

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»**

Рассмотрена и одобрена на
заседании Педагогического совета
(протокол № 83 от 06.09.2021 г.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Центр внешкольной работы
«Пашинский»

Е.В. Веремьянина

Пр. № 188 от 06.09.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по гимнастике и акробатике**

«Грация спорта»

возраст учащихся: от 4 до 18 лет

срок реализации программы: 5 лет

Составители:
Присмотрова Л. Ю.,
педагог дополнительного образования
Смеян А. А.,
методист

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

Краткая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грация спорта» (далее - программа) разработана для объединения по гимнастике и акробатике. Программа реализуется в МБУДО «ЦВР «Пашинский», в структурном подразделении «Гвардейский» с 2018 года. Рассчитана данная программа для работы с учащимися с 4 до 18 лет, срок реализации 5 лет.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и даёт возможность удовлетворять потребность учащихся в систематических занятиях физической культурой, способствуя формированию здорового образа жизни подрастающего поколения. Детям в любом возрасте необходимо тратить энергию, которую они вырабатывают в огромном количестве. Поэтому занятия гимнастикой и акробатикой могут в полной мере реализовывать их двигательные потребности. Также очень многих привлекают акробатические трюки и экстремальные прыжки, что позволяет испытать новые эмоции. Именно поэтому гимнастический зал, особенно с ярким, мягким и разнообразным оборудованием, становится мечтой и раздольем для каждого ребенка.

Нормативно-правовые документы, в соответствии с которыми разработана программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ) (в редакции 2020 г.);
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок) (в редакции 2020 г.);

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О методических рекомендациях по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Примерная программа воспитания (утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. <http://form.instrao.ru>).

Актуальность

Меняется время, меняются задачи реформирования образования, но одна проблема остается неизменной — проблема сохранности здоровья детей. Сегодня в российском образовании проводятся активные инновационные процессы, не взирая на низкие показатели здоровья детей (зрение, осанка, мышечный тонус). Внедрение новых форм обучения и информатизации учебно-воспитательного процесса сопровождается увеличением учебной нагрузки, что совершенно не способствует решению главной задачи, укреплению здоровья учащихся.

Реализация данной программы способствует приобщению учащихся к здоровому образу жизни, укреплению их психического и физического здоровья. Не смотря на физкультурно-спортивную направленность данной программы, в процессе её реализации происходит творческая самореализация личности ребенка. Так как хорошая специальная физическая подготовка (далее СФП) – это не только база для освоения сложных элементов и связок, но и залог успеха, как в спортивной, так и в творческой деятельности.

Вид программы

Программа по гимнастике и акробатике «Грация спорта» является модифицированной, разработана на основе примерной программы В.В. Козлова «Акробатика для всех» [10] и программы А.П. Матвеева «Физическая культура» [14].

Отличительная особенность

Программа «Грация спорта» позволяет учащимся овладевать большим объемом знаний, умений и навыков, направленных на физическое развитие и самосовершенствование, а также на осознание приоритетности здорового образа жизни.

Данная программа направлена на всестороннее развитие специальных физических качеств, а именно: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Срок реализации данной программы 5 лет, что позволяет достигать постепенного физического совершенства, предъявляя посильные требования к учащимся в процессе обучения, с учётом их индивидуальных особенностей.

Пятилетний период реализации программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их в группы по физическим данным и уровню подготовленности.

Основной целью программы является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей, посредством регулярных занятий гимнастикой и акробатикой.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

Предметные:

- познакомить учащихся с историей развития гимнастики и акробатики;
- дать знания о работе скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений и о способах контроля за деятельностью этих систем;
- сформировать мышечный корсет, правильную осанку, развитую координацию, выносливость и гибкость ребенка;
- сформировать навыки выполнения акробатических и гимнастических упражнений.
- способствовать освоению терминологии разучиваемых упражнений, знаний об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- способствовать усвоению и применению основ техники безопасности в процессе выполнения упражнений СФП.

Метапредметные:

- сформировать и усовершенствовать двигательные умения и навыки в области гимнастики и акробатики;
- способствовать овладению широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- создать условия для развития творческого потенциала, посредством хореографии;
- содействовать развитию умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- создать условия для развития навыков продуктивного сотрудничества в коллективе.

Личностные:

- воспитать общую культуру поведения ребёнка в спортивном зале, в обществе;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитать трудолюбие, работоспособность, умение мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность;
- сформировать умение осуществлять контроль за своей деятельностью в процессе достижения результата.

Уровень освоения программного материала

В процессе реализации программы *на стартовом уровне* происходит освоение базовых элементов общей физической подготовки (далее ОФП), СФП, гимнастики и акробатики. Основной уклон делается на развитие гибкости, закрепление суставов, мышц спины и пресса.

На базовом уровне продолжается развитие гибкости, «шага», выворотности. Закрепляется верхний плечевой пояс, мышцы рук и ног, начинается стоечная подготовка. Партерная хореография сменяется классическим экзерсисом и усложняется различными прыжками (маленькие, средние, большие). В содержание занятий включается парная работа для акробатических постановок.

Продвинутый уровень предполагает введение в содержание занятий разнообразных связок (прыжковые, акробатические и гимнастические) и танцевальных шагов. На данном уровне реализации программы учащиеся будут способны выполнять связки различной сложности в показательных номерах и упражнениях.

Объем и срок освоения программы

Материал программы предполагает три уровня освоения программного материала:

- стартовый уровень – 1, 2 год обучения;
- базовый уровень – 3, 4 год обучения;
- продвинутый уровень – 5 год обучения.

Год обучения	Количество часов в год	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия
I	144	4	30 минут
II	144	4	30 минут
III	180	5	45 минут
IV	180	5	45 минут
V	180	5	45 минут

Возраст обучающихся

Образовательная программа предназначена для детей 4-18 лет.

Индивидуальные и возрастные особенности учащихся

У детей **4-5 лет** двигательный аппарат еще не сформировался и мышечная сила слабая, они могут исполнять различные действия и движения, однако ходьба, бег, подпрыгивания имеют общий характер. Внимание детей отличается неустойчивостью, они легко отвлекаются, им трудно сосредотачиваться на одном и том же задании. Основная деятельность дошкольника – игра. Поэтому занятия на первом году обучения строятся в игровой форме, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, направленных на развитие первоначальных физических навыков, навыков координации движений, формирование правильной осанки.

К 6-летнему возрасту дети становятся физически более крепкими, подвижными, внимание становится устойчивее. Уровень двигательной деятельности продолжает развиваться. Движения приобретают более очерченный характер, улучшается их координация, дети способны соединить движения в определенный последовательный ряд, могут запомнить несколько вариантов исполнения движения.

К 8-летнему возрасту у детей наступает наиболее благоприятный период для дальнейшего развития как физических, так и умственных сил. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Изменяется соотношение между процессами возбуждения и торможения.

Возрастной период **от 9 до 11 лет** наиболее благоприятный для дальнейшего развития как физических, так и умственных сил. Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное

развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Повышается уровень физического развития.

В возрасте 12 - 14 лет активно идёт процесс развития. Средний школьный возраст, даёт прекрасные возможности для развития физических способностей. И от того, насколько своевременно были использованы эти возможности, во многом будет зависеть потенциал физических возможностей взрослого человека. Учащиеся уже могут мыслить логически, заниматься теоретическими рассуждениями и самоанализом. Особенно, заметным в данные годы, становится подъем сознания и самосознания детей, представляющий собой существенное расширение сферы осознаваемого и углубленного знания о себе, о людях, об окружающем мире. Дети могут длительное время удерживать внимание, переключать или распределять его между несколькими действиями и поддерживать довольно высокий темп работы.

Учащиеся 15-18 лет. Анализируя возрастные и психологические особенности молодых людей, хочется отметить, что физическое развитие для учащихся 15-18 лет имеет свои преимущества, для девушек в этом возрасте очень важно быть более стройными, пластичными, привлекательными. А занятия гимнастикой и акробатикой дают возможность формировать четкие формы тела и рельеф мышц. В физиологическом отношении это период интенсивного развития мускулатуры, продолжение развития мозга. Появляется самостоятельность в суждениях. Юности свойственно состояние влюбленности, жизнерадостности, уверенности в себе. Занятия физической культурой должны строиться с полной нагрузкой.

Форма и режим занятий:

Реализация данной программы предполагает *групповую очную форму обучения*, группы численностью от 10 до 20 человек.

Режим занятий

- ***Стартовый уровень***

- количество учебных часов – 144 ч.;

- занятия с учащимися проводятся 2 раза в неделю по два часа

Продолжительность одного занятия у детей дошкольного возраста 30 минут,

Продолжительность одного занятия у детей школьного возраста 45 мин.

- ***Базовый уровень***

- количество учебных часов – 180 ч.;

- занятия с учащимися проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия; 1 раз в неделю по 1 занятию.

Продолжительность занятия: 45 мин.

- ***Продвинутый уровень***

- занятия с учащимися проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия; 1 раз в неделю по 1 занятию.

- количество учебных часов – 180 ч.;

Продолжительность занятия: 45 мин.

Особенности организации образовательного процесса

В объединение «Грация спорта» принимаются дети с 4 –х лет, так как в этом возрасте начинается качественно новый этап, в течение которого необходимо

адаптировать ребенка к физическим нагрузкам для дальнейшего успешного развития в данном виде спорта. К 4 годам в организме ребенка происходят весьма существенные морфологические и функциональные изменения количественного характера (совершенствование интеллекта, физической силы и ловкости, окостенение скелета). В данном возрасте мышечный корсет еще мягкий, благодаря чему растяжка будет проходить легче, а упражнения ОФП помогут закрепить мышечный корсет. В тоже время в 4х летнем возрасте уже закреплены суставы, благодаря чему дети меньше устают во время физических нагрузок.

Комплектация групп происходит на основании возраста и оценки физических качеств. При поступлении в объединение учащиеся предоставляют медицинскую справку о состоянии здоровья и письменное заявление от родителей. Пятилетний период реализации программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по возрасту, по физическим данным и по уровню подготовленности.

Структура занятий

Каждое практическое занятие состоит из трех частей:

1. Подготовительная часть:

- Упражнения на внимание.
- Упражнения на координацию.
- Упражнение на осанку.
- Ходьба, бег.
- Общеразвивающие упражнения (с предметом, без предмета).
- Упражнения из раздела ОФП.

2. Основная часть:

- Упражнения из раздела СФП, технической и хореографической подготовки.
- Упражнения и элементы из раздела гимнастики.
- Упражнения и элементы из раздела акробатики.
- Подвижные игры.

3. Заключительная:

- Ходьба, бег в медленном темпе.
- Упражнения на релаксацию и восстановление дыхания.
- Упражнения на растяжку.

Все упражнения подбираются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными задачами занятия.

В спортивной гимнастике и акробатике процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов и соединений, называется **специальной физической подготовкой (СФП)**.

Методы и принципы обучения

Методы, в основе которых лежат способы организации образовательного процесса, способствующие эффективному воспитанию и развитию учащихся:

- *словесный метод;*
- *репродуктивный метод;*
- *игровой метод;*
- *метод круговой тренировки.*

При реализации данной программы предполагается опора на следующие **принципы** обучения:

- *принцип наглядности* предполагает подкрепление словесного объяснения демонстрацией;
- *принцип доступности* предполагает постановку задачи с учётом возрастных, психологических и индивидуальных способностей каждого учащегося. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка.
- *принцип последовательности* предусматривает осуществление процесса обучения в определенном последовательном порядке. Изложение материала, как практического, так и теоретического характера должно иметь логическую последовательность;
- *принцип соразмерности* нагрузки предполагает распределение нагрузки согласно уровню развития и состоянию здоровья учащихся, составление расписания с учётом загруженности учащихся;
- *принцип систематичности и последовательности.* Данный принцип предусматривает постепенное движение от теоретических знаний к практическим навыкам;
- *принцип сознательности* предполагает формирование сознательного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, сознательного развития умений и навыков.

Все эти принципы ориентированы на формирование и развитие индивидуальных способностей каждого ребенка.

Прогнозируемые результаты учащихся

В результате освоения программы «Грация спорта» выпускник приобретёт определенный запас знаний, умений и навыков и будет иметь следующие результаты:

Предметные:

- будет знать историю развития гимнастики и акробатики;
- будет владеть знаниями о работе скелетных мышц, системы дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений и о способах контроля за деятельностью этих систем;
- будет иметь сформированный мышечный корсет, правильную осанку, развитую координацию, выносливость и хорошую гибкость;
- будет иметь сформированные навыки выполнения акробатических и гимнастических упражнений;
- будет владеть терминологией разучиваемых упражнений, и будет понимать их функциональный смысл и направленности воздействия на организм;

- будет уметь применять основы техники безопасности в процессе выполнения упражнений СФП.

Метапредметные:

- будет внесён вклад в формирование и усовершенствование двигательных умений и навыков в области гимнастики и акробатики;
- будет владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- будет внесён вклад в развитие творческого потенциала учащихся, посредством хореографии.
- будет внесён вклад в развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- будет иметь навык продуктивного сотрудничества в коллективе.

Личностные:

- будет иметь общую культуру поведения, как в спортивном зале, так и в обществе;
- будет иметь устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой;
- будет внесён вклад в воспитание трудолюбия, в развитие умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность;
- будет внесён вклад в формирование умения осуществлять контроль за своей деятельностью в процессе достижения результата.

Способы проверки результатов освоения программы

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты контрольно-оценочных занятий (тестирования) - строго определённая процедура проведения испытаний и оценки состояния учащихся согласно критериям диагностических карт. Обязательное тестирование проводится 3 раза в год:

- контрольные нормативы проводятся в начале и середине учебного года;
- контрольно-переводные нормативы сдаются в конце учебного года, с целью определения подготовленности учащегося для перехода на следующий этап подготовки.

Результаты учащихся оцениваются во время контрольно-оценочных занятий и заносятся в карты уровня физической подготовленности учащихся дошкольного и школьного возраста. Педагог также делает выводы о результативности, основываясь на собственных наблюдениях за детьми в процессе учебно-тренировочного процесса.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Формы подведения итогов реализации программы:

- контрольно-оценочные занятия;
- показательные выступления.

Раздел II.

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы Кадровое обеспечение

Данную программу сможет реализовывать педагог, владеющий современными методиками обучения, способный грамотно организовать учебный процесс, направленный на развитие физических качеств учащихся и поддержание их интереса к выбранному направлению деятельности.

Условия реализации программы

1. Материально - техническая база:

- ✓ спортивный или гимнастический зал,
- ✓ гимнастические маты и коврики,
- ✓ гимнастическая стенка,
- ✓ мини трамп,
- ✓ скакалки,
- ✓ гимнастические мячи,
- ✓ многофункциональный тренажер,
- ✓ надувные акробатические дорожки из ПВХ,
- ✓ CD проигрыватель с входом USB носителем,
- ✓ ноутбук или компьютер,
- ✓ форма и обувь для занятий.

2. Учебно-методическое обеспечение:

- ✓ сборники аудио-записей, авторская подборка педагога в MP-3 формате;
- ✓ сборники учебного видео

<https://www.youtube.com/watch?v=hmUWbQdTA5A> Фазиль Аллахвердиев

<https://www.youtube.com/watch?v=eWxjcL5q-R0>

<https://www.youtube.com/watch?v=OgkjXsvEihk>

Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятия
I (стартовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
II (стартовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
III (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	180	2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1 часу
IV (базовый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	180	2 раза в неделю по 2 часа,

						1 раз в неделю по 1 часу
V (продвинутый уровень)	Ежегодно 01 сентября	Ежегодно 31 мая	36	108	180	2 раза в неделю по 2 часа, 1 раз в неделю по 1 часу

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень					
1 год обучения					
1.	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Правила использования спортивного инвентаря	2	2	-	Опрос
2.	Закаливание и гигиена	2	2	-	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	36	4	32	Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	26	6	20	Педагогическое наблюдение
5.	Техническая подготовка. Гимнастика. Хореография (партер)	36	8	28	Текущий контроль, страховка
6.	Техническая подготовка. Акробатика	26	7	19	Текущий контроль, страховка
7.	Постановочная работа. Подготовка к показательным выступлениям	10	2	8	Педагогическое наблюдение
8.	Проведение контрольных испытаний	6	1	5	Заполнение карт уровня физической подготовленности учащихся
Всего		144	35	109	
2 год обучения					
1.	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности, причины травматизма	2	2	-	Опрос
2.	Закаливание и гигиена	2	2	-	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	32	2	30	Педагогическое наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Педагогическое наблюдение
5.	Техническая подготовка. Гимнастика. Хореография	34	6	28	Текущий контроль, страховка во время выполнения элементов
6.	Техническая подготовка: акробатика; парная акробатика в партере (сидя, лежа)	30	4	26	Текущий контроль. Страховка во время выполнения элементов

7.	Постановочная работа, подготовка к показательным выступлениям	20	2	18	Текущий контроль
8.	Проведение контрольных испытаний	6	1	5	Заполнение карт уровня физической подготовленности учащихся
Всего		144	21	123	
Базовый уровень					
3 год обучения					
1.	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Причины травматизма	2	2	-	Опрос
2.	Правильное питание	2	2	-	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	26	2	24	Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка. Гимнастика	38	4	34	Текущий контроль. Страховка во время выполнения элементов
5.	Техническая подготовка. Акробатика. Соединение элементов в акробатические связки	20	2	18	Текущий контроль
6.	Техническая подготовка. Парная работа. Подготовка к показательным выступлениям	22	2	20	Текущий контроль
7.	Хореография (упражнения у станка, прыжки)	36	4	32	Текущий контроль
8.	Репетиционная работа	28	4	24	Педагогическое наблюдение
9.	Проведение контрольных испытаний	6	2	4	Заполнение карт уровня физической подготовленности учащихся
Всего		180	24	156	
4 год обучения					
1.	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Причины травматизма	2	2	-	Текущий контроль
2.	Закаливание и гигиена	2	2	-	Текущий контроль
3.	Общая физическая подготовка	26	2	24	Текущий контроль
4.	Техническая подготовка: гимнастика; гимнастические прыжки.	38	4	34	Текущий контроль
5.	Техническая подготовка: акробатика; смешанные пары; поддержки	20	2	18	Обеспечение страховки при выполнении элементов
6.	Техническая подготовка. Постановочная парная и групповая работа. Постановка комбинаций	22	2	20	Педагогическое наблюдение
7.	Хореография (упражнения у станка и на середине, прыжки)	36	4	32	Текущий контроль

8.	Репетиционная работа	28	4	24	Педагогическое наблюдение
9.	Проведение контрольных испытаний	6	2	4	Текущий контроль
Всего		180	24	156	
Продвинутый уровень					
5 год обучения					
1.	Правила безопасности	2	2	-	Опрос
2.	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	26	2	24	Педагогическое наблюдение
4.	Техническая подготовка. Гимнастика	32	2	30	Текущий контроль
5.	Техническая подготовка. Акробатика	32	4	28	Текущий контроль. Обеспечение страховки
6.	Постановочная работа. Подготовка к показательным выступлениям	30	4	26	Педагогическое наблюдение
7.	Хореография (упражнения у станка и на середине, прыжки)	32	4	28	Текущий контроль
8.	Репетиционная работа	18	2	16	
9.	Проведение контрольных испытаний	6	1	5	Текущий контроль
Всего		180	23	157	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
Стартовый уровень			
1 год обучения			
1.	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Правила использования спортивного инвентаря	Знакомство учащихся с работой студии «Грация спорта». Инструктаж с учащимися о правилах безопасности на занятиях.	Учебно- познавательное занятие
2.	Закаливание и гигиена	Ознакомление учащихся с методами закаливания путем физической нагрузки, и соблюдение правил гигиены при получении физических нагрузок.	Учебно- познавательное занятие
3.	Общая физическая подготовка	Объяснение и показ правильного выполнения нормативов по общей физической подготовки.	Ходьба, бег,
			Прыжки в высоту,
			Прыжки в длину с места
			Прыжки через гимнастическую скамейку толчком двумя и обратно.
		Объяснение правильного выполнения челночного бега	Челночный бег.

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
		Разъяснение и показ техники выполнения приседаний на время.	Определение кол-ва приседаний за 20 секунд
		Объяснение и показ правильного выполнения прыжки на гимнастическую скамейку на время.	Определение количества прыжков на гимнастическую скамейку за 20 секунд
		Знакомство с методикой выполнения упражнений на брюшной пресс.	И.П. лежа на спине, руки за головой, поднятие туловища до положения сидя и ви.п. количество раз на время
		Объяснение и показ правильного выполнения отжиманий из И.П. лежа на животе.	И.П. лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор руками в пол. 1-2 выпрямляем руки, 3-4и.п.
		Объяснение и показ правильного выполнения подтягиваний на тренажёре.	Подтягивания на тренажере лежа на спине.
4.	Специальная физическая подготовка	Объяснение и показ правильного выполнения упражнений, направленных на развитие разных групп мышц.	Партер: махи ногами вперед, в сторону, назад
		Знакомство с методикой выполнения стойки на лопатках.	Выполнение стойки на лопатках.
		Объяснение и показ правильного выполнения упражнения «Лодочка»	Выполнение упражнения «Лодочки» с фиксацией лежа на животе, на спине, на левом и правом боку.
		Знакомство с методикой выполнения различных упражнений.	- складки с прямыми ногами и в группировке; - И.П. О.С. перекат на спину и обратно в и. п.; - складки стоя ноги вместе, ноги врозь, сидя, ноги вместе, ноги врозь.
5.	Техническая подготовка. Партерная гимнастика.	Знакомство с методикой выполнения различных гимнастических упражнений.	Выполнение различных упражнений для верхнего плечевого пояса. Постановка правильной осанки (стоя, сидя) Мелкие прыжки (из 5 позиции в пятую, вторая - пятая) Прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180градусов (гвоздик). Прыжок толчком двумя ногами в группировке с поворотом на 180 градусов. Прыжок «скачок». Прыжок с прямой ногой.

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			Равновесие в пассе. Равновесие ногу в сторону. Равновесие ногу назад.
		Знакомство с методикой выполнения партерной гимнастики.	Складка ноги вместе и ноги врозь. Работа над выворотностью стоп сидя. «Бабочка» сидя и лежа. «Лягушка» Упражнения на спину – корзиночка, тюльпанчик, захваты. Шпагаты – правый, левый, поперечный. Круговые движения ногами сидя.
6.	Техническая подготовка. Акробатика	Объяснение и показ правильного выполнения акробатических элементов.	<p>Группировка лежа на спине, на боку.</p> <p>Из упора присев перекат на спину, сохраняя группировку и обратно в и.п. («Качалочка»)</p> <p>Кувырок боком в группировке</p> <p>Кувырок вперед</p> <p>Кувырок назад с горки</p> <p>Кувырок назад</p> <p>Мостик из положения лежа на спине</p>
7.	Постановочная работа. Подготовка к показательным выступлениям	Знакомство с методикой выполнения акробатических связок в определенной последовательности.	Соединение выученных элементов в определенном порядке под музыкальное сопровождение. Составление композиции.
	Проведение контрольных испытаний	Ознакомление учащихся с правилами контрольных испытаний.	<p>Челночный бег.</p> <p>Шпагаты</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки в высоту.</p> <p>Складки с прямыми ногами и в группировку за 10 сек</p> <p>Равновесия</p> <p>Кувырок боком в группировке</p>
2 год обучения			
1.	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности, причины травматизма	Ознакомить учащихся с требованиями на занятиях студии «Грация спорта». Инструктаж с учащимися о правилах безопасности на	Учебное занятие Практическое занятие по оказанию первой помощи при получении травмы.

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
		занятиях и с использованием спортивного инвентаря. Правила-предупреждения травм, сопутствующих данному виду спорта.	
2.	Закаливание и гигиена	Знакомство учащихся с разными способами закаливания, а также с правилами ЗОЖ	Учебное занятие
3.	Общая физическая подготовка	Объяснение и показ правильного выполнения упражнений ОФП	Челночный бег
			Приседания на время
			Наскоки на скамейку
			Складки из положения лежа на спине
			Группированные складки
			Отжимания
			Поднимание ног из положения лежа на спине
			Поднимание туловища (руки за головой)
			Прыжки со скакалкой
И.П. вторая позиция, руки на поясе: выполнение прыжков по второй позиции			
4.	Техническая подготовка. Гимнастика. Хореография.	Объяснение и показ правильного выполнения гимнастических и хореографических упражнений.	Партер-хореография лёжа (упражнения на развитие мышц плечевого пояса, шеи, спины, бедра)
			Упражнения на развитие выворотности стоп и голени бедра.
			Упражнения на развитие гибкости спины: корзиночка, тюльпанчик, захваты, удержания.
			Шпагаты
5.	Техническая подготовка: акробатика; парная акробатика в партере (сидя, лёжа)	Закрепление техники выполнения акробатических элементов	Упражнения группировки лежа на спине, боку, животе
			Освоение техники выполнения акробатических элементов
		Обучение правильному хвату в парной работе.	Мост из положения стоя
			Кувырок вперед
			Кувырок назад
Обучение выполнению темпа с рук из положения сидя.	Стойка на голове		
	Постановка правильного хвата в парной работе		
		Обучение выполнению темпа с рук из положения сидя.	Постановка выполнения темпа с рук из положения сидя.

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
		Обучение правильно принимать партнера после выполненного темпа.	Постановка правильного приёма партнёра после выполненного темпа
6.	Постановочная работа. Подготовка к показательным выступлениям	Знакомство учащихся с последовательностью выполнения ранее выученных акробатических связок	Соединение выученных элементов с добавлением танцевальных движений под музыку. Отработка показательных выступлений.
7.	Проведение контрольных испытаний	Объяснение правил проведения контрольных испытаний	Выполнение элементов подкачки в одном комплексе
			Выполнение упражнения «Лодочки» в разных позициях с последующим удержанием
			Выполнение упражнения «Пистолеты»
			Подтягивания на тренажере из и.п. лежа на спине
			Прыжки из приседа
			Шпагаты
			Мост
			Кувырок вперед
			Кувырок назад
Базовый уровень			
3 год обучения			
1.	Ведение. Правила поведения в спортивном зале. Причины травматизма	Инструктаж с учащимися о правилах безопасности на занятиях	Учебное занятие
2.	Правильное питание	Беседа с учащимися о правильном питании при получении физических нагрузок	Учебное занятие
3.	Общая физическая подготовка	Повторение требований к выполнению ОФП	Упражнения для развития силы мышц рук, ног, спины
			Челночный бег на время
			Прыжки через скамейку
			Приседания на время
			Прыжки в длину с места
			Прыжки в высоту
			Отжимания (количество раз за 15 секунд)
4.	Техническая подготовка. Гимнастика.	Объяснение и показ правильного выполнения равновесия и поворотов.	Выполнение равновесия у опоры (И.П. левым боком к опоре 3-я позиция); - через батман тандю (поднимаем правую ногу вперед до положения шпагата с помощью

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>свободной руки) (тоже в сторону и назад; тоже с другой ноги)</p> <p>Повороты в пассе на 180 и 360 градусов</p> <p>Поворот в атитюд и тербушон на 180 и 360 градусов</p> <p>Требования к выполнению шпагатов с возвышения</p> <p>Шпагаты с небольшого возвышения</p>
5.	Техническая подготовка. Акробатика. Соединение элементов в акробатические связки	<p>Знакомство с техникой выполнения акробатических элементов</p> <p>Знакомство с последовательностью выполнения акробатических элементов</p>	<p>Мост из положения стоя.</p> <p>Стойка на голове «поплавок» у опоры</p> <p>Стойка на руках у опоры</p> <p>Переворот боком</p> <p>Стойка-мост</p> <p>Мост из положения стоя. Попеременно поднимаем одну ногу, то же с другой ноги</p> <p>Медленный рандат</p> <p>Переворот вперед, назад</p> <p>Темповой переворот</p> <p>Спичаг</p> <p>Отработка выполнения композиции: -выполнение связки (4 галопа вперед, стойка мост, встать в равновесие); - выполнение связки (кувырок вперед, прыжок с поворотом на 180 градусов, кувырок назад)</p> <p>Равновесие в переход в кувырок</p>
6.	Техническая подготовка. Парная работа. Подготовка к показательным выступлениям.	<p>Разъяснение правильного выполнения темпа из положения стоя лицом к партнёру</p> <p>Знакомство с методикой выполнения поддержек из разных и.п.</p> <p>Знакомство с методикой выполнения темпа в тройках</p> <p>Знакомство с методикой выполнения балансовых элементов (стойки в парах и тройках)</p>	<p>Обучение выполнению темпа из положения стоя лицом к партнеру.</p> <p>Обучение поддержек из разных и.п. (стоя лицом к партнеру, спиной, боком)</p> <p>Обучение выполнению темпа с двумя партнерами (тройки)</p> <p>Обучение стоечной работе в парах и тройках. Обучение выполнению акробатических элементов в парах, тройках.</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
		Разучивание последовательного выполнения акробатических элементов в парах, тройках, а также синхронного выполнения акробатики	Постановка акробатических композиций под музыку.
7.	Хореография (станок, прыжки).	Знакомство с классическим танцем. Объяснение и показ правильного выполнения эжзерсиса у станка.	Упражнения у станка: - battement tendu. - demi plie, grand plie - battement tendu jete - rond de jamb par terre - battement soutenu - grand battement tendu jete. Прыжки: - sothe - pa assemble - pas jete - pas echape - changement de pied - pas de chat
8.	Репетиционная работа.	Анализ музыкального материала для грамотного и осмысленного построения композиции	Отработка композиции под музыку.
9.	Проведение контрольных испытаний	Напоминание правил проведения контрольных испытаний	«Лодочки» с удержанием (10 секунд)
			«Пистолет»
			Подтягивания на тренажере из и.п. лежа на спине
			Прыжки через скамейку
			Поднимание ног из виса на гимнастической лестнице (не ниже 90 градусов)
			Равновесия с захватом ноги.
			Шпагаты
			Переворот вперед
Переворот назад			
4 год обучения			
1.	Введение. Правила поведения в спортивном зале. Причины травматизма	Инструктаж	Учебное занятие
2.	Закаливание и гигиена	Инструктаж	Учебное занятие
3.	Общая физическая подготовка	Знакомство с методикой усложненного выполнения ОФП	Упражнения для развития силы мышц рук, ног, спины.
			Челночный бег на время.
			Прыжки через скамейку. Отжимания количество раз за 15 секунд.

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			<p>Поднимание ног из виса на гимнастической лестнице количество за 10 секунд.</p> <p>Подтягивания из и.п стоя на полу</p>
4.	Техническая подготовка: гимнастика; гимнастические прыжки.	Знакомство с методикой выполнения новых элементов гимнастики и хореографии	<p>Турляны (стоя в равновесии, пассе, поворот пятки на 90 градусов, удерживая равновесие. То же на 180 градусов. То же на 360 градусов.</p> <p>Высокое равновесие, ногу назад.</p> <p>Высокое равновесие в атитюд</p> <p>Прыжок касаясь</p> <p>Прыжок шагом</p> <p>Прыжок касаясь в шпагат</p> <p>Прыжок со сменой ног</p> <p>Прыжок наскок в кольцо</p> <p>Прыжок касаясь в кольцо толчком двумя</p> <p>Прыжок кольцо двумя толчком двумя ногами</p>
5.	Техническая подготовка: акробатика; смешанные пары; поддержки	Разъяснение методики выполнения акробатических элементов, акробатических связок, поддержек в смешанных парах	<p>Акробатические связки: вальсет, рандат в отход.</p> <p>Рандат в отход с поворотом на 180 градусов в переход в кувырок вперед</p> <p>Вальсетрандат переход в разножку ноги врозь.</p> <p>Темповой переворот</p> <p>Фляг вперед</p> <p>Фляг назад</p> <p>Обычный хват</p> <p>Лицевой хват</p> <p>Глубокий хват</p> <p>Стойка на руках с партнером в положении лежа. Тоже самое в положении сидя.</p> <p>Вход (впрыгивание ногами на плечи нижнего различными способами</p> <p>Соскок (элемент с фазой полета и без)</p> <p>Поддержка «ласточка» сидя, на прямых руках. Тоже стоя.</p>

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
6.	Техническая подготовка. Постановочная парная и групповая работа. Постановка комбинаций	Разъяснение значимости синхронного выполнения акробатических элементов и связок в определённой последовательности. Составление акробатических этюдов под музыку	Соединение акробатических элементов с элементами гимнастики, с поддержками и танцевальными шагами в единую композицию.
7.	Хореография (упражнения у станка, на середине, прыжки)	Знакомство учащихся с методикой выполнения новых движений экзерсиса у станка.	Станок: (наполупальцах). - double battement fondu - double battement frappe - double rond de jamb par terre - pique - pointe - balensoire - por de bra - grand rond - rond de jambe en lair.
		Корректировка и отработка исполнения ранее освоенного материала на середине зала.	Выполнение упражнений на середине зала
		Разучивание методики выполнения больших прыжков.	Прыжки: - pas ferme - pas saisson ouverte - pas fouette. - grand jete - grand pas de chat
8.	Репетиционная работа.	Анализ музыкального материала для грамотного и самостоятельного построения композиции	Отработка композиции под музыку.
9.	Проведение контрольных испытаний	Объяснение правил проведения контрольных испытаний	«Лодочки» с удержанием (10 секунд)
			«Пистолет»
			Подтягивания на тренажере из и.п. стоя
			Поднимание ног из виса на гимнастической лестнице (не ниже 90 градусов).
			Шпагат с возвышения
			Турляк в пассе на 180 градусов
			Прыжок касаясь в шпагат
			Рандат в отход
			Темповой фляг вперед
Поддержка ласточка			
Продвинутый уровень			
5 год обучения			
1.	Правила безопасности	Инструктаж	Учебное занятие

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
2.	Физическая культура и спорт в России	Ознакомить учащихся с достижениями российских гимнастов	Просмотр соревнований по спортивной акробатике
3.	Общая физическая подготовка	Разъяснение выполнения усложненных упражнений по ОФП на время	Челночный бег на время
			Прыжки в длину с места
			Отжимания количество раз за 15 секунд
			Поднимание ног из вися на гимнастической лестнице количество за 10 секунд
			Подтягивания из вися на перекладине
4.	Техническая подготовка. Гимнастика.	Знакомство с последовательностью выполнения гимнастических элементов. Соединение равновесий, поворотов, прыжков и танцевальных шагов под музыку	Равновесие, ногу в положении экарте, в переход в переворот боком шаг полки, наскок прыжок в кольцо
			Вальсет, темповой переворот, фляк вперед в отпрыжку прыжок касаясь
			Поворот в атитюд в равновесие, переход в низкое равновесие, переход в кувырок в поперечный шпагат
			Вальсетрандат в отход в разножку ноги врозь, галоп, поворот в пасе на 360 градусов, переворот вперед
			Танцевальные шаги, переворот назад, остаться в равновесии, турлянь на 180 градусов, в переход в кувырок вперед, боковой кувырок, встать, галоп, прыжок касаясь в шпагат
			Освоение акробатических связок: рандат в отход.
			Рандат в отход с поворотом на 180 градусов в переход в кувырок вперед
5.	Техническая подготовка. Акробатика	Знакомство с последовательностью выполнения акробатических элементов. Элементы гимнастики, танцевальные шаги. Парная работа.	Вальсет - рандат - переход в разножку (ноги врозь)
			Вальсет - рандат - фляк.
			Прыжок касаясь в шпагат в переход в кувырок вперед.
			Сальто вперед.
			Турлянь 360 градусов, прыжок касаясь в кольцо в переворот вперед остаться в равновесии.

№ п/п	Название раздела, темы	Теория	Практика
			Поддержка «ласточка».
			Поддержка в переход в сальто назад с помощью партнера.
			Боковой кувырок через партнера с поддержкой на приземлении.
6.	Постановочная работа. Подготовка к показательным выступлениям.	Постановка композиции с элементами акробатики, гимнастики, танцевальных шагов и хореографии	Отработка акробатических этюдов под музыку. Совершенствование выполнения выученных элементов акробатики, гимнастики, соединение с поддержками и танцевальными шагами.
7.	Хореография (упражнения у станка, на середине, прыжки)	Знакомство с правилами и последовательностью усложнённых комбинаций, состоящих из 3 и более элементов.	Отработка ранее выученных движений у станка с ускорением темпа. Отработка ранее выученных движений на середине зала с подъемом на полупальцы. Выполнение различных прыжковых комбинаций Освоение прыжка «jeteen tournant»
8.	Репетиционная работа.	Подбор и апробирование различных акробатических диагоналей с танцевальными шагами для построения композиции.	Отработка и совершенствование композиции под музыку.
9.	Проведение контрольных испытаний	Знакомство с последовательностью выполнения акробатических элементов	«Лодочки» с удержанием (10 секунд) «Пистолет» Подтягивания на тренажере из и.п. стоя Поднимание ног из виса на гимнастической лестнице (не ниже 90 градусов) Связка: равновесие в переход в переворот боком. Вальсет - рандат в отход в разножку ноги врозь Вальсет - рандат - фляг

Оценочные и диагностические материалы

Параметры и критерии оценивания ОФП

В - упражнения выполнены правильно, ноги прямые, носки вытянуты, хорошая амплитуда движений, по времени уложился.

С - упражнения выполнены правильно, слегка согнуты колени, недотянуты носки, нарушена амплитуда движений, по времени уложился.

Н - упражнения выполнены с погрешностью, ноги сильно согнутые, нет амплитуды движений, сильно превышено время.

Параметры и критерии оценивания элементов гимнастики

В - элементы выполнены правильно, с хорошей амплитудой, ноги прямые, есть красота выполненных элементов.

С - элементы выполнены правильно, немного нарушена амплитуда выполнения элементов, недостаточно устойчивое положение тела (потеря равновесия).

Н - элементы выполнены правильно, но с большой погрешностью, ноги сильно согнутые, нет амплитуды движения, нарушены линии положения тела, падение.

Параметры и критерии оценивания элементов акробатики

В- элементы выполнены правильно, точное приземление нет наклона вперед, ноги вытянутые, хорошая амплитуда,

С- элементы выполнены правильно, не точное приземление, слегка наклонились плечи, сделан 1-2 шага после приземления, согнутые ноги.

Н - элемент выполнен правильно, но с множественными ошибками, не точное приземление, касание пола руками после приземления, сильно наклон туловища вперед, падение после приземления.

Параметры и критерии оценивания классического экзерсиса.

В – ребенок знает названия и перевод движений классического экзерсиса, выполняет правильно, демонстрирует точное и быстрое воспроизведение ритмического рисунка. «Шаг» и выворотность ног развиты согласно году обучения.

С – ребенок знает названия элементов классического экзерсиса, но затрудняется в его правильном выполнении, демонстрирует нестабильность в воспроизведении ритмического рисунка. Уровень развития «шага» и выворотности ног не соответствуют году обучения.

Н – ребенок плохо ориентируется в названиях элементов классического экзерсиса, демонстрирует неразвитость чувства метра. «Шаг» и выворотность ног развиты плохо.

Интерес ребёнка к занятиям в объединении

В – ребёнок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях пропускает занятия только по уважительным поводам, ответственно относится к любым поручениям педагога.

С – ребёнок регулярно посещает занятия в объединении, но на занятиях проявляет среднюю активность, часто не выполняет домашние задания.

Н- ребёнок посещает занятия без интереса (возможно, по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении

В – существует устойчивый контакт с родителями (родители часто посещают занятия, интересуются успехами ребёнка, стараются оказать помощь ребёнку, существует телефонный контакт педагога и родителей, родители являются постоянными участниками внеучебной деятельности в объединении);

С – Существует достаточный контакт с родителями (родители проявляют невысокий уровень собственного интереса к занятиям ребёнка, до хорошо идут на контакт по просьбе педагога, могут оказать посильную помощь занятиям ребёнка, педагогу, достаточно редко посещают занятия);

Н – контакт с родителями совершенно отсутствует, за исключением начального этапа – записи ребёнка в объединение. Как правило, родители плохо идут на контакт, не отвечают на телефонные звонки.

Уровень коммуникативной культуры ребёнка

В – ребёнок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребёнком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

С – ребёнок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда – критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности

Н – ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогом ограничено.

Диагностическая карта _____ уч. год

Название объединения: Студия гимнастики и акробатики «Грация спорта»

Образовательная программа: «Грация спорта»

Педагог: _____

№ п/п	Ф.И. ребенка	ЗУН											Основные параметры диагностической карты								
		ОФП			Гимнастика			Акробатика			Хореография		Интерес ребёнка к занятиям			Интерес родителей к занятиям ребёнка в объединении			Уровень коммуникативной культуры ребёнка		
		Начало года	Середина	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года	Начало года	Середина года	Конец года		
Группа № 1 / 1 год обучения																					
Группа № 1 / 2 год обучения																					

Раздел 3. Рабочая программа воспитания

Цель воспитания в рамках данной программы – личностное развитие обучающихся 4 – 18 лет. Данная цель ориентирует педагогов МБУДО «ЦВР «Пашинский» не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. Важное значение отводится сочетанию усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются приоритетом в воспитательной деятельности и важным фактором успеха в достижении целей воспитания.

Цели воспитания для каждой возрастной группы

Обучающиеся дошкольного возраста от 4 до 7 лет

Цель воспитания для детей дошкольного возраста от 4-7 лет – воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка.

Задачи воспитания:

- обеспечить физическое здоровье;
- обеспечить эмоциональное благополучие;
- обеспечить интеллектуальное развитие;
- обеспечить волевое развитие каждого обучающегося дошкольного возраста.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание эмоционально благополучного, разносторонне развитого, счастливого ребенка, знающего правила ведения здорового образа жизни, соблюдающего элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Обучающиеся школьного возраста от 7 до 11 лет (младшие школьники).

Цель воспитания для детей школьного возраста от 7-11 лет – создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Задачи воспитания:

- учить быть любящим, послушным и отзывчивым членом своей семьи;
- учить быть трудолюбивым, следуя принципу «делу – время, потехе – час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- воспитывать любовь к своей Родине, Малой Родине передавать знания из истории Родины – своего родного дома, двора, улицы, города, своей страны;
- учить проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;

- поощрять и мотивировать стремление узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- учить быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- учить соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- воспитывать умение сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- поощрять стремление ребёнка быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будут созданы благоприятные условия для усвоения школьниками 7-11 лет социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Знание младшим школьником социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений

Обучающиеся подросткового возраста от 12 до 15 лет

Цель воспитания для детей школьного возраста от 12-15 лет – создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений подростков, и, прежде всего, ценностных отношений.

Задачи воспитания:

Воспитывать уважение, ценностное отношение:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися по данной дополнительной общеобразовательной программе организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в воспитание стремления подростка утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. Созданы такие педагогические условия, в ходе которых особую значимость для подростков приобретёт становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

Обучающиеся юношеского возраста от 16 до 18 лет

Цель воспитания для детей школьного возраста от 16-18 лет – создание благоприятных условий для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Задачи воспитания:

создать педагогические условия воспитания в ходе которых обучающийся 16-18 лет сможет получить:

- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций во время занятий, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний;
- опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Направления, формы, виды воспитания:

Воспитательная работа с обучающимися организуется в рамках учебного процесса, в ходе учебных занятий в форме бесед, во время диалогов, выполнения проблемных заданий, обсуждения ситуаций, возникающих во время общения детей друг с другом, с педагогом, при выполнении проектных, поисковых, исследовательских заданий. Также воспитательная работа организуется в рамках воспитательных тематических мероприятий согласно «Плану воспитательной работы МБУДО «ЦВР «Пашинский» на учебный год».

Ожидаемые результаты воспитания:

Будет внесён вклад в формирование у школьников старшего возраста потребности в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. В ходе занятий по программе обучающимся будет дана возможность получить реальный социально значимый практический опыт, который будет способствовать гармоничному вхождению ребят во взрослую жизнь окружающего их общества.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Год (года) обучения либо возраст обучающихся	Форма, название мероприятия	Месяц (или дата) проведения	Модуль воспитательной работы
1.	1 - 4 год обучения	«Веселые старты»	Ноябрь	«Педагогическое руководство объединением»
2.	3 - 5 года обучения	Беседа «Кем я вижу себя через 10 лет»	Март	«Профессиональное самоопределение»
3.	1 - 5 года обучения	Беседы о безопасности	Январь	«Учебное занятие в объединении»
4.	1 - 4 года обучения	Учебно-тренировочные сборы	Июнь	«Каникулы»

Раздел 4. Методическое обеспечение

Учебный материал данной программы способствует формированию базовых гимнастических навыков на начальных этапах тренировки и овладению конкретными, более сложными акробатическими упражнениями на последующих этапах общефизической подготовки. В процессе реализации программы педагог обеспечивает контроль за точностью и вариативностью использования движений, развивает способность дифференцировать их во времени, в пространстве и по величине мышечных усилий, учит варьировать ритм и темп выполняемых упражнений, исключая отрицательный перенос двигательных навыков, формируя стиль исполнения.

В процессе первого года обучения уделяется особое внимание на развитие шага, растяжки подколенной мышцы и закрепление суставов и мышц спины:

- подтягивания на тренажере;
- сгибание и разгибание ног, рук, туловища;
- приседания;
- наскоки на скамейку;
- складки ноги вместе и ноги врозь;
- полушпагаты;
- группировка сидя, стоя, лежа;
- перекаты вперед, в сторону, назад;

В процессе второго года обучения продолжается растяжка, разучиваются упражнения для закрепления мышц верхнего плечевого пояса, усложняются упражнения для закрепления суставов:

- подтягивания;
- отжимания;
- наскоки на скамейку на время;
- приседания;
- прыжки в высоту;
- шпагаты;
- мосты;
- кувырок вперед, назад.

В процессе третьего года обучения к ранее выученным элементам добавляются упражнения для развития гибкости позвоночного столба, подвижности всех суставов:

- упражнения на развитие координационной и вестибулярной устойчивости: равновесия (пассе, с вытянутой ногой вперед, назад);
- упражнения на сохранение равновесия и балансирования: равновесия с отклонением корпуса от ноги (низкое равновесие с ногой назад, боковое равновесие с ногой в сторону);
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательным режимами: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, координационной и вестибулярной выносливости с различными интервалами продолжительности (связки ОФП, н\р, лодочки, удержания, складки по 10 раз без остановки).

В процессе четвертого года обучения особое внимание уделяется усложнению ранее выученных акробатических элементов и соединению их в акробатические связки.

Примерные соединения:

- из основной стойки - группировка, перекат назад и стойка на лопатках.
- из положения лежа на животе - перекат вправо или влево, сгибая руки и ноги, мост;
- сед ноги вперед, наклон вперед (грудью коснуться колен), перекат назад, стойка на лопатках.

На пятый год обучения к акробатическим связкам добавляются гимнастические связки:

Примерные связки:

- стойка, переход в мост, встать с моста, галоп, два шага, прыжок шагом;
- галоп, два шага, жете антурнан, перейти в перекат на коленях на полу, стойка на предплечьях.

В процессе реализации программы педагог повышает уровень сознательности и активности учащихся. Но важно понимать, что высокий уровень сознательности и активности учащихся может быть достигнут только в том случае, если они будут видеть перспективу своего совершенствования и знать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели. Чем прочнее знания, тем выше сознательность учащихся. В данной программе перед педагогом стоит задача вооружить детей необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике и акробатике.

Реализация данной программы осуществляется на основе следующих принципов.

Принцип доступности требует от педагога так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу учащихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Педагог должен учитывать опыт обучающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья. Учащиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Педагогу не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями. В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения, учащиеся смогут получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях. Зрительное восприятие движений создает у детей наиболее верное представление о правильном выполнении. Преподаватель должен выбрать удобное место для показа по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не

требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство учащегося. В закреплении техники упражнений важную роль играют показательные выступления.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций. Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться.

Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе. Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений. Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения. Если же на занятии предполагается изучение сложных по координации приемов, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений. В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны учащимся, но вместе с тем требовали от них определенных усилий.

Реализация данной программы предполагает следующую теоретическую подготовку:

- история возникновения и развития гимнастики и акробатики;

<https://sportgym.by/articles/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-gimnastiki/>

<https://sportsgroup.ru/letnie-vidyi-sporta/istoriya-sportivnoy-gimnastiki.html>

- известные гимнасты и акробаты наших дней;

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D0%B2,%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B5%D0%B9_%D0%AE%D1%80%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B9,%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%B0_%D0%92%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87

https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%B0,%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B0

<https://ria.ru/20161029/1480271994.html>

- обзор развития гимнастики и акробатики в России.

https://revolution.allbest.ru/sport/00583791_0.html

<https://studfile.net/preview/6855475/page:2/>

Данная программа кроме физического развития включает в себя и хореографическую подготовку, так как гимнастика базируется главным образом на классической основе. Без сомнения, красиво выглядит гимнастка, выходящая на помост с хорошей осанкой, слегка разворачивая стопы. Хореография способствует достижению этой цели. Наряду с этим, в гимнастике применяются и прямые позиции, которые используются в ряде общеразвивающих упражнений, элементах народного и бального танцев. Особенности гимнастики вносят в урок хореографии свою специфику. Во-первых, гимнастика – тот вид спорта, куда приходят дети в 4 года, но для выполнения каждого разряда должны иметь определенную базу элементов. Хореография помогает закрепить мышцы спины, ног, что способствует легкому освоению обязательных элементов гимнастики.

Важное значение имеет ритмика, которая учит умению согласовывать свои движения с музыкой.

1 год обучения

Партерная хореография:

Складка ноги вместе и ноги врозь. Исходное положение сидя ноги вместе вытянуты вперед. Прямой спиной начинается наклон вперед. Цель – живот положить на ноги, а руками коснуться стоп.

Работа над выворотностью стоп сидя.

- исходное положение сидя, ноги вытянуты вперед, стопы сокращены на себя. Стопы разворачиваются в положение первой позиции. Цель – коснуться мизинцами пола. Далее упражнение выполняется с помощью рук.

- противоположной рукой берется нога, согнутая в колене, стопа в сокращенном положении первой позиции. Далее, не отпуская руки, нога вытягивается и возвращается в исходное положение, затем вытягивается и держится 10 счетов в натянутом положении.

«Бабочка» сидя и лежа. Исходное положение сидя, ноги согнуты, стопы вместе, колени стараются коснуться пола.

«Лягушка», выполняется лежа на животе с подъёмом плеч.

Упражнения на спину:

– корзиночка. Исходное положение лежа на животе, ноги согнуты в колене, руки держатся за щиколотки. Начинается поднятие корпуса, ноги вытягиваются до положения 90 градусов.

- тюльпанчик. Исходное положение лежа на животе, ноги согнуты в колене, руки держатся за щиколотки. Одновременное поднятие ног и плеч от пола.

- захваты. Исходное положение лежа на животе, ноги вытянуты, руки вытянуты перед собой. Происходит круговое движение руками с поднятием корпуса и захватом за ноги. Шпагаты – правый, левый, поперечный.

Круговые движения ногами сидя. Исходное положение сидя, ноги вытянуты вперед. Нога поднимается на 90 градусов, доводится до стороны и по полу возвращается в

исходное положение. То же самое выполняется в обратную сторону другой ногой. Далее упражнение усложняется и выполняется двумя ногами одновременно.

2 год обучения

Партер-хореография лёжа и сидя – все, что было пройдено на 1 году обучения.

(упражнения на развитие мышц плечевого пояса, шеи, спины, бедра)

Упражнения на развитие выворотности стоп, голени и бедра.

- изучение позиций ног классического танца.

Удержания. Исходное положение стоя, рабочая нога выводится вперед, поднимается на уровень не ниже 90 градусов. Держится 3-5 секунд, затем возвращается в исходное положение.

Шпагаты с возвышения.

3 год обучения

Упражнения у станка:

- *battement tendu* – движение вытянутой ноги. Изучается из 1ой позиции, затем выполняется из 5ой позиции. Рабочая нога выводится вперед, сторону или назад до максимально натянутого положения.

- *demi plie*, *grand plie* – маленькое и большое приседание. В *demi plie* пятки от пола не отрываются, а в *grand plie* – отрываются. Колени в стороны, спина ровная.

- *battement tendu jete* – движение вытянутой ноги с броском на 35-45 градусов.

- *rond de jamb par terre* – круг ногой по полу. Рабочая нога проводится через первую позицию и открывается в положение *battement tendu*, проводится до стороны и через *ecarte* заводится назад.

- *battement soutenu* — непрерывный. Исходная позиция ног 5-ая. Исполняется плавно и непрерывно: *relevé* на полупальцы в исходной позиции, перевод свободной ноги на *sou-de-pied* (вперед или назад), спуск опорной ноги на *demi-plié* и одновременное раскрытие свободной ноги на 45° (вперёд, в сторону или назад), опускание раскрытой ноги носком в пол (*demi-plié* сохраняется), подтягивание этой ноги в 5-ю позицию и одновременный переход опорной на полупальцы и т. д.

- *battement frappe* – удар - сгибание и разгибание голени под углом 45°. Батман фραπε заключается в быстром сгибании голени из и. п. правая (левая) в сторону в положение *сюр ле ку де пье* впереди или сзади с легким ударом об опорную ногу с последующим разгибанием вперед, в сторону, назад. Упражнение выполняется резким, сильным движением. При этом бедро и колено сохраняют выворотное положение.

- *battement releve lent*; *relever* — подъем и *lent* — медленно) — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперёд, в сторону или назад.

- *grand battement tendu jete* – движение вытянутой ноги с броском выше 90 градусов.

Прыжки:

- *sotte* – прыжок по 1ой, 2ой, 4ой и 5ой позиции без смены ног.

- *pas assemble*— собирать. Прыжок с одной ноги на две, выполняется с отведением ноги в заданном направлении, и собиранием ног во время прыжка вместе.

- *pas jete* - Жете - в классическом танце - прыжок с ноги на ногу; прыжковое па, при котором тяжесть корпуса танцовщика переносится с одной ноги на другую.

Жете выполняется при малом и при большом прыжках, соответственно различают малые жете (*petit jete*) и большие жете (*grand jete*). Жете могут исполняться вперед, в сторону или назад.

- *pas echange* - Эшаппе - в классическом танце - движение, состоящее из двух прыжков, при исполнении которых ноги переводятся из закрытой позиции в открытую и обратно.

Различают:

- эшаппе, исполняемые на маленьком прыжке (*petite echange*);

- эшаппе, исполняемые на большом прыжке (*grand echange*);

- эшаппе с заноской (*echange battu*).

- *changement de pied* - Шанжман де пье - прыжок из 5-й позиции в 5-ю с переменной ног в воздухе. Шанжман де пье может исполняться:

- на маленьком прыжке (*petit changement de pied*);

- на большом прыжке (*grand changement de pied*); и

- с поворотом в воздухе (*tour en l'air*).

- *pas de chat* - Па де ша - прыжковое движение, имитирующее легкий, грациозный прыжок кошки; согнутые ноги поочередно отбрасываются назад, корпус прогибается.

Па де ша может также исполняться с выбрасыванием ног вперед. Различают:

- большое па де ша (*grand pas de chat*);

- малое па де ша (*petit pas de chat*).

4 год обучения

Станок: (на полупальцах).

- *double battement fondu* – фондю с подъемом на полупальцы два раза.

- *double battement frappe* – фраппе с двойным сюр лек уд де пье.

- *double rond de jamb par terre* – на 2 счета выполняется два ронда, где первый выполняется быстрее, а второй – спокойно.

- *rique* – укол. Нога выбрасывается на 45 градусов, резко касается пола и возвращается на 45 градусов.

- *pointe* – большое *rique*.

- *balensoire* – качели. Иначе *battement tendu jeté passé par terre* или *grand battement jeté passé par terre*, выполняемые несколько раз подряд с работой корпуса: при броске работающей ноги вперед корпус сильно отклоняется назад, при броске ноги назад — наклоняется вперед

- *por de bra* – движение руками.

- *grand rond* – круг ногой на 90 градусов и выше.

- *rond de jamb en l'air* – круг ногой по воздуху. Рабочая нога в положении 90 градусов, происходит сгиб в колене, большой палец касается икроножной мышцы, нога возвращается в исходное положение.

Прыжки:

- *pas ferme* - небольшой прыжок. V позиция, *demi-plié*, прыжок выполняется по направлению (вперед, назад или в сторону), рабочая нога открывается на II позицию - 45°. Когда опорная нога приземляется, рабочая закрывается в V позицию (практически одновременно).

- *pas saisson ouverte* - прыжок с открыванием ноги.

- *grand jete* – прыжок в шпагат, где заброс ноги происходит вытянутой ногой

- grand pas de chat - прыжок в шпагат, где заброс ноги происходит через passe.

5 год обучения

-Отработка ранее выученных движений у станка с ускорением темпа.

Положение arabesque (так называется поза, когда опорная нога танцовщика стоит либо на полной стопе, либо на полупальцах, а рабочая нога поднята с вытянутым коленом на 30, 45, 90 или 120 градусов), attitudes (опорная нога находится в том же положении, что и в арабеске, но рабочая нога поднимается с согнутым коленом, а корпус танцовщика должен быть прогнут в спине).

Отработка ранее выученных движений на середине зала с подъемом на полупальцы.

Выполнение различных прыжковых комбинаций Освоение прыжков:

- jete en tournant – прыжок с одной ноги с полуоборотом и шпагатом в воздухе с приземлением на одну ногу.

- Жете антреясе (от фр. Jete entrelace — переплетный прыжок, от entrelacer переплетать, вплетать) — вид перекидного прыжка с одной ноги на другую, во время которого ноги забрасываются поочередно в воздух, как бы переплетаясь. Возможно исполнение с заноской, а также двойное (double) с приземлением в arabesque или IV позицию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артемьева Ж.С. Начальное обучение упражнениям без предмета в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие. СПб.: [б.и.], 2008.
2. Балобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев: Здоровье, 1985.
3. Боген М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям. Теория и методика. М.: Либроком, 2010.
4. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: ФиС, 1987.
5. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта. СПб.: СПбГАФК, 1996.
6. Жигарева С.А. Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: автореф. дис. канд. пед. Наук. СПб. 2017. Режим доступа: http://lesgaft.spb.ru/sites/default/files/dissertation/diss/dissertaciya_zhigareva_s.a.pdf (дата обращения: 30.08.19)
7. Карпенко Л.А. К вопросу о методике обучения акробатическим поддержкам в эстетической гимнастике / Карпенко Л.А., Холопова С.А. // Культура физическая и здоровье. 2014. № 2 (49). С. 57–61.
8. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учебное пособие / Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. М.: ВФХГ, 2007.
9. Козлов В.В. Физическое воспитание детей «Акробатика». М.: Владос, 2003.
10. Козлов В.В. Программа «Акробатика для всех». М.: Владос, 2005.
11. Коркин В.П. Акробатика. М.: Физкультура и спорт, 1990.
12. Коркин В.П. Спортивная акробатика. М.: ФиС 1981.
13. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., ФиС, 1984.
14. Матвеев А.П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2006. С. 74 – 79.
15. Николаев А.Н. Успешность деятельности тренера. // «Теория и практика физической культуры», 2003, № 12
16. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: современные подходы: учебно-методическое пособие. СПб: Олимп-СПб., 2010.
17. Новикова Т.В. Физическое воспитание в учреждениях дополнительного образования: история и современность // Образование: прошлое, настоящее и будущее: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Краснодар, февраль 2017 г.). Краснодар: Новация, 2017. — С. 6-8. — URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/211/11832/> (дата обращения: 07.10.2019).
18. Правила соревнований по эстетической гимнастике. М.: Всероссийская Федерация эстетической гимнастики, 2013.
19. Романенко В.А. Круговая тренировка / Романенко В.А., Максимович В. А. М.: ФиС, 1986.
20. Солодков А.С. Возрастная физиология: Учебное пособие / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. СПб.: СПбГАФК, 2001.

21. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов. М.: Академия, 2006. С. 147.
22. Танцевально-игровая гимнастика для детей / Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СПб.: Детствопресс, 2000. 352 с.
23. Базарова Н.П. «Классический танец» / 4-е изд., стер. 2018г.
24. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: Учебно-методическое пособие / 4-е изд., стер. 2019г.

Интернет-ресурсы:

1. Галиченко С.М. Концепция воспитания детей дошкольного возраста URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2012/01/23/kontseptsiya-vozpitaniya-detey-doshkolnogo-vozrasta>(дата обращения 29.03.2021)
2. Иванова В.И. Воспитание и социализация детей и молодежи в системе дополнительного образования URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/vozpitanie-i-sotsializatsiya-detey-i-molodezhi-v-sisteme-dopolnitelnogo-obrazovaniya/viewer> (дата обращения 16.04.2021)
3. Ставровская В.В. Воспитание обучающихся в дополнительном образовании: модель отслеживания уровня воспитанности детей URL:<https://www.b17.ru/article/18100/> (дата обращения 14.04.2021)
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.nlr.ru>.
5. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>.
6. Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://acrobatica-russia.ru>.
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru>

