

**Муниципальное бюджетное  
учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества «Уголек»»**

РАССМОТРЕНА

На заседании методического совета

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО

«Центр развития творчества

«Уголек»

Протокол №2

Протокол № 2

от 30.05.2022

от 30.05.2022

А.В.Музылёв



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ СТУДИИ «СТИМУЛ»  
«ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА»**

**Возраст учащихся: 6-до 12 лет**

**Срок реализации программы: 2 года**

**Разработчик:**

Цайгер Виктория Александровна

педагог дополнительного образования

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** 1 год –стартовый, 2 год – базовый.

### Нормативное обеспечение

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N 1ДГ 245/06).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.№ 28);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р)».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212 «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области.
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования.
- Постановление администрации города Новокузнецка от 24 июля 2019 года №130 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании детей на территории Новокузнецкого городского округа и определении уполномоченного органа по внедрению системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Новокузнецкого городского округа».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Комитета образования и науки администрации города Новокузнецка от 06.12.2021 № 4137).
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества «Уголёк».
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ЦРТ «Уголёк».
- Иные локальные нормативные акты МБУ ДО ЦРТ «Уголек».

**Актуальность программы.** При нынешних огромных нагрузках у детей возникают проблемы со здоровьем, ухудшается сон, мучают головные боли, появляется постоянная усталость. Причина этому нарушение в опорно-двигательной системе и искривление позвоночника. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленно по воздействию и призваны развивать организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Эти упражнения объединены в комплекс партерной гимнастики, который выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу несколько целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц. Термин "партерная гимнастика" появился не так давно. Его возникновение связано с развитием нетрадиционных видов гимнастики. Слово партер произошло от французского *parterre* (по земле): слово *par* — по, а слово *terre* — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. Близость к полу позволяет не бояться падения, быть более расслабленным и смелее выполнять упражнения. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

**Отличительной особенностью** программы является систематическое вовлечение учащихся к занятиям, стимулирующим их на здоровый образ жизни. Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой, помогает социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества. Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений.

Во второй редакции программы актуализирована нормативная база, актуализирован блок воспитательной работы и вставлен блок каникулярного периода в летнее время.

**Адресат программы:** дети 6-12 лет. Предварительная спортивная подготовка не требуется. Количество детей в группе от 7-10 человек.

**Объемы и срок реализации программы:** 440 часов, первый год обучения - 176 часа; второй год – 264ч.

**Форма обучения:** очное занятие.

**Режим занятий:** 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа, второй год обучения 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа. (30 минут детям до 8 лет; 45 минут с 9-12 лет) Перерыв не предусмотрен, так как на занятиях используется смена видов деятельности, от активных физических упражнений до теоретической части занятия.

**Цель:** развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата посредством партерной гимнастики и акробатики с применением здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

- прорабатывать различные мышечные группы;
- улучшать трофику межпозвоночных структур, увеличить подвижность суставов;
- повышать физическую подготовленность, улучшать координацию и стимуляцию нормальной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- улучшать фигуру, походку и осанку;
- учить снимать утомление, достигать релаксации;
- учить видеть красоту в движениях тела, различать настроение музыки;
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью.

**Содержание ДООП  
«Партерная гимнастика и акробатика»  
Учебно-тематический план 1-ый год обучения (144 часа)**

№	Раздел программы	Ко-во часов		
		Всего часов	Теория	Практика
<b>Вводное занятие</b>		2	1	1
<b>Раздел I. ОФП</b>		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
1	Упражнения на разминку.	10	2	8
2	Упражнения на общефизическое развитие.	20	2	18
<b>Раздел II. Гимнастика</b>		<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>
1	Упражнения на растяжку	16	3	13
2	Упражнения на выворотность	6	1	5
3	Упражнения на гибкость	14	3	11
<b>Раздел III. Акробатика</b>		<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>
1	СФП	16	3	13
2	Стойки	36	6	30
3	Перевороты	20	2	18
<b>IV. Демонстрация результатов</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>V. Тренируемся все лето</b>		<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>
1	Комплекс упражнений на гибкость спины	10	2	8
2	Комплекс упражнений для ног	10	2	8
3	Общая физическая подготовка	12	0	12
<b>Итого</b>		<b>176</b>	<b>26</b>	<b>149</b>

## Содержание программы

### 1 год обучения:

#### Вводное занятие.

Беседа по режиму занятий, правилам поведения. Правила техники безопасности, пожарной безопасности. Основные правила дорожного движения. План экстренной эвакуации. Основные организационные элементы каждого занятия по программе. Правила подготовки и уборки помещения до и после занятий. Знакомство с детским фитнесом, что это такое и для чего это необходимо.

### Раздел I.ОФП.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, аэробика, подвижные игры.

#### 1. Упражнения на разминку

**Теория.** Разминка - это короткая подготовка к тренировке или растяжке, проводимая непосредственно перед началом упражнений. Разминка снижает уровень возможного дискомфорта во время тренировок, а также уменьшает риск получения травм. Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения упражнений.

**Практика.** Тестирование физических качеств учеников. Разминка. Виды разминок. Пристрейчинг. Показ и выполнение упражнений.

#### 2. Упражнения на развитие физических качеств

**Теория:** Техника безопасности выполнения упражнений. Изучение правильного дыхания во время выполнения упражнений. Просмотр видеофрагментов и обсуждение. Беседа о том, что упражнения на развитие физических качеств помогает человеку даже в обычной жизни, а не только на тренировках.

**Практика:** Динамические и Статические упражнения, Подскоки на месте и в повороте Приседания. Виды приседов. Отжимания. Виды отжиманий. Планка. Виды планок (статика, динамика). Упражнение «Берпи». Упражнение «Уголок». Упражнение «Ягодичный мостик». Упражнения для мышц живота. Отработка изученных упражнений изолированно, в связках с другими упражнениями.

### Раздел II. Гимнастика

#### 1. Упражнения на растяжку

**Теория.** Растяжка представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. В ходе занятий позвоночник обретает гибкость, а тело ловкость и точность движений.

**Практика.** Знакомство с партерной гимнастикой, Подводящие упражнения для выполнения фигуры «Шпагат», Шпагат и его виды. Гимнастическая затяжка ноги. Виды затяжки. Передняя затяжка ноги. Задняя затяжка ноги. Боковая затяжка ноги.

#### 2. Упражнения на выворотность

**Теория.** Познакомить с позициями ног: VI позиция, I позиция, Releve на полупальцах. Познакомить с позициями у станка, на середине. Познакомит с понятием исходная позиция.

**Практика.** Упражнения для стоп и тазобедренных суставов. Работа над выворотностью стоп и тазобедренных суставов. Работа на выворотность у станка.

#### 1. Гибкость.

**Теория.** Способность выполнять движения с большой амплитудой. Различие общей и специальной гибкости.

**Практика.** Работа над гибкостью спины. «Мост» из положения лежа. Подводящие упражнения. «Мост» из положения лежа. Упражнение «Корзинка». Упражнение

«Лягушка. Упражнение «Складочка». Упражнение «Колечко».

### Раздел III. Акробатика

#### 1. СФП

**Теория.** Обеспечивает избирательное развитие отдельных мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта или профессии упражнений. Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

- - различные виды растяжки
- - правый шпагат
- - левый шпагат
- - поперечный шпагат
- - наклоны из различных положений

**Практика:** Знакомство с партерной акробатикой. СФП для партерной акробатики. Кувырок вперед и назад. Подводящие упражнения для элемента «Колесо». Упражнение «Свечка». Провороты в партере через «Свечку». Отработка элемента «Уголок». «Уголок» на стоялке для рук.

#### 2. Стойки

**Теория.** Техника безопасности при выполнении стоек, различные подводящие упражнения.

**Практика.** «Мост» из положения стоя у стены, «Стойка на голове» у стены, «Стойка на руках» у стены, «Мост» на середине зала, «Стойка на голове» на середине зала, «Стойка на руках» на середине зала, «Мост» с переворотом назад, элемент Стойка на локтях «Скорпион», Стойка на груди, Выполнение элемента «Дельфин», Стойка на плече, Стойка на плече с выходом в «Дельфин», Стойка на локтях с забросом ног за голову, «Мост» с выходом в стойку на руках, подводящие упражнения для элемента «Спичаг», отработка элемента «Спичаг» на полу, «Спичаг» на стоялке для рук, «Стойка на руках» в полушпагате.

#### 3. Перевороты

**Теория.** Техника безопасности при выполнении переворотов.

**Практика:** Элемент «Колесо» отработка, элемент «Колесо» выполнение с колен, элемент «Колесо» на голове с колен, элемент «Колесо в выпад», Перевороты вперед и назад, переворот вперед на одну ногу, переворот вперед на две ноги, переворот назад на одну ногу, переворот назад в «Мост» с выходом в стойку на локтях, «Мост в перекат».

### Раздел IV. Показательная работа

Подведение итогов, достижений каждого ребенка за весь период обучения проводится на итоговом занятии. Форма его проведения выбирается открытым уроком, где ребенок покажет и расскажет, чему он научился за целый учебный год.

### Раздел V. Тренируемся все лето

#### 1. Комплекс упражнений на гибкость спины

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений. Знакомство с комплексом упражнений на гибкость спины.

**Практика:** Упражнения «Разгибание позвоночника», «Корзинка», «Лодочка», «Стойка на груди».

#### 2. Комплекс упражнений для ног

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений. Знакомство с комплексом упражнений для ног.

**Практика:** Упражнения «Приседания», «Батманы», «Выпады», «Стул».

#### 3. Общая физическая подготовка

**Практика:** Упражнения «Бёрпи», «Бег на месте», «Бег по залу», «Прыжки», «Отжимания».

### 2 год обучения.

**Цель:** Закрепление и осознанное использование знаний 1-го года обучения.

**Задачи:**

- Повторить упражнения партерной гимнастики и акробатики;
- познакомиться с Хореографией;
- Развивать все группы мышц, работать над растяжкой, улучшением координации движения, осанки, гибкости и пластики;
- воспитывать самостоятельность, выносливость, ответственное отношение к занятиям и своему здоровью ;воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

#### Учебно-тематический план 2-й год обучения (216 часа)

№	Раздел программы	Ко-во часов		
		Всего часов	Теория	Практика
<b>Введение</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Раздел I. ОФП</b>		<b>54</b>	<b>0</b>	<b>54</b>
1	Упражнения на разминку	9	0	9
2	Кардио-тренировки	9	0	9
3.	Статические упражнения	36	0	36
<b>Раздел II. Хореография</b>		<b>45</b>	<b>1</b>	<b>44</b>
1.	Постановка корпуса, рук, ног	9	1	8
2.	Танцевальные шаги	18	0	18
3.	Создание композиций танца	18	0	18
<b>Раздел III. Гимнастика</b>		<b>54</b>	<b>0</b>	<b>54</b>
1.	Выворотность	15	0	15
2.	Гибкость	24	0	24
3.	Растяжка	15	0	15
<b>Раздел IV. Акробатика</b>		<b>54</b>	<b>0</b>	<b>54</b>
1	Стойки	33	0	33
2	Перевороты	21	0	21
<b>Раздел V. Показательный итоговый урок</b>		<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>Раздел VI. Тренируемся все лето</b>		<b>48</b>	<b>6</b>	<b>44</b>
1	Комплекс упражнений на гибкость спины	10	3	8
2	Комплекс упражнений для ног	10	3	8
3	Общая физическая подготовка	12	0	12
<b>Итого:</b>		<b>264</b>	<b>10</b>	<b>256</b>

#### Содержание программы 2 год обучения:

##### Раздел I. Вводное занятие.

Беседа по режиму занятий, правилам поведения. Правила техники безопасности, пожарной безопасности. Основные правила дорожного движения. План экстренной эвакуации. Основные организационные элементы каждого занятия по программе. Правила подготовки и уборки помещения до и после занятий.

##### Раздел II.ОФП.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, любые подвижные игры.

#### 1. Разминка.

**Теория. Разминка** - это короткая подготовка к тренировке или растяжке, проводимая непосредственно перед началом упражнений. Разминка снижает уровень возможного дискомфорта во время тренировок, а также уменьшает риск получения травм. Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения упражнений.

**Практика:** Самостоятельно разминаться перед тренировкой, Разминка, виды разминок, пристрелочный показ и выполнение упражнений.

## 2. Кардио-тренинг

**Теория:** Кардио-тренинг -это тренировка с использованием аэробных физических нагрузок, применяемых для укреплени сердечно-сосудистой системы, улучшения кровообращения и дыхательной системы.

**Практика:** Круговой тренинг, динамичные планки.

## 3. Статические упражнения

**Теория:** Статические упражнения требуют удержания тела в неподвижном состоянии за счет сопротивления силы тяжести. Смысл таких упражнений в том, чтобы приложить максимально предельное усилие.

**Практика:** Присед у стены, перевернутая планка, планка на фит-боле

## 4.Упражнения на баланс

**Теория:** Упражнения на баланс помогают научиться контролировать свое тело, Для развития баланса используются различные упражнения и тренажеры.

**Практика:** Ласточка фронтальная, ласточка боковая, «конькобежец», «цапля», ходьба по линии, поза дерева, ходьба на месте с закрытыми глазами.

# Раздел III. Хореография

## 1.Современная хореография

**Теория:** Сущность и понятие хореографии.

**Практика:** Искусство хореографии, постановка корпуса, рук, ног, позиции рук и ног, танцевальные шаги, танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг на носок, танцевальные шаги в повороте, соединяем шаги с танцевальными движениями в связки, знакомство с темпом музыки, развитие чувства ритма, учим танцевальные движения, работа над синхронностью, соблюдение дистанции, учим танцевальную связку.

## Раздел IV. Гимнастика

### 1. Упражнения на растяжку

**Теория.** Растяжка представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. В ходе занятий позвоночник обретает гибкость, а тело ловкость и точность движений.

**Практика.** Повторить ранее изученные упражнения, подводящие упражнения для выполнения : Растяжка мышц ног, поперечный шпагат, продольные шпагаты, шпагаты у станка, шпагаты навесу, работа над стопами, выворотность, работа у станка, работа в партере.

### 2.Гибкость.

**Теория.** Способность выполнять движения с большой амплитудой. Различие общей и специальной гибкости.

**Практика.** Гибкость спины, мост, мост с подъемом ноги, корзинка, лягушка, лодочка, складочка, колечко.

## Раздел V. Акробатика

### 1. СФП

**Теория.**



Обеспечивает избирательное развитие отдельных мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта или профессии упражнений. Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

- - различные виды растяжки
- - правый шпагат
- - левый шпагат
- - поперечный шпагат
- - наклоны из различных положений

### **Практика:**

Повторить основные элементы партерной акробатики.

### **2. Стойки**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении стоек.

**Практика.** Стойка на руках, стойка на груди, стойка на локтях, стойка на локтях, стойка на плече, стойка на плече с выходом в ягодичный мостик, стойка на руках в мост.

### **3. Перевороты**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении переворотов.

**Практика:** Мост в переворот, передвижной мост, переворот вперед, переворот назад, переворот с одной рукой, переворот назад с выходом на грудь, колесо, колесо на голове, колесо в выпад.

## **Раздел VI. Показательная работа**

Подведение итогов , достижений каждого ребенка за весь период обучения проводится на итоговом занятии. Форма его проведения выбирается открытый урок, где ребенок покажет и расскажет, чему он научился за весь учебный период.

## **Раздел VI. Тренируемся все лето**

### **1. Комплекс упражнений на гибкость спины**

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений. Знакомство с комплексом упражнений на гибкость спины.

**Практика:** Упражнения «Разгибание позвоночника», «Корзинка», «Лодочка», «Стойка на груди».

### **2. Комплекс упражнений для ног**

**Теория:** Техника безопасности при выполнении упражнений. Знакомство с комплексом упражнений для ног.

**Практика:** Упражнения «Приседания», «Батманы», «Выпады», «Стул».

### **3. Общая физическая подготовка**

**Практика:** Упражнения «Бёрпи», «Бег на месте», «Бег по залу», «Прыжки», «Отжимания».

## **Ожидаемые результаты.**

- Освоение программы 1-2-гг года обучения в полном объеме;
- Улучшение осанки и координации движений;
- Ответственное отношение учащихся к предмету и своему здоровью;
- Сплочение коллектива, оказание взаимопомощи.

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО\_ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарно – тематический график 1 год обучения

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	176	42	88	2 р в нед. по 2 часа

### Календарно-тематический график 2 год обучения

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	2	264	42	88	2р в нед. по 3 часа

#### Условия реализации программы

Занятия по программе проходят в спортивном классе, оснащенном специальным спортивным оборудованием. Стены кабинета выкрашены водоземulsionными, пожаропрочными красителями, потолок побелен, в зале присутствуют зеркала.

**Формы аттестации:** Наблюдение, итоговое занятие с демонстрацией результатов.

**Оценочные материалы:** Лист наблюдений.

**Методическое обеспечение:** игровой метод; метод сравнения – наглядности, метод целостного разучивания; метод звуковых и пространственных ориентиров; метод наглядно-слухового показа; метод контроля и коррекции ;метод активной импровизации; метод стимулирования.

**Форма занятий:** групповые

**Формы работы:** занятия, игры, консультации родителей, дни здоровья

**Материальная база:** спортивный зал, коврики, маты ,скакалки, обручи, мячи

Методические рекомендации:

Конструируя упражнения, составляя комплексы для занятий, следует учитывать подготовленность занимающихся, их двигательные и координационные способности. Упражнения должны быть доступны, посильны для занимающихся. Неудачное выполнение слишком трудных упражнений и боязнь в дальнейшем показать свое неумение, неловкость, особенно в условиях групповых занятий, может "отбить" желание продолжать заниматься. И наоборот, правильное и красивое выполнение приносит удовлетворение, побуждает к дальнейшим занятиям, вселяет уверенность в себе. Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, физических способностей учащихся. Для упражнений в партере особенно тщательно подбираются исходные положения. Большое внимание необходимо уделять постановке и направлению движения тех или иных частей тела. В начале комплекса упражнения носят локальный характер, оказывая тренирующее воздействие на мелкие группы мышц. В конце партерной серии необходимо подключать большее количество мышечных групп. При этом должны соблюдаться принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания, например, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, а также принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (нагрузку, складывающуюся на протяжении серии занятий, необходимо регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся с учетом конкретных

показателей адаптации к этой нагрузке). Интенсивность в сериях зависит от скорости исполнения, количества упражнений, пауз и отдыха (пассивный или активный), от того, чем заполнена пауза (расслабление, внушение), от длительности серии, музыкального сопровождения, координационной сложности упражнений.

### План воспитательной работы детского объединения

№	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
<b>Модуль «Общие дела»</b>				
	Всероссийская акция посвященная Дню знаний	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	1 сентября	Цайгер В.А
	Всероссийская акция посвященная «Дню учителя»	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	5 октября	Цайгер В.А
	Выступления на новогодних утренниках	ЦРТ «Уголек»	Декабрь	Цайгер В.А
	Видео-поздравление посвященное Дню 8 марта	ЦРТ «Уголек»	Март	Цайгер. В.А
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>				
	Родительское собрание	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	Сентябрь-февраль	Цайгер В.А
	Ежедневное ведение чата (Информация для родителей) в Viber	ЦРТ «Уголек»	Сентябрь-июль	Цайгер В.А
	Открытый урок с родителями	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	Апрель	Цайгер В.А
	Отчетный концерт	ЦРТ «Уголек»	Май	Цайгер В.А.

### Список литературы:

1. А. Н. Мамытов, “Атлетическая гимнастика” 1981
2. Б. Эрбах, У. Польстер Гимнастика круглый год. - Мн.: Полымя, 1984г.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издат. центр "Академия", 2000.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб : ПОИРО. 2000 г.
5. В.Ф. Регулян “Путь к силе, красоте и грации” 1990г. Душанбе.
6. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./НУФВСУ.-К., 2001.-21с.
7. Дереклеева Н. И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 – 5 классы. – М.: ВАКО, 2004. - 152 с.
8. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференции по проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 1993г.
9. Джанарадж, “Учебное пособие для занятий йогой” 1980
10. Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М.: Советский спорт, 1989г.
11. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000г.
12. Коренева Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр

- «ВЛАДОС» 2001 г.
13. Кряж В. Н., Ветошкина Э. В., Боровская Н. А. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Мн.: Польша, 1987г.
  14. Куценко Г. И., Ю.В. Новиков "Книга о здоровом образе жизни".
  15. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физ. культуры.- 2002. - № 8. - С. 6-14.
  16. Лихачев, Б. Т. Педагогика. М., 1996.
  17. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
  18. Обухова Л. А., Лемякина Н. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 56 с.
  19. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989г.
  20. Чикин С. Я. Физическое совершенство человека. – М., 1976. – 94 с.
  21. Ю. М. Данько, “Здоровое тело” 197

