

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15  
ИМ. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МИЛЬДЗИХОВА Х.З.

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «08» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная обще - развивающая  
программа оздоровительной направленности  
«Гимнастика».

Возраст детей: 7-9 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев

**Составитель:** Педагог  
дополнительного образования  
Гоцова Орнелла Таймуразовна,  
Гуацаева Мадина Тотирадзовна

**2023 - 2024 учебный год**

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт программы.....	3
2.Пояснительная записка.....	4
3.Нормативно- правовая база.....	5
4.Новизна.....	5
5.Актуальность.....	6
6.Педагогическая целесообразность.....	6
7.Цели и задачи.....	6
8.Возраст обучающихся.....	7
9.Сроки реализации программы.....	7
10.Режим занятий.....	7
11.Форма организации занятий.....	7
12.Методы обучения.....	8
13.Планируемые результаты .....	9
14.Формы аттестации.....	9
15.Методическое материалы .....	10
16.Материально-техническое оснащение.....	10
17.Кадровое обеспечение.....	10
18. Календарный учебный план .....	11
19. Учебный план .....	12
20.Содержание учебного плана .....	13
21.Список литературы.....	16

## **1.Паспорт программы**

Дополнительная общеобразовательная обще - развивающая программа оздоровительной направленности «Гимнастика».

**Автор - составитель программы:**- Гоцоева Орнелла Таймуразовна, педагог дополнительного образования, Гуацаева Мадина Тотирадзовна, педагог дополнительного образования

**Организация-исполнитель:** МБОУ СОШ №15 им. Героя Советского Союза Мильдзихова Х.З.

**Адрес:** РСО – Алания, г. Владикавказ, ул.Тельмана 31 в

тел.8 918- 838-08-82; 8 904- 649-17-69

**Возраст обучающихся:** 7- 10 лет

**Срок реализации программы:** 9 месяцев

**Социальный статус:** обучающиеся, г. Владикавказа

**Цель программы:** формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

**Направленность программы:** оздоровительная (гимнастика)

**Уровень реализации:** дополнительное образование

**Уровень освоения программы:** базовый

**Способ освоения содержания образования:** креативный

## 2. Пояснительная записка

**«Как суконщики чистят сукна,  
выбивая их от пыли,  
так и гимнастка очищает организм»  
Гиппократ**

Изучение курса направлено на формирование основ физической культуры личности ребенка как части общей культуры человека, на развитие всеобщих физических способностей средствами всех разделов физической культуры и спорта (легкая атлетика, гимнастика) а также способствует самоопределению и самореализации обучающихся. Возникновение физической культуры как части общечеловеческой культуры обусловлено материальной жизнью первобытного общества, причем этот процесс протекал при взаимодействии характера и уровня первобытного производства (охоты, рыболовства, собирательства), составляющих объективный фактор, и сознание человека, являющегося фактором субъективным.

Физическая культура выделилась в самостоятельную часть культуры общества и широко применялась в семейном воспитании, учебных заведениях, армии, быту, культовых обрядах. В этих целях во всех рабовладельческих государствах были созданы системы физического воспитания и военно-физической подготовки. Программа занятий развивающей гимнастикой адаптирована под физические и психологические особенности каждого возраста, направленная на развитие основных физических качеств, — силы, выносливости, координации, баланса — способствует гармоничному развитию ребёнка, положительно сказываясь не только на физическом здоровье облучающегося, но и на его повседневной функциональной активности и способности выполнять бытовые задачи. Гимнастика в развивающем формате способствует стимуляции сенсорных рецепторов: гимнастические упражнения тренируют вестибулярный аппарат, развивают чувство собственного тела и навык управления им, расширяют тактильный опыт. Преодоление полосы препятствий, бег, лазание по шведской стенке, прыжковые элементы развивают крупную моторику, функциональные игры с предметами и упражнения на кольцах брусьях и перекладине тренируют навык хватания, держания и ловкость рук, а упражнения на равновесие и акробатические элементы оттачивают проприоцепцию и координацию. Поэтому важно помочь ребенку с детства развивать его физические качества, которые пригодятся ему на протяжении всей жизни, так как способны оздоравливать организм.

## 3. Нормативно- правовая база

Программа разработана и основана на следующих нормативных документах:

- – Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2021);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 30.09.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (с изменениями 02.02.2021 № 38);
  - «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
  - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
  - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
  - Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816;
  - Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме // утв. Министерством просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02;
  - Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации / Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
  - План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.  
//Утверждён Распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 № 2945-р;
  - Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития: Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239; – Письмо Министерства образования и науки РФ № -641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
  - Закон Республики Северная Осетия-Алания от 27 декабря 2013 года N 61-РЗ «Об образовании в Республике Северная Осетия-Алания (с изменениями на 31 января 2022 года);
  - Распоряжение Правительства Республики Северная Осетия – Алания от 25.10.2018 «О внедрении целевой модели развития системы дополнительного образования детей Республики Северная Осетия-Алания».
- Устав МБОУ СОШ № 15 им. Героя Советского союза Мильдзихова Х.З.

#### **4.Новизна.**

Общеобразовательная школа дает нужный объем знаний, умений и навыков школьнику в рамках школьной программы. Но современный выпускник должен не только хорошо владеть этими знаниями, но и ориентироваться и общаться в той ситуации, в которую он попадает, входя во взрослую жизнь. Для этого он должен уметь предвидеть проблемы и находить пути их решения, продумывать и выбирать варианты действий. Выпускник

должен развить свои физические качества, чтобы укреплять мышцы, опорно-двигательный аппарат и организм в целом. Кроме того, у детей развиваются физические и волевые качества и положительные эмоции.

### **5.Актуальность.**

Программа Гимнастика (оздоровительная и развивающая ) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии.

### **6. Педагогическая целесообразность**

Гимнастика - это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

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

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы

- минимум до программы - максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Программа педагогически целесообразна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

### **7.Цели и задачи программы:**

Цель программы - формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в общеразвивающей гимнастике, освоение и выполнение норм и требований гимнастики ,воспитание физической культуры у обучающихся, привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «гимнастика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;

- совершенствование функциональных возможностей организма;  
воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов.

1) Образовательные:

- \* Обучать основным акробатическим упражнениям;
- \* Совершенствование двигательной деятельности детей
- формирование у них правильной осанки;
- \* Обучение основам техники гимнастических упражнений формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- \* Обучать теоретическим знаниям по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- \* Обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

2) Воспитательные:

- \* Воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся: взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- \* Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- \* Формировать потребность к ведению здорового образа жизни, формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни.

3) Развивающие:

- \* Повышать техническую и тактическую подготовленность в данной направленности
- \* Совершенствовать навыки и умения игры;
- \* Содействовать гармоничному физическому развитию.

**8. Возраст обучающихся:** дети 7-8 лет.

**Количество детей в группе:** 15-30 человек.

**9. Срок реализации Программы-** 9 месяцев.

**10. Режим занятий** – два раза в неделю.

Продолжительность занятий – 40 минут.

Форма обучения: очная, групповая

### **11. Форма организации занятий**

Организационные формы физической культуры (занятия, подвижные игры, спортивные упражнения, физкульт минутки, физкультурные праздники, индивидуальная работа, самостоятельная двигательная деятельность и др.) имеют коррекционную направленность, предполагающую создание условий для исправления или ослабления недостатков психофизического развития детей, стимулирование компенсаторных процессов их развития средствами физической культуры, охрану зрения и формирование положительных двигательных качеств.

Совокупность форм занятий физической культурой определяет организацию двигательного режима, который строится на основе офтальмо-гигиенического режима, показаний и противопоказаний к выполнению детьми отдельных движений, а также

зрительных возможностей детей. Это в целом обуславливает специфику организации физической культуры в детском саду для детей с нарушениями зрения.

С целью предупреждения и преодоления у детей отклонений в физическом развитии и двигательной сфере целесообразно введение комплексного подхода к развитию физических и зрительных возможностей, а также установление взаимосвязи с лечебно-восстановительным процессом. Комплексный подход в физическом воспитании мы рассматриваем как систематическое сочетание педагогических и медицинских средств, направленных на всестороннее развитие. Комплексное физическое воспитание тесно связано со всеми сторонами развития личности ребенка: двигательной-ритмической деятельностью, зрительным восприятием, пространственной ориентировкой, развитием мелкой моторики и крупной мускулатуры.

В связи с этим задачи комплексного содержания физического воспитания реализуются с учетом развития зрения, формирования зрительно-двигательных взаимосвязей на основе полисенсорного характера воспитания и обучения дошкольников движениям.

Такой подход к решению задач физического воспитания имеет важное комплексное значение.

При этом коррекционно-воспитательная направленность комплексного содержания в физическом воспитании заключается в том, чтобы максимально создать ребенку условия для овладения разными видами движений, зрительно-двигательными образами и ориентировочной деятельностью в пространстве. Весьма необходимым в процессе физического воспитания является создание комфортных условий с помощью оптических средств, которые способствуют прочному усвоению навыков, упорядочиванию характера изучаемых движений.

Особенно важно для коррекции и компенсации нарушенных движений у детей комплексное использование форм физического воспитания (гимнастика, занятия, игры, развлечения и др.) в сочетании с пропедевтическими курсами. Введение пропедевтики создает у детей надежную опору для практического овладения движениями. К тому же использование специальных тренажеров для отработки элементарных движений направлено на оптимизацию обучения детей сложным видам движений.

## **12. Методы обучения.**

В ходе практической деятельности применяются различные методы. Их выбор зависит от учебной задачи, характера и сложности изучаемого упражнения, времени, места и условий, в которых проводятся занятия, от физической и технической подготовленности занимающихся. К методам обучения относят: словесный метод, метод наглядной демонстрации, методы упражнения.

При реализации словесного метода применяются следующие методические приемы: описание, объяснение, рассказ, инструкция, указание, команда, распоряжение, просьба.

**Метод наглядной демонстрации** реализуется в показе упражнения, демонстрации наглядных пособий, макетов снарядов, в использовании внешних ориентиров и др.

**К методам упражнения** относят: метод целостного упражнения и метод расчленённого упражнения.

**Метод целостного упражнения** предполагает выполнение упражнения в целом сразу после его называния, показа и объяснения техники выполнения. Он применяется при

освоении несложных по технике элементов и соединений. Разновидности целостного метода:

- \* самостоятельное выполнение упражнения;
- \* выполнение упражнения с направляющей помощью;
- \* замедленная или быстрая проводка;
- \* выполнение упражнения на тренажёре.

**Методом расчленённого упражнения** изучаются технически сложные гимнастические упражнения, которые предварительно делятся на относительно самостоятельные составные части и каждая из них изучается отдельно. При разучивании упражнения этим методом используются следующие методические приёмы: временная фиксация тела или отдельных его звеньев в той или иной фазе; проводка в изучаемой части или фазе упражнения; имитация движения; изменения исходных и конечных условий движения; освоение главного в технике исполнения упражнения. Разновидности расчленённого метода:

- \* собственно расчленённый метод с использованием относительно крупных двигательных заданий, охватывающих одну или несколько фаз изучаемого упражнения;
- \* метод решения узких двигательных задач, применяемый для уточнения представлений об отдельных движениях и фазах упражнения, осанке, величине суставных углов, моменте количества движения, способах исправления ошибки в движениях.

### **13. Планируемые результаты освоения программы**

В результате изучения курса «Гимнастика» должны быть достигнуты определенные результаты. Умение выполнять акробатические упражнения и развить свои физические качества. Умение соблюдать дисциплину тренировок. Умение проявлять силу воли.

#### **Ожидаемые результаты:**

Ожидаемые результаты непосредственно связаны с целью и задачами работы театральной студии:

- укрепление здоровья, гармоническое развитие;
  - приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
  - развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
  - расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «гимнастика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
  - совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов

### **14. Формы аттестации.**

Виды выполнений итоговой работы

Итоговая работа секции «Гимнастика» – коллективная постановка акробатического номера.

Во время занятий также проводятся нормативные тестирования. Ребенок показывает выученное и закрепленное упражнение.

## **15. Методическое обеспечение**

При реализации общеобразовательной программы используются различные методы и приемы, направленные на развитие физических способностей и расширение общего кругозора обучающихся в области гимнастики и освоения учебного материала каждого этапа обучения:

- работа в команде и командная поддержка;
- совместный просмотр выученного материала;
- совместное поздравление именинников;
- создание оборудования;
- создание видеоматериала о проведении гимнастики;
- участие в конкурсах и фестивалях.

Организация занятий осуществляется по принципу освоения учебного материала от простого к сложному, постепенного углубления знаний в гимнастической области, усложненные упражнения.

Занятия проводятся в специально оборудованном помещении – спортивном зале, обеспечивающем свободу перемещения во время выполнения упражнений. Упражнения, если надо по замыслу выполняются под музыку и в ритме музыки. Или под счет преподавателя.

Одежда для занятий должна быть спортивной и удобной. Дети должны комфортно себя чувствовать, выполняя любые упражнения, даже лежа на полу или стоя вверх ногами. Обувь должна быть очень мягкой: чешки, балетные тапочки, просто носки. Во избежание травм девочкам необходимо убрать волосы, снять с себя все украшения.

## **16. Материально-техническое оснащение.**

1. Маты;
2. Гимнастические ленты;
3. Мячи (разного диаметра);
4. Флажки;
5. Гимнастические палки;
6. Степ – скамейки;
7. Аудио кассеты.

## **17. Кадровое обеспечение**

Кадровое обеспечение - педагог дополнительного образования. Необходимые умения: владеть формами и методами обучения; использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья; организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно – исследовательскую; регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной образовательной среды; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях так и во внеурочной деятельности, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей; общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их. Необходимые знания: преподаваемый предмет; основные закономерности возрастного развития; основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий; пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

## 18. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного периода.	
Место проведения занятия	МБОУ СОШ № 15 им.Героя Советского Союза Мильдзихова Х.З.
Режим занятий	2 раза в неделю
Форма занятий	групповая
Сроки контрольных процедур	начало, середина, конец учебного года
Участие в концертных программах	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ГИМНАСТИКА»

№	Перечень разделов и тем	Кол. час. всего	Форма контроля, аттестации
<b>1.</b>	<b>Общие сведения о гимнастике.</b>	<b>3</b>	
1.1	Ознакомление с гимнастикой. Педагог знакомит воспитанником с планом работы на учебный год. Инструктаж по технике безопасности		Нормативные тесты
1.2	Игры на знакомство: «Визитная карточка», «Снежный ком», «Как его зовут».		Нормативные тесты
<b>2.</b>	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	<b>10</b>	
2.1	Развитие физического качества – гибкость.		Нормативные тесты
2.2	Изучение техники.		Нормативные тесты
2.3	Развитие физического качества – выносливость.		
2.4	Развитие физического качества – сила.		Нормативные тесты
2.5	Развитие физического качества – ловкость.		Нормативные тесты
2.6	Развитие физического качества – быстрота.		Нормативные тесты
2.7	Проведение подвижных игр.		Нормативные тесты
2.8	Работ в паре.		Нормативные тесты
<b>3.</b>	<b>Упражнения на развитие ловкости и координации.</b>	<b>10</b>	
3.1	Развитие физического качества – ловкость.		Нормативные тесты
3.2	Развитие координационных способностей.		Нормативные тесты
<b>4.</b>	<b>Упражнения на формирование осанки.</b>	<b>10</b>	
4.1	Укрепление мышц.		Нормативные тесты
<b>5.</b>	<b>Акробатические упражнения.</b>	<b>35</b>	Нормативные

№	Перечень разделов и тем	Кол. час. всего	Форма контроля, аттестации
			тесты
5.1	Развитие физических качеств.		Нормативные тесты
5.2	Контроль и закрепление материала		Нормативные тесты
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	

## 20. Содержание учебного плана

### ***Занятие 1. Общая физическая подготовка.***

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости

Строевые упражнения.

Общие развивающие упражнения без предметов.

Общие развивающие упражнения с предметами.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Подвижные игры.

Легкоатлетические упражнения.

### ***Занятие 2. Специальная физическая подготовка.***

Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

### ***Занятие 3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.***

-основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

### ***Занятие 4. Упражнения для развития специальной выносливости.***

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,  
 - челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,  
 - лазание по канату на время.  
 - игры и игровые задания,  
 - прыжки через скакалку в быстром темпе,  
 - выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

### ***Занятие 5. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).***

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,  
 - упражнения с небольшим отягощением,  
 - челночный бег с ускорением.

### ***Занятие 6. Упражнения для развития ловкости.***

- кувырки, перевороты, повороты,  
 - эстафеты с элементами акробатики,  
 - подвижные игры,  
 - выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,  
 - зеркальное выполнение упражнений,  
 - упражнения на координацию (ходьба по бревну).

***Занятие 7. Упражнения для развития гибкости.***

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

***Занятие 8. Развитие гибкости.***

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).

***Занятие 9. Развитие силы.***

Общая физическая подготовка.(ОФП)

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусках.
- упражнения для развития мышц спины.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).

***Занятие 10. Упражнения для формирования гимнастической осанки.***

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.

## 21. Список литературы

### *Литература, используемая для разработки программы и организации образовательного процесса*

1. Приказ Минобразования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 22 «Об утверждении СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ \ автор составитель И.А.Рыбалева\ . – Краснодар, 2016 г.
4. Барышникова Т. Азбука хореографии - М. Ролф, 2016 г.
5. Кузьмин А.И. У истоков русского театра М. Просвещение, 2014 г.
6. Науменко Г.М. Фольклорный праздник, М., 2017 г.
7. Сац Н. Дети приходят в театр. М., 2018 г.
8. Аджиева Е.М. 50 сценариев классных часов / Е.М.Аджиева, Л.А. Байкова, Л.К. Гребенкина, О.В. Еремкина, Н.А. Жокина, Н.В. Мартишина. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2002. – 160 с.
9. Безымянная О. Школьный театр. Москва «Айрис Пресс» Рольф, 2001 г.-270 с.
10. Возрастная и педагогическая психология: Учеб.пособие для студентов пед.ин-тов./Под ред.проф.А.В.Петровского. – М., Просвещение, 1973.
11. Воспитательный процесс: изучение эффективности. Методические рекомендации / Под ред. Е.Н. Степанова. – М.: ТЦ «Сфера», 2001. – 128с.
12. Корниенко Н.А. Эмоционально-нравственные основы личности: Автореф.дис.на соиск.уч.ст.докт.психол.наук / Н.А.Корниенко – Новосибирск, 1992. – 55 с.
13. Методическое пособие. В помощь начинающим руководителям театральной студии, Белгород, 2003 г.
14. Немов Р.С. Психология: Учебн.для студ.высш.пед.учеб.заведений: В 3 кн.-4е изд. / Р.С. Немов – М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2002.-Кн.»: Психология образования.- 608 с.
15. Театр, где играют дети: Учеб.-метод.пособие для руководителей детских театральных коллективов/ Под ред. А.Б.Никитиной.–М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2001. – 288 с.: ил..

### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Давыдова М., Агапова И. Праздник в школе. Третье издание, Москва «Айрис Пресс», 2004 г.-333 с.
2. Журнал «Театр круглый год», приложение к журналу «Читаем, учимся, играем» 2004, 2005 г.г.
3. Каришев-Лубоцкий, Театрализованные представления для детей школьного возраста. М., 2005 3.Выпуски журнала «Педсовет»
4. У. Шекспир «Собрание сочинений»
5. Школьный театр. Классные шоу-программы/ серия «Здравствуй школа» - Ростов н/Д:Феникс, 2005. – 320 с.
6. «Школьные вечера и мероприятия» (сборник сценариев)- Волгоград. Учитель , 2004

### Календарный учебный график.

№ п/п	Дата	Время проведения занятий	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1			3	<b>1. Общие сведения о гимнастике.</b>		
		14.30,15.20	1	Краткий обзор развития гимнастики в России	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Гимнастическая терминология	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	Школьный спортзал	Нормативные тесты
2			10	<b>2. Упражнения на развитие гибкости.</b>		
		14.30,15.20	1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Наклоны туловища	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Выпады в стороны и вперёд	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Полушпагат	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Шпагат	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Развитие подвижности в плечевых суставах	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Развитие гибкости позвоночника	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	Школьный спортзал	Нормативные тесты	
3			10	<b>3. Упражнения на развитие ловкости и координации</b>		
		14.30,15.20	1	Преодоление простых препятствий	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Передвижения по гимнастической скамейке	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Жонглирование малыми предметами	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Преодоление полосы препятствий	Школьный спортзал	Нормативные тесты
		14.30,15.20	1	Упражнения на переключение внимания	Школьный спортзал	Нормативные тесты

	14.30,15.20	1	Упражнения на равновесие	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Упражнения на координацию движения	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Передвижения по намеченным ориентирам	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Тест «Прыжок в длину с места»	Школьный спортзал	Нормативные тесты
4		10	<b>4.Упражнения на формирование осанки</b>		
	14.30,15.20	1	Упражнения на проверку осанки	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Ходьба на носках	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Ходьба с заданной осанкой	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Жонглирование на ограниченной опоре	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	2	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Упражнения с удержанием предмета на голове	Школьный спортзал	Нормативные тесты
5		35	<b>5.Акробатические упражнения</b>		
	14.30,15.20	1	Упор, присев	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Упор, лёжа	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Упор, согнувшись	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Сед на пятках	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Сед углом	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Группировка	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Перекаты	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Стойка на лопатках, согнув ноги	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	Школьный спортзал	Нормативные тесты

	14.30,15.20	1	Кувырок вперёд	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Кувырок назад	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Мост из положения лёжа на спине	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Шпагаты: левый, правый	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Шпагат прямой	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Парная акробатика: хваты	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Парная акробатика: основы балансирования	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Парная акробатика: силовые упражнения	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	2	Поддержки	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	2	Упоры в парах	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	2	Стойки в парах	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	5	Равновесие в парах	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Пирамидковые упражнения	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Построение пирамиды	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Акробатические прыжки	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине (М0, на низкой перекладине (Д))»	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Тест «Угол в упоре»	Школьный спортзал	Нормативные тесты
	14.30,15.20	1	Показательные выступления	Школьный спортзал	Нормативные тесты