

Департамент образования и науки Кемеровской области
МКУ «Управление образования администрации Таштагольского
муниципального района»
Муниципальное бюджетное образовательное
Учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества «Сибиряк»»

Принята на заседании
методического (педагогического)
совета от «01» февраля 2019г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ЦРТДЮ «Сибиряк»»

Глумова Н.Г.

Приказ № 1/1-а от «02» сентября 2019г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности
«Спортивная гимнастика»

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 3 года

Автор - составитель:

Павлюченко Елизавета Алексеевна,
педагог дополнительного образования

пгт. Каз, 2019 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она предназначена для обеспечения базового уровня подготовки обучающихся.

Программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по спортивной гимнастике для детско-юношеских спортивных школ: Ю.К. Гавердовским, А. П. Матвеевым, С.В. Розиным, изд. «Советский спорт», Москва, 2005г.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов практических рекомендаций по возрастной физиологии, методике физического воспитания и гигиены.

Программа разработана на основе нормативных документов, регламентирующих организацию дополнительного образования:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерство образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015 г.;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.04.2014 N 09-613 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по примерному содержанию образовательных программ, реализуемых в организациях, осуществляющих отдых и оздоровление детей»)
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»»;
- Приказ Минспорта России №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 апреля 2014 года № 279

Актуальность программы взаимосвязана с ее воспитательными и развивающими возможностями. Данная программа направлена на разностороннее развитие обучающихся, их навыков общения и полноценного самовыражения.

Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества, и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Систематические занятия гимнастикой повышают сопротивляемость организма, могут исправить недостатки телосложения и осанки. Гимнастика развивает не только физические качества, такие как сила, быстрота, ловкость, но и понимание красоты и гармонии. Гимнастика целенаправленно воздействует на развитие всех основных функций организма человека. Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки обучающихся.

Актуальность данной программы также определяется:

- необходимостью развития физических способностей обучающихся с учётом их индивидуальных особенностей;
- развитием мотивации к регулярным занятиям спортом;
- пропагандой здорового образа жизни;
- развитием коммуникативной компетентности через парную и групповую деятельность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной.

В настоящее время данная программа в области дополнительного образования востребована и имеет хорошую перспективу в качестве варианта развития физических способностей обучающихся.

Отличительные особенности программы заключаются в разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом спортивной материально-технической базы. Спортивная подготовка гимнастов осуществляется с учетом видоизменения гимнастических снарядов.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнастов. Форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять их начальную подготовку. Привлечение материала из спортивного наследия гимнастов дает возможность обучающимся находиться в поиске новых идей.

Данная программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум независимо от возраста». Это вызывает у обучающихся личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов. Реализация программы позволяет детям с разным уровнем способностей не только достигать спортивных результатов, но и добиваться главных результатов – укрепление физического и нравственного здоровья.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения и включает в себя 3 этапа спортивной подготовки:

I этап – начальная (предварительная) подготовка (НП) рассчитана на обучающихся, желающих заниматься спортом и имеющих письменное разрешение

врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта. Главный метод проведения занятий – игровой.

2-й год обучения - учебно-тренировочный (УТ) этап. Обучающиеся, выполнившие требования по общефизической и специальной подготовке, переводятся на учебно-тренировочный этап

3-й год обучения - учебно-тренировочный (УТ) этап

В спортивное объединение принимаются обучающиеся 7 - 15 лет. Набор и комплектования групп проводится с 1 сентября, учитывая сроки формирования расписания занятий в общеобразовательных школах, необходимость проведения тестирования и собеседований.

- Наполняемость групп по годам обучения: Число обучающихся в объединениях первого года обучения – 15 человек, второго года обучения – 12 человек, третьего года обучения – 10 человек.
- Учебные группы комплектуются с учетом возраста, физической и психологической подготовленности обучающихся.
- Продолжительность одного академического часа для обучающихся – 45 минут (приложение № 1 Сан Пин 2.4.4.3172-14).
- Отслеживание результатов происходит с помощью контрольно-нормативных требований

Объём программы и интенсивность занятий

1-й год обучения: 4 часа в неделю / 144 часа в год (занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа);

2-й год обучения: 6 часов в неделю / 216 часов в год (занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа);

3-й год обучения: 9 часов в неделю / 324 часа в год (занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа)

Формы обучения

Основными формами организации образовательного процесса являются индивидуальные и групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом уровня подготовки обучающихся.

Виды занятий

- лекции;
- тематические беседы;
- тестирование;
- конкурсы;
- викторины;
- спортивные игры;
- просмотр видеозаписей соревнований спортсменов высокого класса;
- спортивно-массовые мероприятия;
- соревнования;
- индивидуальные занятия;
- самостоятельная работа

Цель программы:

Создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения. Пропаганда физической культуры и спорта

Указанная цель достигается через решение следующих задач:

Образовательные:

- обучать основам техники гимнастических элементов;
- обучать основам техники безопасности и страховки при выполнении гимнастических элементов;
- формировать умения самостоятельно выполнять упражнения

Развивающие:

- формировать устойчивый интерес к спортивной гимнастике;
- развивать физические качества спортсменов: выносливость, силу, гибкость;
- укреплять здоровье и закалять организм;
- формировать адекватную самооценку, самообладание, выдержку;
- развивать активность и самостоятельность общения;
- развивать внимание, быстроту реакции

Воспитательные:

- воспитывать трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать уважение к чужому мнению;
- воспитывать стремление к победе;
- развивать коммуникативные навыки, умение работать в команде.

Каждый этап спортивной подготовки имеет свои задачи:

Этап начальной подготовки:

- выявить задатки и способности обучающихся;
- обучить начальным основам техники гимнастических движений;
- воспитать устойчивый интерес к занятиям спортивной гимнастикой.

Учебно-тренировочные этапы:

- развить физические и специально-двигательные качества;
- обучить техники гимнастических движений;
- обучить сложным элементам и соединениям;
- воспитать волевые качества, умения самостоятельно работать и соревноваться.

Программа предусматривает формирование *метапредметных, предметных и личностных результатов* обучающихся.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами;
- умение задавать вопросы;
- умение получать помощь;
- умение применять навыки познавательной, учебно-исследовательской деятельности

Регулятивные универсальные учебные действия:

- уметь организовать свое рабочее место в соответствии с требованиями техники безопасности;

- формировать умение ставить цель и использовать все возможные ресурсы для её достижения;
- -самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации;
- выбирать успешные стратегии в различных ситуациях

Коммуникативные универсальные учебные действия

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- способность работать в команде;
- способность принять другую точку зрения;
- умение выслушивать собеседника и вести диалог, эффективно разрешать конфликты

Личностные универсальные учебные действия:

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- развивать самостоятельность и ответственность за свои поступки;
- развивать навыки сотрудничества с педагогом и сверстниками в разных ситуациях;
- не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать мотивацию к труду, работе на результат

**Учебно - тематический план
первого года обучения начальной подготовки (НП)**

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале	2		2	собеседование, тест
2	Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена	2		2	диагностические задания, беседа
3	Гимнастическая терминология	4	2	6	кроссворд, игра - испытание
4	Меры предупреждения травм и страховка	6	6	12	беседа, конкурс, самоанализ
5	Психологическая подготовка	4	4	8	смотр знаний, тестирование
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	6	10	16	Наблюдение, игра, соревнование, тест
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	12	14	эстафета, беседа, наблюдение, диагностические

					задания,
8	Спортивно-техническая подготовка. (СТП)	6	14	20	беседа, наблюдение, Эстафета, смотр знаний
9	Элементы вольных упражнений	6	12	18	беседа, конкурс, самоанализ, наблюдение
10	Акробатика	8	14	22	смотр знаний игра-испытание, самоанализ
11	Контрольные нормативы технической подготовки		18	18	диагностические задания, взаимозачёт, игра - испытание, зачёт
12	Культурно-массовая работа		6	6	соревнование, игра, КВН
	ИТОГО	46	98	144	

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие. ТБ в спортивном зале (2ч.)

Теория (2ч.) Правила поведения обучающихся в гимнастическом зале. Организация при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и гимнастическими снарядами

2. Гигиена, закаливание и режим питания спортсмена (2ч.)

Теория (2ч.) Гигиена и закаливание. Режим дня при занятиях физической культурой. Правила личной гигиены Режим питания спортсмена. Закаливание, его значение для здоровья и спортивных результатов.

3. Гимнастическая терминология (6ч)

Теория(4ч.) Терминология гимнастических упражнений, использование её в речи. Основные термины изучаемых упражнений.

Практика (2ч.) Упражнения на развитие силы мышц рук, мышц ног, связок голеностопного сустава, силы мышц спины.

4. Меры предупреждения травм и страховка (12ч.)

Теория(6ч.) Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травматизма. Страховка, виды страховки.

Практика(6ч.) Использование различных видов страховки во время тренировок. Правила работы на спортивных снарядах.

5. Психологическая подготовка (8ч.)

Теория(4ч.) Разновидность спортивной игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных элементов, беседы, убеждения, педагогическое внушение.

Практика (4ч.) Спортивные подвижные игры. Эстафета. Соревнования в группах. Упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

6.Общая физическая подготовка. (ОФП) (16ч.)

Теория(6ч.) Использование физических упражнений из других видов спорта для улучшения двигательных качеств. Гимнастическое многоборье. Совершенствование техники гимнастических элементов. Строевые упражнения. Построения и перестроения.

Практика (10ч.) Упражнения на развитие выносливости. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Бег с изменением темпа и с ускорениями. Бег на месте у стены, опираясь на неё руками, с ускорением. Бег на скорость (20метров) с высокого старта. Прыжки в длину с места. Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2х2 м). Упражнения для развития координации, для укрепления вестибулярного аппарата.

7. Специальная физическая подготовка (СФП) (14ч.)

Теория(2ч.) Правило выполнения упражнений на канате, брусьях разной высоты, перекладине. Правило техники безопасности на гимнастических снарядах. Подготовительные упражнения. Упражнения для развития гибкости, быстроты и ловкости

Практика(12ч.) Упражнения на силу и быстроту. Поднимание, опускание рук с гимнастической палкой, гантелями (вес 0,5кг.) Сгибание и выпрямление рук в висе, лежа, в упоре. Подтягивание в висе. Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90` и выше. Упражнения для развития гибкости. Мост из положения лежа. Упражнения на растягивание. Шпагаты. Прыжок в длину с места. Прыжки со скакалкой, прыжки с места вверх через веревочку. Бег 20м. с высокого старта, бег с ускорениями по отрезкам 10-20м. (по сигналам). Стойки. Упражнения на равновесие. Упражнения на развитие быстроты движений. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, отягощенные небольшим весом предметов (гантели, набивные мячи и т.п.) Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила) Кувырки, перевороты, повороты. Эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры.

8. Спортивно-техническая подготовка (СТП) (20ч.)

Теория(6ч.) Оценка движений по времени, по степени мышечных усилий. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах. Общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья. Последовательность изучения базовых элементов на гимнастических снарядах.

Практика(14ч.) Сочетание движений различными частями тела (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога). Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная вращательная тренировка. Развитие гибкости (повороты, прыжки, махи ногами). Шпагаты (продольный, поперечный). Развитие силы. Подтягивание на перекладине, отжимания. Упражнения для развития мышц спины, брюшного пресса. Развитие координации движений. Элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

Работа на снарядах. Упражнения на брусьях (угол в упоре, махи в упоре, соскок махом назад). Опорный прыжок. Перекладина (размахивание в висе, соскок махом назад)

9. Элементы вольных упражнений (18ч.)

Теория(6ч.) Классификация вольных упражнений. Основные гимнастические термины. Разновидность стоек, прыжков, кувырков.

Практика(12ч.) Статические положения: упор углом. Стойка на предплечьях, на руках. Махом одной и толчком другой ногой. Стойка силой. Прыжки. Кувырки (вперед, назад). Переворот боком.

10 Акробатика (22ч.)

Теория(8ч.) Брусья разной высоты. Элементы, выполняемые махом вперед, назад. Статические элементы. Порядок выполнения элементов на брусьях, на конь/махи, перекладине (подготовительные упражнения)

Практика(14ч.) Кувырки. Висы (размахивания). Упоры на верхнюю жердь и нижнюю, махи, соскоки. Конь/махи (подготовительные силовые перемещения) Стойки на плечах. Упражнения на перекладине. Висы разным хватом. Размахивания, соскоки. Шпагат. Упражнения в «мостах». Перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове. Кувырки.

11. Контрольные нормативы технической подготовки (18ч.)

практика (18ч.) Легкая атлетика. Бег на скорость с высокого старта. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила). Прыжки в длину с места, со скакалкой, с поворотами, с места вверх через веревочку. Эстафеты с переноской предметов, преодолением препятствий. Упражнения на канате, перекладине. Мост, кувырки, перевороты, повороты, перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове. Эстафеты с элементами акробатики, подвижные игры. Упражнения на координацию. Оценка движений по времени, по степени мышечных усилий.

Специальная вращательная тренировка. Шпагаты (продольный, поперечный). Кувырки, перевороты боком, подтягивание на перекладине, висы разным хватом, размахивания. Стойка на предплечьях, на руках.

12. Культурно-массовая работа (6ч.)

Практика(6ч.) Соревнование, спортивные игры, КВН

Учебно - тематический план второго года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале	2		2	собеседование, тестирование
2	Физическая культура и спорт в России	2		2	тестирование

3	Меры предупреждения травм и страховка	4	4	8	диагностические задания, смотр знаний, умений
4	Основы техники упражнений гимнастического многоборья	12	14	26	тест, конкурс, диагностические задания, игра-испытание
5	Терминология гимнастических упражнений	4	8	12	смотр знаний, кроссворд, игра-испытание, наблюдение
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	18	28	турнир, игра, наблюдение, взаимозачёт, тестирование
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	16	22	конкурс эстафета, беседа, наблюдение, диагностические задания
8	Спортивно-техническая подготовка (СТП)	12	22	34	турнир, беседа, наблюдение, эстафета, смотр знаний, зачёт
9	Элементы вольных упражнений	10	16	26	наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ
10	Акробатика	8	20	28	смотр знаний, игра - испытание, самоанализ, зачёт
11	Контрольные нормативы технической подготовки	4	18	22	игра - испытание, самоанализ зачёт
12	Культурно-массовая работа		6	6	соревнование, игра, КВН
	ИТОГО	74	142	216	

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие. ТБ в спортивном зале (2ч.)

Теория(2ч.) Правила поведения в гимнастическом зале и пользования гимнастическими снарядами, спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

2. Физическая культура и спорт в России (2ч.)

Теория(2ч.) Физическая культура и спорт - один из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Сохранение и улучшение физического и психического здоровья человека. Роль физической культуры и спорта в России.

3. Меры предупреждения травм и страховка (8ч.)

Теория(4ч.) Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Практика (4ч) Использование различных видов страховки во время тренировок. Работа на спортивных снарядах.

4. Основы техники упражнений гимнастического многоборья (26ч.)

Теория(12ч.) Основа гимнастической техники - определенные положения тела на снаряде. Хват – способ удерживания гимнаста на снаряде. Основные виды хватов. Собственные технические элементы. Переход – перемещение на снаряде при выполнении какого-либо технического элемента.

Практика (14ч.) Хваты: сверху, снизу, снаружи, оборотный хват рук с внутренней стороны снаряда, смешанный, дальний и узкий. Группировка, угол, шпагат. Подъем – переход из виса в упор. Вис, упор руками, ногами или туловищем, круг, оборот. Комбинированные элементы (например, подъем переворотом). Полёт - кувырок с разбега. Соскок – прыжок со снаряда на пол различными способами. Мах (вперед, назад или в сторону). Размахивание – аналогичное движение одних частей тела относительно других. Движение ногой (ногами) над снарядом (в упоре) или под ним (в вися).

5. Терминология гимнастических упражнений (12ч.)

Теория(4ч.) Общее понятие терминологии гимнастических упражнений: элемент, соединение, комбинация. Характеристики движений: одноимённые, разноимённые, поочерёдные, последовательные, одновременные.

Практика (8ч.) Выполнение элементов: упоры простые, упоры смешанные, висы смешанные, прыжки простые, прыжки опорные. Бег, шаг (мягкий, перекатный, пружинный, высокий). Группировка. Стойка.

6. Общая физическая подготовка. (ОФП) (28ч.)

Теория(10ч.) Классификация специальных упражнений для укрепления мышц плечевого пояса, развития силы мышц рук, мышц брюшного пресса, мышц спины, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости, координации, для укрепления вестибулярного аппарата. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств, необходимых в гимнастическом многоборье. Совершенствование техники гимнастических элементов.

Практика (18ч.) Подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях. Упражнения для развития мышц, используя отягощения (гантели). Легкая атлетика. Бег с ускорением 15-20 м. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. Подвижные игры, эстафеты с переноской предметов, преодолением препятствий.

7. Специальная физическая подготовка (СФП) (22ч.)

Теория (6ч.) Схема выполнения упражнений для развития гибкости, на равновесие, на координацию, для развития скоростно-силовых качеств, для формирования гимнастической осанки. Изучение базовых элементов на гимнастических снарядах. Изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах

Практика (16ч.) Упражнения на силу и быстроту с гимнастической палкой, гантелями. Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Шпагаты, Бег 20 м. с высокого старта, бег с ускорением. Стойки. Челночный бег.

Прыжки в длину и высоту с места, лазание по канату на время. Прыжки через скакалку в быстром темпе. Выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила). Упражнения для развития ловкости: кувырки, перевороты, повороты, эстафеты с элементами акробатики. Круги на коне (количество) Упражнения для развития специальной выносливости. Спичаг (количество), стойка силой, стойка на руках (на время). Упражнения с гантелями на различные группы мышц.

8. Спортивно-техническая подготовка (СТП) (34ч.)

Теория(12ч.) Правила работы на спортивных снарядах. Подготовительные упражнения. Порядок выполнения упражнений на подкидном мостике.

Практика (22ч.) Гимнастический конь (махи – перемахи ногами влево – вправо, через ручку, прямые и обратные переходы по всем зонам коня). Опорный прыжок, ноги врозь с замахом. Перевороты вперёд, Перевороты назад, темповые перевороты (серия). Перекладина (маленькие обороты вперёд и назад, подъём переворотом в упор). Упражнения на брусьях.

9. Элементы вольных упражнений (26ч.)

Теория(10ч.) Различные виды прыжков: вверх, согнувшись, углом ноги врозь, с поворотом кругом, сальто вперёд. С рук на ноги (курбет). Статические положения(равновесие ласточка)

Практика (16ч.) Подъёмы, сальто назад в группировке. Рондат, курбет. Группировка. Кувырки, перевороты. Фляк с места, с рондата. Подъёмы разгибом с головы.

10. Акробатика (28ч.)

Теория(8ч.) Опорный прыжок. Брусья параллельные. Брусья разной высоты. Элементы, выполняемые махом вперед. Статические элементы, силовые перемещения. Перекладина.

Практика (20ч.) Темповой прыжок – рондат. Кувырок вперед. Кувырок назад в упор присев. Размахивание в упоре. Упоры на верхнюю жердь и нижнюю. Висы (размахивания). Размахивание в упоре на предплечьях. Обороты вперед и назад в упоре. Махи дугой. Соскоки. Конь/махи. Упражнения на «козле». Элементы, выполняемые махом назад. Упражнения на перекладине. Висы: вис, вис разным хватом, вис сзади, вис обратным хватом, согнувшись, вис углом. Шпагат. Упражнения в «мостах», перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове.

11. Контрольные нормативы технической подготовки (22ч.)

Теория(4ч.) Контрольные упражнения (тесты)

Практика (18ч.) Лазанье по канату с помощью ног 5м (без учета времени). Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз) Удержание положения высокий угол на гимнастических брусьях не менее 5с. Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)

Контрольные нормативы технической подготовки по акробатике

Опорный прыжок

Выполняется с одного моста. Переворот вперед

Темповой прыжок – рондат. Переворот вперед на две. Кувырок вперед – встать ноги врозь. Стойка на голове – опуститься в прямой шпагат. Кувырок назад. Перевороты вперед: на две с места. На одну с места. Толчком двумя на две и одну ногу. Со сменой ног. Назад («фляк») с места. После переворота боком на одну. На одну с

поворотом кругом. После сальто. Подъемы разгибом: из упора согнувшись на лопатках на одну ногу. Назад: из упора согнувшись на лопатках в стойку на руках.

Сальто

После рондата, фляка. После курбета. С места. Вперед: с разбега в группировке. Маховое. Маховое с поворотом кругом

Другие структуры

Равновесие на одной ноге: боковое. С наклоном вперед согнувшись. Круги одной ногой: из упора присев на одной ноге, другая в сторону. Стойка силой. Согнувшись прямыми руками. Согнувшись согнутыми руками.

Контрольные нормативы технической подготовки на брусьях

Толчком двумя подъем переворотом в упор. Отмах до горизонтали. Перемах двумя ногами в упор сзади. Поворот кругом. Оборот назад. Соскок

Контрольные нормативы технической подготовки на коне/махи

Основные исходные и конечные положения – упоры. Спереди. Сзади. Ноги врозь. Размахивания. В упоре ноги врозь. В упоре. В упоре сзади.

Контрольные нормативы технической подготовки на параллельных брусьях

Наскок в упор углом. Разводя ноги, упор сзади прогнувшись. Через сед ноги врозь, переставляя вперед, силой, соединяя ноги, мах вперед. Мах назад, мах вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись. Сед ноги врозь, через высокий угол, соединяя ноги, мах назад. Мах вперед, махом назад соскок, прогнувшись с переходом на одну жердь.

Контрольные нормативы технической подготовки на перекладине

Размахивание броском - 3 маха. Махом вперед подъем переворотом в упор. Отмах. Оборот назад в упоре. Соскок дугой прогнувшись.

12. Культурно-массовая работа (6ч.)

Практика (6ч.)

Участие в различных физкультурных досугах, спортивных праздниках

Учебно - тематический план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. ТБ в спортивном зале	3		3	собеседование, тестирование
2	Физическая культура и спорт в России	6		6	тестирование, смотр знаний, умений, игра
3	Меры предупреждения травм и страховка	9		9	диагностические задания, конкурс, наблюдение
4	Основы техники упражнений гимнастического многоборья	6	21	27	тест, игра-испытание диагностические задания, наблюдение

5	Терминология гимнастических упражнений	12	12	24	смотр знаний, кроссворд, игра-испытание, взаимозачёт
6	Общая физическая подготовка (ОФП)	9	30	39	турнир, игра, тестирование, наблюдение, зачёт
7	Специальная физическая подготовка (СФП)	6	33	39	конкурс, эстафета, беседа, диагностические задания
8	Спортивно-техническая подготовка (СТП)	12	30	42	турнир, беседа, наблюдение, Эстафета, смотр знаний,
9	Элементы вольных упражнений	15	33	48	наблюдение, самостоятельная работа, самоанализ
10	Акробатика	18	21	39	смотр знаний, игра - испытание, самоанализ, зачёт
11	Контрольные нормативы технической подготовки	3	33	36	игра - испытание, самоанализ зачёт
12	Культурно-массовая работа		12	12	соревнование, игра, КВН
	ИТОГО	99	225	324	

Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие. ТБ во время тренировки (3ч.)

Теория(3ч.) Правила поведения в гимнастическом зале. Требования к обучающимся в гимнастическом зале. Организация во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

2. Физическая культура и спорт в России (6ч.)

Теория(6ч.) История развития современного спорта (конец XIX - начало XX веков.). Основные виды спорта. Спортивные достижения известных спортсменов. Физическая культура и спорт - один из наиболее важных факторов укрепления и сохранения здоровья. Увеличение количества массовых спортивных соревнований для детей и молодежи. Деление спорта на две основные группы: массовый спорт (так называемый «спорт для всех») и спорт высших достижений.

3. Меры предупреждения травм и страховка (9ч.)

Теория(9ч.) Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

4. Основы техники упражнений гимнастического многоборья (27ч.)

Теория(6ч.) Основа гимнастической техники - определенные положения тела на снаряде. Хват – способ удерживания гимнаста на снаряде. Виды хватов: сверху, снизу, снаружи, оборотный хват рук с внутренней стороны снаряда, смешанный, дальний и узкий (сомкнутый). Группировка, угол, шпагат.

Практика (21ч.) Вис, упор руками, ногами или туловищем, перемещение на снаряде вправо или влево при выполнении какого-либо технического элемента. Подъем – переход из вися в упор, круговое движение над снарядом или его частью. Комбинированные элементы (например, подъем переворотом). Собственные технические элементы. Оборот, сальто – полный переворот через голову в воздухе (без опоры) с места, с разбега. Соскок различными способами в конце упражнения. Мах. Поворот, переворот – вращательное движение тела с переворачиванием через голову вперед или назад.

5. Терминология гимнастических упражнений (24ч.)

Теория(12ч.) Общее понятие терминологии гимнастических упражнений: элемент, соединение, комбинация. Характеристики движений: одноимённые, разноимённые, поочерёдные, последовательные, одновременные. Группы элементов: упоры простые, смешанные, висы смешанные, прыжки простые, опорные.

Практика (12ч.) Бег, шаг (мягкий, перекатный, пружинный, высокий). Выполнение упражнений: вис, группировка, кувырок, курбет, рондат, сальто. Углом высоким, углом с захватом, переворотом. Стойка узкая, широкая.

6. Общая физическая подготовка (ОФП) (39ч.)

Теория(9ч.) Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног, связок голеностопного сустава. Упражнения для развития выносливости, гибкости и подвижности в суставах, для развития координации и укрепления вестибулярного аппарата. Совершенствование техники гимнастических элементов.

Практика (30ч.) Подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях. Упражнения для развития мышц, используя отягощения (гантели) Бег с ускорением 15-20метров. Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Прыжки в длину с места. Подвижные игры, эстафеты. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2x2 м). Строевые упражнения. Построения и перестроения.

7. Специальная физическая подготовка (СФП) (39ч.)

Теория(6ч.) Развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах. Упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.). для формирования гимнастической осанки. Изучение базовых элементов на гимнастических снарядах. Изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

Практика (33ч.) Лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме. Упражнения на силу и быстроту с гимнастической палкой, гантелями. Челночный бег, прыжки в длину и высоту с места. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила). Прыжки через скакалку в быстром темпе. Выполнение упражнений: лодочка на

спине и на животе. Удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов. Стойка на руках у стены в течение 25-30 секунд. Стойка на руках на время; повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360 градусов. Поднимание ног вперед в висе на гимнастической стенке до 90° и выше. Шпагаты. Подвижные игры и игровые задания, эстафеты с элементами акробатики. Выполнение серии гимнастических элементов за определенное количество времени. Круги на коне (количество). Работа на снарядах

8. Спортивно-техническая подготовка (СТП) (42ч.)

Теория(12ч.) Правила работы на снарядах. Гимнастический конь - махи (маховая часть с прямыми и обратными скрещиваниями, круги на различных частях тела коня, прямые и обратные переходы по всем зонам коня). Порядок выполнения упражнений на подкидном мостике.

Практика (30ч.) Опорный прыжок, перевороты вперед, сальто вперед (серия). Перевороты назад, темповые перевороты (серия). Брусья (стойки на кистях силой и повороты в стойках, поворот кругом, стойка на руках, ноги врозь в упор углом, соскок). Перекладина (обороты вперед и назад)

9. Элементы вольных упражнений (48ч.)

Теория(15ч.) Принцип выполнения различных видов прыжков: вверх, согнувшись, углом ноги врозь, с поворотом кругом и сальто назад. С рук на ноги (курбет). Порядок выполнения гимнастических прыжков, используя отягощения. Развитие силы. Углубленное развитие специальных физических качеств.

Практика (33ч.)

Перевороты вперед (серия). Переворот-сальто вперед в группировке. Перевороты назад (серия). Подъемы разгибом. Подъемы, сальто назад в группировке с места. Подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме. Вращения-махи, удержание ног в положение шпагата. Круги одной ногой: из упора присев на одной ноге, другая в сторону. Стойка силой.

10. Акробатика (39ч.)

Теория(18ч.) Упражнения для формирования гимнастической осанки.

Работа на снарядах. Акробатическая подготовка. Элементы, выполняемые махом вперед. Элементы, выполняемые махом назад. Брусья разной высоты. Брусья параллельные. Перевороты вперед (серия). Перевороты назад (серия).

Практика (21ч.) Прыжки, рондат. Переворот вперед на две. Кувырок вперед. Кувырок назад в упор присев. Опорный прыжок. Размахивание в упоре. На предплечьях. Упоры на верхнюю жердь и нижнюю. Висы (размахивания). Обороты вперед и назад в упоре

Статические элементы, силовые перемещения. Упражнения на перекладине, вис разным хватом Соскоки. Конь/махи. Перемахи: на «козле», в упоре продольно и поперек. Размахивание в упоре на предплечьях.

Размахивания, обороты, соскоки. Большие обороты вперед и назад. Шпагат

11. Контрольные нормативы технической подготовки (36ч.)

Теория(3ч.) Контрольные упражнения (тесты)

Практика (33ч.) Бег на 20м (не более 5сек). Прыжок в длину с места (не менее 150см). Лазанье по канату (без учета времени). Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз). Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 7). Удержание положения «высокий угол» на

гимнастических брусках (не менее 5 с) И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 6 раз). Стойка на руках на полу (не менее 25 с)

Обязательная техническая программа

Овладение техникой базовых упражнений на брусках, на коне махи, на опорном прыжке, на перекладине. Упражнения для улучшения техники разбега.

Развитие гибкости и подвижности в суставах. Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода. Наклоны вперед из различных исходных положений. Шпагаты, «мост», махи ногами, стойки на руках. Специальные упражнения на брусках. Упражнения для развития специальной прыгучести

12. Культурно-массовая работа (12ч.)

Практика (12ч.)

Участие в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Планируемые результаты

К концу первого года обучения обучающиеся

будут знать:

- организацию рабочего места в соответствии с требованиями техники безопасности;
- общую и специальную физическую подготовку;
- способы закаливания;
- правильность выполнения несложных гимнастических элементов;
- правила поведения в обществе;
- соревновательную деятельность

будут уметь:

- пользоваться литературой, теоретическими справочниками;
- рассчитывать варианты в уме;
- выполнять несложные гимнастические элементы;
- бережно относиться к материальным и духовным ценностям;
- соблюдать здоровый образ жизни;
- быть внимательными, целеустремлёнными, волевыми.

К концу второго года обучения обучающиеся

будут знать:

- технику безопасности и страховки при выполнении гимнастических элементов;
- развитие физической культуры и спорта в России;
- основы техники гимнастических элементов;
- последовательность упражнений в акробатической комбинации;

будут уметь:

- соревноваться;
- планировать свои действия;
- концентрировать внимание, ценить время;
- сопереживать чувствам других людей;
- работать на результат

К концу третьего года обучения обучающиеся

будут знать:

- правильность выполнения сложных элементов и соединений;
- соревновательную и игровую деятельность;
- ценности семьи, традиции общества

будут уметь:

- владеть своим телом, чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений;
- самостоятельно выполнять упражнения;
- достигать желаемых результатов;
- производить логические операции (анализ, сравнение, обобщение);
- работать в команде;
- обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- развивать мотивацию к труду, работе на результат;
- вести здоровый образ жизни

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы у обучающихся в ходе реализации программы:

Познавательные универсальные учебные действия:

- будут уметь пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами;
- научатся задавать вопросы;
- научатся получать помощь;
- будут применять навыки познавательной, учебно-исследовательской деятельности

Регулятивные универсальные учебные действия:

- научатся организовать свое рабочее место в соответствии с требованиями техники безопасности;
- сформируется умение ставить цель и использовать все возможные ресурсы для её достижения;
- -научатся самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- научатся понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации;

Коммуникативные универсальные учебные действия

- научатся обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);
- приобретут способность работать в команде;
- способность принять другую точку зрения;
- научатся выслушивать собеседника и вести диалог, эффективно разрешать конфликты

Личностные универсальные учебные действия:

- - научатся понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- будут ответственны за свои поступки;
- разовьются навыки сотрудничества с педагогом и сверстниками в разных ситуациях;
- разовьётся мотивация к труду, работе на результат

Условия реализации программы.

Для эффективной реализации данной программы необходимо следующее материальное и дидактическое обеспечение:

- спортивный зал;
- брусья параллельные;
- перекладина мужская;
- конь гимнастический;
- конь / махи;
- мост гимнастический прыжковый;
- тренажёр для изучения упражнений;
- кольца;
- маты поролоновые;
- информационная и справочная литература, наглядные тематические пособия, разработки и сценарии проведения различных мероприятий;
- библиотека для обучающихся;
- диагностические методики для определения полученных знаний обучающихся;
- разработки спортивных игр и упражнений

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение образовательной программы осуществляется через накопление методического и дидактического материалов, обобщение педагогического опыта, разработку учебно - методических пособий, рекомендаций по практическому внедрению новых технологий в учебную деятельность.

Реализация программы будет более эффективной при осуществлении следующих педагогических условий:

- создана доброжелательная атмосфера на занятиях;
- учебно-тематический материал программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков;
- индивидуальный подход к каждому обучающемуся осуществляется с учетом его способностей, интересов и возрастных возможностей;
- содержание занятий соответствует индивидуальным и возрастным особенностям обучающихся;
- обучение происходит в теоретической и практической формах;
- связь между теорией и практическими вопросами прослеживается через анализ выполнения гимнастических упражнений;
- выполнение практических заданий проходит в интересной форме с элементами игры;

- необходимо помнить: ребенок, отстающий сегодня, может догнать и перегнать других уже в ближайшем будущем

Психологическая подготовка.

Обучающиеся первого года обучения учатся преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, терпеть усталость, проявлять волю.

Для решения этой задачи используются игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных элементов, беседы, убеждения, педагогическое внушение.

Методы обучения и воспитания

- словесный;
- наглядный;
- демонстрация (живой показ, пример);
- соревновательный;
- игровой;
- проблемный;
- частично-поисковый;
- репродуктивный
- практический;
- мотивационный
- стимулирования познавательной и творческой активности учащихся;
- контроля и самоконтроля.

Основные принципы организации объединения:

- безопасности;
- добровольности;
- наглядности, доступности;
- принцип систематичности;
- преемственности (каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и формирует «зону ближайшего развития»);
- дифференцированного подхода (учет индивидуальных способностей и физического развития обучающегося);
- равного права обучающихся на участие мероприятия;
- ориентация на успех

Алгоритм занятия

Подготовительная часть: подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений в основной части занятия (8-10 минут)

Для решения этой задачи используются разновидности передвижений, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения включать нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность обучающихся в основной части занятия.

Основная часть: формирование специальных двигательных навыков. Развитие волевых и физических качеств обучающихся (20-25 минут)

Используется значительный подъем упражнений: акробатические, вольные, развитие таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Заключительная часть: Совместное обсуждение понятого, увиденного, краткое резюме педагога в конце занятия. (3-5 минут)

Используются упражнения: ходьба, упражнения на расслабление, на координацию, спокойные игры и т.п.

Формы аттестации обучающихся

Отслеживание результатов общей и специальной физической подготовленности обучающихся проходит с помощью контрольных упражнений и нормативов.

Результатом по программе является выполнение обучающимися требований на каждом этапе спортивной подготовки. Полученные знания и умения обучающиеся показывают в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Успех в достижении результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки обучающихся. Реализация программы позволяет им добиваться главных результатов – укрепление физического и нравственного здоровья.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной подготовленности по спортивной гимнастике

Уровень развития	Баллы	Прыжки в длину (см)	Гибкость (сбавки за ошибки) баллы (см)	Бег 30 м (сек.)
Сформирован	10	160	16	5,8
	9,9	155	-	5,9
	9,8	151	15	6,0
	9,7	148	-	6,1
	9,5	145	14	6,2
	9,6	142	-	6,3
	9,7	139	13	6,4
	9,6	136	-	6,5
	9,5	132	12	6,6
	9,4	128	11	6,7
На стадии формирования	9,3	124	10	6,8
	8,0	120	9	6,0
	7,8	116	8	7,0
	7,5	112	7	7,1
	6,0	108	6	7,2
	5,5	104	5	7,3

Не сформирован	4,0	100	4	7,4
----------------	-----	-----	---	-----

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной подготовленности по спортивной гимнастике учебно-тренировочных (УТ) групп

1. Бег 30 м с высокого старта.

2. Прыжок в длину с места.

3. Упражнение на гибкость.

4. Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл**
- То же, но руки в стороны **0,8**
- Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4**
- Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2**
- Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны **(без сбавки)**

5. Мост (из произвольного положения).

- Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл**
- Ноги и руки согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6**
- Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5**
- Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1**
- Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки)**

6. Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл**
- То же, но нога параллельно полу **0,5**
- То же, нога на уровне груди **0,3**
- То же, нога на уровне плеча **0,1**
- То же, нога на уровне уха **без сбавок**

Сумма сбавок во всех упражнениях определяет оценку (по таблице) за гибкость.

Контрольные нормативы технической подготовки по акробатике

Опорный прыжок. Выполняется с одного моста (переворот вперед). Кувырок вперед в упор присев; перекал назад; стойка на лопатках; перекал в упор присев без помощи рук. Толчком ног шпагат (любой), перемах ногой, сед ноги вместе. Мост из положения лежа, поворот кругом в упор присев. Встать. Равновесие. Приставить ногу. Прыжок вверх прогнувшись.

Контрольные нормативы технической подготовки на брусьях

Размахивания изгибами. Махом одной и толчком другой подъем переворотом на нижнюю жердь в упор. Соскок: из упора мах назад – соскок прогнувшись.

Контрольные нормативы технической подготовки на коне/махи

Упор на ручках. Сгибая ноги в коленях, продеть вперед, упор сзади. Сгибая ноги в коленях, продеть назад. Сгибая правую ногу, продеть вперед, упор верхом. Поставить левую ногу на тело коня, отпустить левую руку, опуститься в упор верхом. Поставить правую ногу на тело коня, отпустить правую руку, опуститься в упор верхом. Сгибая ноги, изменить положение на левую спереди в упор верхом. Поставить правую ногу на тело коня, отпустить правую руку, опуститься в упор

верхом. Поставить левую ногу на тело коня, отпустить левую руку, опуститься в упор верхом. Перемах правой ногой, соскок.

Контрольные нормативы технической подготовки на параллельных брусьях

Наскок в упор. Угол. Мах назад, мах вперед, мах назад, мах вперед, мохом назад, толчком двумя руками, соскок, встать между жердей.

Контрольные нормативы технической подготовки на перекладине

Из виса, угол. Силой, сгибаясь, через вис согнувшись, опуститься в вис сзади. Силой, сгибаясь, через вис согнувшись, опуститься в вис, прогнувшись. Броском поднести ноги к перекладине. Броском мах назад, броском мах вперед, броском мах назад, соскок.

Список литературы

1. Андреасян, К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. канд. пед. Наук [Текст] / К.Б. Андреасян. – М., 2014 – С. 23.
2. Барчуков, И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие по направлению «Педагогика» [Текст] / И.С. Барчуков.– М.: Академия, 2013.
3. Гавердовский, Ю. К. Примерная программа начального общего образования по физической культуре [Текст] / Ю. К. Гавердовский, А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа, 2015. – С. 54 – 56.
4. Киевская, О.Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей: Дисс. Канд .пед. наук [Текст] / О.Г. Киевская.– СПб, 2014 - С. 164.
5. Крючек, Е.С. От удовольствия к мастерству и авторитету [Текст] / Е.С. Крючек. Гимнастический мир. Санкт- Петербург. – 2013. - №1. - С. 11.
6. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин.– М.: Астрель, 2015. – С. 536.
7. Сапин, М. Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учебное пособие для студ. пед. вузов. [Текст] / М. Р. Сапин. – М.: Академия, 2014. – С. 14 – 15.
8. Туманян, Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов. [Текст] / Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2014.
9. Устюгов, Е. Д. Индивидуальное психофизическое развитие человека. [Текст] / Е. Д. Устюгов– Новосибирск: НГПУ, 1912.

Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей:

1. Беспутчик, В. Г. Аэробика на все вкусы [Текст] / В. Г. Беспутчик. - Спорт в школе. – 2015. - №8 – С. 6 – 8
2. Журавин, М. Л. Гимнастика [Текст] / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская. – М.: Академия, 2014. – С. 326 – 327
3. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] / Ю. В Менхин. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2014 - С. 79; 81 – 83.
4. Крючек, Е.С. От удовольствия к мастерству и авторитету [Текст] / Е.С. Крючек. Гимнастический мир. Санкт- Петербург. – 2013.