

У многих учащихся начальных классов( особенно 2-3х) имеются различные нарушения осанки. Большинство этих нарушений носят нестойкий функциональный характер и их возможно исправить с помощью физических упражнений. Наибольшее число дефектов встречается в форме плечевого пояса. Это, как правило, асимметрия шейно-плечевых линий и положения лопаток, чрезмерная сведенность плеч вперед и отставание нижних углов лопаток, плоскостопие. Менее распространены нарушения в форме позвоночника. Поэтому необходимо особое внимание на формирование правильной осанки, на создание хорошего «мышечного корсета», позволяющего правильно держать тело в пространстве.

Наиболее важным моментом в физическом воспитании школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость. Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства — различие амплитуды движений и темпа, степени напряжения и расслабления мышц, чувство времени и пространства. Устойчивость тела у малышей у малышей при статических позах постепенно улучшается. Упущеные возможности в развитии ловкости у

школьников этого возраста практически очень трудно, а иногда и невозможно наверстать в последующих классах.

В отличии от других физических качеств, гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в этом возрасте.

Итак, можно сделать вывод: младший школьный возраст – это наиболее благоприятное врем для развития ловкости и гибкости.

### **Цель и задачи дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.**

**Целью** программы является совершенствование физического развития детей 7-10 лет и повышение их физических возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами. Создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка совершенствования его индивидуальных особенностей и укрепление здоровья посредствам танцевальной аэробики и гимнастики.

#### **Задачи.**

##### **1.Обучать:**

- базовой подготовке
- специальной технической подготовке без предмета
- специальной технической подготовке

##### **2. Развивать:**

- координацию движений (точность воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия , ритма, быстроты и точности реагирования, согласования движений, ориентирование в пространстве).
- выносливость, гибкость, скоростные и скоростно – силовые качества.
- развивать представление, память и мышление в ходе двигательной деятельности.

##### **3.Воспитывать:**

- дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость , смелость во время выполнения физических упражнений.

- эстетические качества.
- знания о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных качеств.

### **Принципы обучения.**

**Основные принципы содержания программы:** принцип доступности; активности; наглядности; принцип гармонического развития личности; принцип связи с жизнедеятельностью; принцип оздоровительной направленности; принцип систематичности и прочности; принципы обучения двигательным действиям; принципы развития физических способностей; принципы воспитания личностных качеств.

### **Методы обучения.**

**Переменный метод** характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения, путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.д.

**Повторный метод** характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха.

**Игровой метод** упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным "сюжетом", в котором предусматривается достижение определенной цели многими дозволенными способами.

**Метод последовательности** выражается в последовательном выполнении двигательных действий от простых упражнений до сложных, многосоставных элементов;

**Метод круговой тренировки** последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования физических качеств занимающихся.

### **Используемые педагогические технологии.**

- инновационные
- игровые
- дистанционное обучение

### **Формы проведения и организации занятий.**

### Формы организации занятий:

- групповая

### Формы проведения занятий

Общепринятой формой проведения занятия по гимнастике и танцевальной аэробике является урок.

**Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы** Программа «Оздоровительная гимнастика» физкультурно-спортивной направленности, рассчитана для учащихся 7-10 лет. Срок реализации 4 года. Занятия проводятся в 2-х группах по одному часу 1 раза в неделю.

### **Ожидаемые результаты**

Требования, предъявляемые к занимающимся по освоению знаний, умений, навыков по окончании **1 года обучения**

#### **Должны знать:**

- - на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

#### **Должны уметь:**

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

Требования, предъявляемые к занимающимся по освоению знаний, умений, навыков по окончании **2 года обучения**

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Различные стили танцевальной аэробики.

#### **Должны уметь:**

- Четко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках;
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики.

Требования, предъявляемые к занимающимся по освоению знаний, умений, навыков по окончании **3 года обучения**

**Должны знать:**

- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.

**Должны уметь:**

- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

Требования, предъявляемые к занимающимся по освоению знаний, умений, навыков по окончании **4 года обучения**

**Должны знать:**

- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках(усложнённые варианты);
- Как правильно держаться на сцене.

**Должны уметь:**

- Выполнять шпагаты, «складочку», «мостик», «коробочку».
- Правильно держаться на сцене;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;

Требования, предъявляемые к занимающимся по освоению знаний, умений, навыков по окончании **4 года обучения**

**Должны знать:**

- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Постановочные танцы.

**Должны уметь:**

- Принимать участие в танцевальном номере;
- Вести себя на сцене и за кулисами;
- Уметь держать рисунок танца;
- Быть организованным и понимать ,что успех всего номера зависит от каждого
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Не бояться выхода на сцену;

**Способы определения результативности.**

**Формы проведения:**

- педагогическое наблюдение
- открытый урок для родителей
- конкурсы

**Критерии оценки полученных результатов:**

-Наличие результатов.

-Освоение детьми этой программы.

5 баллов - правильное исполнение движений, упражнений, заданий;

4 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 1 - 3 ошибками и их самостоятельным исправлением;

3 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 1 - 3 ошибками и их исправление с помощью педагога;

2 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 4-мя и более ошибками и их исправление с помощью педагога; 1 балл - неумение выполнить движения, упражнения, задания.

**Учебно-тематический план  
кружка «Оздоровительная гимнастика»  
1 год обучения**

<b>Раздел</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>Кол-во часов</b>
1. Общие сведения о гимнастике, техника безопасности	1		1
2. Упражнения на развитие гибкости	1	5	6
3. Упражнения на формирования осанки	1	6	7
4. Танцевальные упражнения. Упражнения на развитие координации.	1	5	6
5. Комплекс «Фитнес для глаз»		4	4
6. Акробатические упражнения	1	6	7
7. Круговая тренировка		4	4
8. Игровая часть		3	3
<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>38</b>

**Учебно-тематический план**  
**кружка «Оздоровительная гимнастика»**  
**2 год обучения**

<b>Раздел</b>	<b>Теоретическая Часть</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>Кол-во часов</b>
1. Общие сведения о гимнастике, техника безопасности	1		1
2. Упражнения на развитие гибкости	1	4	5
3. Упражнения на формирования осанки	1	5	6
4. Танцевальные упражнения. Упражнения на развитие координации.		7	7
5. Комплекс «Фитнес для глаз»	1	3	4
6. Акробатические упражнения	1	6	7
7. Круговая тренировка		4	4
8. Игровая часть		4	4
<b>итого</b>	<b>5</b>	<b>33</b>	<b>38</b>

**Учебно-тематический план**  
**кружка «Оздоровительная гимнастика»**

**3 год обучения**

<b>Раздел</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>Кол-во часов</b>
1. Общие сведения о гимнастике, техника безопасности	1		1
2. Упражнения на развитие гибкости	1	5	6
3.Упражнения на формирования осанки	1	5	6
4.Танцевальные упражнения. Упражнения на развитие координации.	1	6	7
5.Комплекс «Фитнес для глаз»	1	3	4
6.Акробатические упражнения	1	5	6
7.Круговая тренировка		4	4
8.Игровая часть		4	4
<b>итого</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>38</b>

**Учебно-тематический план**  
**кружка «Оздоровительная гимнастика»**

**4 год обучения**

<b>Раздел</b>	<b>Теоретическая часть</b>	<b>Практическая часть</b>	<b>Кол-во часов</b>
1. Общие сведения о гимнастике, техника безопасности	1		1
2. Упражнения на развитие гибкости	1	5	6
3. Упражнения на формирования осанки	1	5	6
4. Танцевальные упражнения. Упражнения на развитие координации.	1	6	7
5. Комплекс «Фитнес для глаз»	1	3	4
6. Акробатические упражнения	1	5	6
7. Круговая тренировка		4	4
8. Игровая часть		4	4
<b>итого</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	<b>38</b>

## **Содержание программы кружка**

### **1 год обучения:**

#### **1. Общие сведения о гимнастике, технике безопасности(1 час )**

- Краткий обзор развития гимнастики в России
- Гимнастическая терминология
- Правила техники безопасности на занятиях гимнастики
- Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

#### **2. Упражнения на развитие гибкости (6 часов)**

- Ходьба в приседе;
- Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;
- Выпады и полушпагаты;
- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;
- Широкие стойки на ногах;
- Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;\
- Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

#### **3. Упражнения на формирования осанки. Комплекс «Здоровая спина» (7 часов)**

- Упражнения на проверку осанки;
- Ходьба на носках;
- Ходьба с заданной осанкой;
- Ходьба под музыкальное сопровождение;
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
- Жонглирование на ограниченной опоре;
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

#### **4. Танцевальные упражнения. Упражнения на развитие координации, комплекс «Равновесие» (6 часов)**

- Произвольное преодоление простых препятствий;
- Ходьба по гимнастической скамейке;
- Воспроизведение заданной игровой позы;
- Жонглирование малыми предметами;
- Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;
- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
- Равновесия типа «ласточка»;
- Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;
- Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченному ориентиром.
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

- Жонглирование на ограниченной опоре;
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.
- Элементы танцевальной и хореографической подготовки

## 5. Комплекс «Фитнес для глаз» (4 часа)

- Жмурки».
- «Бабочка».
- «Светофор».
- «Вверх-вниз».
- «Часики».
- «Крестики-нолики».
- «Гляделки».
- «Массаж».
- «Далеко-близко».
- «Фокус».

## 6. Акробатические упражнения (7 часов)

- Упоры (присев, лёжа, согнувшись)
- Седы (на пятках, углом)
- Группировка, перекаты в группировке
- Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)
- Кувырок вперёд (назад)
- «Мост» из положения, лёжа на спине, «шпагаты» и складки

## 7. Круговая тренировка(4 час4)

Включает в себя станции, на которых учащиеся выполняют упражнения в течение 20 секунд на каждой, а на переход к следующей станции и восстановление организма отводится 35 секунд.

1. поднимание туловища из положения лежа на спине
2. скольжение по наклонной скамье лежа на животе (подтягиваясь на руках)
3. прыжки на скакалке
4. приседание с набивным мячом весом 1кг
5. передвижение по гимнастической скамье переменным шагом
6. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
7. акробатика: 3 кувырка вперед слитно

## 8. Игровая часть (3 часа)

- "Космонавты"
- "Караси и щука"
- "Белые медведи"
- "Два Мороза"
- "Совушка"
- "Волки во рву"
- "Мяч на полу"
- "Передача мячей в колоннах"
- "Гуси-лебеди"

- "Команда быстроногих"
- "Эстафета зверей"
- "Вызов номеров"
- "Лиса и куры"
- "Кто дальше бросит?"
- "Метко в цель"
- "Шишки, жёлуди, орехи"
- "Альпинисты"
- "Прыжки по полоскам"
- "Кто обгонит?"
- "Попади в мяч"

**Содержание программы кружка**  
**2 год обучения**

**1. Общие сведения о гимнастике, технике безопасности (1 час)**

- Краткий обзор развития гимнастики в России
- Гимнастическая терминология
- Правила техники безопасности на занятиях гимнастики
- Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

**2. Упражнения на развитие гибкости ( 5 часов)**

- Ходьба в приседе;
- Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;
- Выпады и полушпагаты;
- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;
- Широкие стойки на ногах;
- Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;\
- Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

**3. Упражнения на формирования осанки. Комплекс «Здоровая спина» (6 часов)**

- Упражнения на проверку осанки;
- Ходьба на носках;
- Ходьба с заданной осанкой;
- Ходьба под музыкальное сопровождение;
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
- Жонглирование на ограниченной опоре;
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

**4. Танцевальные упражнения. Упражнения на развитие координации, комплекс «Равновесие»(7 часов)**

- Произвольное преодоление простых препятствий;
- Ходьба по гимнастической скамейке;
- Воспроизведение заданной игровой позы;

- Жонглирование малыми предметами;
- Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;
- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
- Равновесия типа «ласточка»;
- Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;
- Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченному ориентирам.
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
- Жонглирование на ограниченной опоре;
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.
- Элементы танцевальной и хореографической подготовки

## 5. Комплекс «Фитнес для глаз»(4 часа)

- Жмурки».
- «Бабочка».
- «Светофор».
- «Вверх-вниз».
- «Часики».
- «Крестики-нолики».
- «Гляделки».
- «Массаж».
- «Далеко-близко».
- «Фокус».

## 6. Акробатические упражнения (7 часов)

- Упоры (присев, лёжа, согнувшись)
- Седы (на пятках, углом)
- Группировка, перекаты в группировке
- Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)
- Кувырок вперёд (назад)
- «Мост» из положения, лёжа на спине, «шпагаты» и складки

## 7. Круговая тренировка (4 часа)

Включает в себя станции, на которых учащиеся выполняют упражнения в течение 25 секунд на каждой, а на переход к следующей станции и восстановление организма отводится 35 секунд.

1. поднимание туловища из положения лежа на спине
2. скольжение по наклонной скамье лежа на животе (подтягиваясь на руках)
3. прыжки на скакалке
4. приседание с набивным мячом весом 1кг
5. передвижение по гимнастической скамье переменным шагом
6. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
7. акробатика: 3 кувырка вперед слитно

## **8. Игровая часть (4 часа)**

- "Космонавты"
- "Караси и щука"
- "Белые медведи"
- "Два Мороза"
- "Совушка"
- "Волки во рву"
- "Мяч на полу"
- "Передача мячей в колоннах"
- "Гуси-лебеди"
- "Команда быстроногих"
- "Эстафета зверей"
- "Вызов номеров"
- "Лиса и куры"
- "Кто дальше бросит?"
- "Метко в цель"
- "Шишки, жёлуди, орехи"
- "Альпинисты"
- "Прыжки по полоскам"
- "Кто обгонит?"
- "Попади в мяч"

### **Содержание программы кружка**

#### **3 года обучения**

## **1. Общие сведения о гимнастике, технике безопасности(1 час)**

- Краткий обзор развития гимнастики в России
- Гимнастическая терминология
- Правила техники безопасности на занятиях гимнастики
- Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике

## **2. Упражнения на развитие гибкости (6 часов)**

- Ходьба в приседе;
- Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;
- Выпады и полушаги;
- Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;
- Широкие стойки на ногах;
- Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;\
- Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

## **3. Упражнения на формирования осанки. Комплекс «Здоровая спина» (6 часов)**

- Упражнения на проверку осанки;
- Ходьба на носках;
- Ходьба с заданной осанкой;
- Ходьба под музыкальное сопровождение;
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
- Жонглирование на ограниченной опоре;
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

#### **4. Танцевальные упражнения. Упражнения на развитие координации, комплекс «Равновесие» (7 часов)**

- Произвольное преодоление простых препятствий;
- Ходьба по гимнастической скамейке;
- Воспроизведение заданной игровой позы;
- Жонглирование малыми предметами;
- Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;
- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
- Равновесия типа «ласточка»;
- Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;
- Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченному ориентиром.
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
- Жонглирование на ограниченной опоре;
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.
- Элементы танцевальной и хореографической подготовки

#### **5. Комплекс «Фитнес для глаз» (4 часа)**

- Жмурки».
- «Бабочка».
- «Светофор».
- «Вверх-вниз».
- «Часики».
- «Крестики-нолики».
- «Гляделки».
- «Массаж».
- «Далеко-близко».
- «Фокус».

#### **6. Акробатические упражнения (6 часов)**

- Упоры (присев, лёжа, согнувшись)
- Седы (на пятках, углом)
- Группировка, перекаты в группировке
- Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)
- Кувырок вперёд (назад)
- «Мост» из положения, лёжа на спине, «шпагаты» и складки

#### **7. Круговая тренировка (4 часа)**

Включает в себя станции, на которых учащиеся выполняют упражнения в течение 30 секунд на каждой, а на переход к следующей станции и восстановление организма отводится 35 секунд.

1. поднимание туловища из положения лежа на спине
2. скольжение по наклонной скамье лежа на животе (подтягиваясь на руках)
3. прыжки на скакалке
4. приседание с набивным мячом весом 1кг
5. передвижение по гимнастической скамье переменным шагом
6. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
7. акробатика: 3 кувырка вперед слитно

## **8. Игровая часть (4 часа)**

- "Космонавты"
- "Караси и щука"
- "Белые медведи"
- "Два Мороза"
- "Совушка"
- "Волки во рву"
- "Мяч на полу"
- "Передача мячей в колоннах"
- "Гуси-лебеди"
- "Команда быстроногих"
- "Эстафета зверей"
- "Вызов номеров"
- "Лиса и куры"
- "Кто дальше бросит?"
- "Метко в цель"
- "Шишки, жёлуди, орехи"
- "Альпинисты"
- "Прыжки по полоскам"
- "Кто обгонит?"
- "Попади в мяч"

## **Содержание программы кружка 4 года обучения**

### **1. Общие сведения о гимнастике, технике безопасности(1час)**

- Краткий обзор развития гимнастики в России
- Гимнастическая терминология
- Правила техники безопасности на занятиях гимнастики
- Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

### **2. Упражнения на развитие гибкости (6 часов)**

- Ходьба в приседе;
- Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;
- Выпады и полушпагаты;
- Высокие взмахи поочерёдно и попаременно правой и левой ногой;
- Широкие стойки на ногах;

- Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;\
- Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

### **3. Упражнения на формирования осанки. Комплекс «Здоровая спина»(6 часов)**

- Упражнения на проверку осанки;
- Ходьба на носках;
- Ходьба с заданной осанкой;
- Ходьба под музыкальное сопровождение;
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
- Жонглирование на ограниченной опоре;
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

### **4. Танцевальные упражнения. Упражнения на развитие координации, комплекс «Равновесие»(7 часов)**

- Произвольное преодоление простых препятствий;
- Ходьба по гимнастической скамейке;
- Воспроизведение заданной игровой позы;
- Жонглирование малыми предметами;
- Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;
- Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
- Равновесия типа «ласточка»;
- Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;
- Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченному ориентиром.
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;
- Жонглирование на ограниченной опоре;
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.
- Элементы танцевальной и хореографической подготовки

### **5. Комплекс «Фитнес для глаз» (4 часов)**

- Жмурки».
- «Бабочка».
- «Светофор».
- «Вверх-вниз».
- «Часики».
- «Крестики-нолики».
- «Гляделки».
- «Массаж».
- «Далеко-близко».
- «Фокус».

### **6. Акробатические упражнения (6 часов)**

- Упоры (присев, лёжа, согнувшись)
- Седы (на пятках, углом)
- Группировка, перекаты в группировке
- Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)
- Кувырок вперёд (назад)
- «Мост» из положения, лёжа на спине, «шпагаты» и складки

## 7. Круговая тренировка(4 часа)

Включает в себя станции, на которых учащиеся выполняют упражнения в течение 25 секунд на каждой, а на переход к следующей станции и восстановление организма отводится 30 секунд.

1. поднимание туловища из положения лежа на спине
2. скольжение по наклонной скамье лежа на животе (подтягиваясь на руках)
3. прыжки на скакалке
4. приседание с набивным мячом весом 1кг
5. передвижение по гимнастической скамье переменным шагом
6. подтягивание на низкой перекладине из виса лежа
7. акробатика: 3 кувырка вперед слитно

## 8. Игровая часть (4 часа)

- "Космонавты"
- "Караси и щука"
- "Белые медведи"
- "Два Мороза"
- "Совушка"
- "Волки во рву"
- "Мяч на полу"
- "Передача мячей в колоннах"
- "Гуси-лебеди"
- "Команда быстроногих"
- "Эстафета зверей"
- "Вызов номеров"
- "Лиса и куры"
- "Кто дальше бросит?"
- "Метко в цель"
- "Шишки, жёлуди, орехи"
- "Альпинисты"
- "Прыжки по полоскам"
- "Кто обгонит?"
- "Попади в мяч"

**Рабочая программа**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**кружка «Оздоровительная гимнастика»**

**1 год обучения**

№	Содержание занятий	Дата проведения	
		1 группа	2 группа
1.	Инструктаж по ТБ, развитие гимнастики в России	07.09.	03.09.
2.	Гимнастическая терминология. Разновидности ходьбы	4.09	10.09
3.	Предупреждение травматизма на занятиях по гимнастике. Комплекс ОРУ	21.09	17.09
4.	Наклоны вперед, назад, вправо, влево	28.09	24.09
5.	Выпады и полуушпагаты	5.10	1.10
6.	Широкие стойки на ногах	12.10	8.10
7.	Разновидности ходьбы, ОРУ	19.10	15.10
8.	Разновидности ходьбы, ОРУ, выпады и полуушпагаты	26.10	22.10
9.	Ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой	2.11	29.10
10.	Ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой	9.11	3.11
11.	Ходьба по музыкальное сопровождение	16.11	12.11
12.	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	23.11	19.11
13.	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	30.11	26.11
14.	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков	7.12	3.12
15.	Произвольное преодоление простых препятствий	14.12	10.12
16.	Ходьба по гимнастической скамейке	21.12	17.12
17.	Воспроизведение заданной игровой позы	28.12	24.12
18.	Жонглирование малыми предметами	11.01	31.12
19.	Преодоление полос препятствий	18.01	14.01
20.	Равновесия	25.01.	21.01
21.	Фитнес для глаз «Жмурки», «Бабочка»	1.02	28.01
22.	Фитнес для глаз «Вверх вниз», «Бабочка»	8.02	4.02
23.	Фитнес для глаз «Крестики-нолики», «Часики»	15.02	11.02
24.	Фитнес для глаз «Массаж», «Фокус»	22.02	18.02
25.	Упоры лежа, присев, согнувшись	29.02	25.02
26.	Седы на пятках, углом	14.03	3.03
27.	Группировка, перекаты в группировке	21.03	10.03

28.	Стойка на лопатках	28.03	17.03	
29.	Кувырок вперед	4.04	24.03	
30.	Мост из положения лежа	11.04	31.03	
31.	Круговая тренировка	18.04	7.04	
32.	Круговая тренировка	25.04	14.04	
33.	Круговая тренировка	16.05	21.04	
34.	Круговая тренировка	16.05	28.04	
35.	Подвижные игры «Космонавты», «Караси и щука», «Белые медведи»	23.05	5.05	
36.	Игры «Два мороза», «Космонавты», «Совушка»	23.05	12.05	
37.	Игры «Волк во рву» «Мяч на полу», «Совушка»	30.05	1.905	
38.	Игры «Космонавты», «Два мороза», «Белые медведи»	30.05	26.05	

### **Рабочая программа**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
кружка «Оздоровительная гимнастика»**

**2 год обучения**

№	Содержание занятий	Дата проведения		
		1 группа	2 группа	
1.	Гимнастическая терминология	6.09	7.09	
2.	Выпады и полушпагаты	13.09	14.09	
3.	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой	20.09	21.09	
4.	Комплексы ОРУ с максимальным сгибанием туловища	27.09	28.09	
5.	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	4.10	5.10	
6.	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	11.10	12.10	
7.	Упражнения на проверку осанки	18.10	19.10	
8.	Разновидности ходьбы	25.10	26.10	
9.	Разновидности ходьбы	31.10		
10.	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	22.11	22.11	
11.	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	22.11	22.11	
12.	Жонглирование на ограниченной опоре	28.11	29.11	

13.	Ходьба по гимнастической скамейке	28.11	29.11	
14.	Произвольное преодоление простых препятствий	5.12	6.12	
15.	Жонглирование малыми предметами	5.12	6.12	
16.	Равновесия	19.12	20.12	
17.	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	19.12	20.12	
18.	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	26.12	27.12	
19.	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	26.12	27.12	
20.	Фитнес для глаз «Жмурки», «Бабочка»	16.01	17.01	
21.	Фитнес для глаз «Светофор», «Часики»	23.01	24.01	
22.	Фитнес для глаз «Фокус», «Далеко-близко»	30.01	31.01	
23.	Фитнес для глаз «Массаж», «Часики»	6.02	7.02	
24.	Упоры присев, лежа, согнувшись, «шпагаты»	13.02	14.0	
25.	Седы на пятках, углом, складки	20.02	21.02	
26.	Группировка, перекаты в группировке	27.02	28.02	
27.	Стойка на лопатках согнув и выпрямив ноги	6.03	7.03	
28.	Кувырок вперед, назад	13.03	14.03	
29.	Мост из положения лежа	20.03	21.03	
30.	Мост из положения стоя	29.03	30.03	
31.	Круговая тренировка	3.04	04.04	
32.	Круговая тренировка	10.04	11.04	
33.	Круговая тренировка	17.04	18.04	
34.	Круговая тренировка	24.04	25.04	
35.	Игры «Мяч на полу», «Передача мяча в колоннах»	15.05	2.05	
36.	Игры «Гуси-лебеди», «Команда быстроногих»	22.05	16.05	
37.	Игры «Эстафета зверей», «Лиса и куры»	29.05	23.05	
38.	Игры «Попади в мяч», «Альпинисты»	29.05	30.05	

### Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**кружка «Оздоровительная гимнастика**

**3 год обучения**

№	Содержание занятий	Дата проведения	
		1 группа	2 группа
1.	Правила ТБ на занятиях гимнастики. Гимнастическая терминология		
2.	Наклоны назад, вперед, вправо, влево.		
3.	Разновидности ходьбы, комплекс ОРУ		
4.	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой		
5.	Комплекс физических упражнений по развитию гибкости.Комплекс ОРУ в седе		
6.	Комплекс физических упражнений по развитию гибкости. Комплекс ОРУ в парах		
7.	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах		
8.	Упражнения на проверку осанки		
9.	Ходьба под музыкальное сопровождение		
10.	Комплекс упражнений на контроль осанки в движении		
11.	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета		
12.	Жонглирование на ограниченной опоре		
13.	Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела		
14.	Произвольное преодоление простых препятствий		
15.	Ходьба по гимнастической скамейке		
16.	Равновесия		
17.	Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам		
18.	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении		
19.	Элементы танцевальной и хореографической подготовки		
20.	Элементы танцевальной и хореографической подготовки		
21.	Фитнес для глаз «Далеко-близко», «Бабочка»		
22.	Фитнес для глаз «Часики», «Массаж»		
23.	Фитнес для глаз «Гляделки», «Фокус»		
24.	Фитнес для глаз «Вверх-вниз», «Светофор»		
25.	Упоры присев, лежа, согнувшись		
26.	Седы на пятках, углом		
27.	Группировка, перекаты в группировке		

28.	Кувырок вперед, назад			
29.	Мост из положения стоя, лежа на спине			
30.	Комбинация из акробатических элементов			
31.	Круговая тренировка			
32.	Круговая тренировка			
33.	Круговая тренировка			
34.	Круговая тренировка			
35.	Игры «Мяч на полу», «Передача мяча в колоннах», «Белые медведи»			
36.	Игры «Гуси-лебеди», «Команда быстроногих», «Караси и щука»			
37.	Игры «Эстафета зверей», «Лиса и куры», «Удочка»			
38.	Игры «Попади в мяч», «Альпинисты», «Метко в цель»			

### Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

#### кружка «Оздоровительная гимнастика

4 год обучения

№	Содержание занятий	Дата проведения		
		1 группа	2 группа	
1.	Правила ТБ на занятиях гимнастики. Гимнастическая терминология			
2.	Наклоны назад, вперед, вправо, влево.			
3.	Разновидности ходьбы, комплекс ОРУ			
4.	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой			
5.	Комплекс физических упражнений по развитию гибкости. Комплекс ОРУ в седе			
6.	Комплекс физических упражнений по развитию гибкости. Комплекс ОРУ в парах			
7.	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах			
8.	Упражнения на проверку осанки			
9.	Ходьба под музыкальное сопровождение			
10.	Комплекс упражнений на контроль осанки в движении			
11.	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета			
12.	Жонглирование на ограниченной опоре			

13.	Комплекс упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела			
14.	Произвольное преодоление простых препятствий			
15.	Ходьба по гимнастической скамейке			
16.	Равновесия			
17.	Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам			
18.	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении			
19.	Элементы танцевальной и хореографической подготовки			
20.	Элементы танцевальной и хореографической подготовки			
21.	Фитнес для глаз «Далеко-близко», «Бабочка»			
22.	Фитнес для глаз «Часики», «Массаж»			
23.	Фитнес для глаз «Гляделки», «Фокус»			
24.	Фитнес для глаз «Вверх-вниз», «Светофор»			
25.	Упоры присев, лежа, согнувшись			
26.	Седы на пятках, углом			
27.	Группировка, перекаты в группировке			
28.	Кувырок вперед, назад			
29.	Мост из положения стоя, лежа на спине			
30.	Комбинация из акробатических элементов			
31.	Круговая тренировка			
32.	Круговая тренировка			
33.	Круговая тренировка			
34.	Круговая тренировка			
35.	Игры «Мяч на полу», «Передача мяча в колоннах», «Белые медведи»			
36.	Игры «Гуси-лебеди», «Команда быстроногих», «Караси и щука»			
37.	Игры «Эстафета зверей», «Лиса и куры», «Удочка»			
38.	Игры «Попади в мяч», «Альпинисты», «Метко в цель»			

## **Методическое обеспечение**

### **1.Программы.**

1.1.Программа по танцевальной аэробики для девочек.

1.2.Программа по гимнастики для мальчиков.

### **2.Методические материалы:**

2.1Разработка танцевальных элементов (для девочек 4 года обучения).

2.2.Разработка комплекса с гантелями.

2.3Разработка подвижных игр и эстафет (для учащихся 1-4 года обучения).

### **3.Конкурсы.**

## **Материально- техническое обеспечение**

### **Материальное обеспечение программы**

1. Спортивный зал
2. Форма .
3. Гимнастические маты.
4. Скакалки.
5. Мячи (резиновые).
6. Зеркала.
7. Спортивные коврики.
8. Магнитофон.

### **Техническое обеспечение программы**

Музыкальные диски.

### **Список литературы:**

1. Ашарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания» - учебное пособие - М. «просвещение», 1979г. '

2. Боброва Г.А. «Художественная гимнастика в школе» - Мю, «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой» - М., «Советский спорт», 1988г.
4. Ванкова М., Чипрянова М. «Обучение детей художественной гимнастике» - М., «Физкультура и спорт», 1985г.
5. Коробейницов Н.К., М.А., Николенко И.Г.«Физическое воспитание» - учебное пособие - М., 1989г.
6. Лисицкая Г.С.«Аэробика на все вкусы» - М., «Просвещение» 1994 г.
7. Михайлова Э.И., Иванова Ю.И. «Ритмическая гимнастика» - справочник - «Московская правда», 1987г.
8. Розин Е.Ю.«Спортивная гимнастика» - программа для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, М., 1977г.
9. Таджиев М.У. «Вольные упражнения гимнастов» - методические рекомендации - Л., 1988г.
10. Фирилева Ж.Е. «Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе» - Д., 1988г.
11. Лукьяненко В.П. «Физическая культура: основа занятий» - учебное пособие - М., «Советский спорт» 2003 г.
12. Родиченко В.С. и др. «Твой Олимпийский учебник» - учебное пособие - М., «Физкультура и спорт» 2004г.
13. Чесноков Н.Н. «Олимпиада по предмету Физическая культура» - М., «Физическая культура» 2005г.
14. Под ред. Чеснокова Н.Н. «Всероссийская Олимпиада школьников по физической культуре» - М., АПК и ППРО 2006г.

**Литература, рекомендуемая для детей и родителей:**

1. Боброва Г.А. «Искусство границ» Детская литература 1986г.
2. Лях В.И. «Гибкость и методика ее развития» 1999г.
3. Мавроматия Д. «Упражнения в художественной гимнастике» Физкультура и спорт 1972г.
4. Укран М.Н. «Спортивная гимнастика» Физкультура и спорт. 1971 г.
5. Филин В.П. «Тренировка юных спортсменов». Физкультура и спорт. 1965г.
6. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М.Физкультура и спорт.– 1988 г.
7. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**  
**«Оздоровительная гимнастика»"**

Год обучения		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель
		02.09-06.09							
	1	2 09.09-13.09							
	3	16.09-20.09							
	4	23.09-27.09							
	5	30.09-07.10							
	6	14.10-18.10							
	7	21.10-25.10							
	8	28.10-01.11							
	9	005.11-08.11							
	10	11.11-15.11							
	11	18.11-22.11							
	12	25.11-29.11							
	13	02.12-06.12							
	14	09.12-13.12							
	15	16.12-20.12							
	16	23.12-27.12							
	17	30.12-2024							
	18	06.01-10.01							
	19	13.01-17.01							
	20	20.01-24.01							
	21	27.01-31.01							
	22	03.02-07.02							
	23	10.02-14.02							
	24	17.02-21.02							
	25	24.02-28.02							
	26	03.03-07.03							
	27	07.03-11.03							
	28	10.03-14.03							
	29	17.03-21.03							
	30	24.03-28.03							
	31	01.04-04.04							
	32	07.04-11.04							
	33	21.04-25.04							
	34	28.04-2.05							

**Условные обозначения:**

 Промежуточная аттестация

 Ведение занятий по расписанию

 Каникулярный период

 Проведение занятий не предусмотрено расписанием

**Согласова**

**но:**

педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_ Лизункова Ю.И.