****

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела программы | Стр. |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Характеристика образовательного процесса | 5 |
| 3 | Учебно-тематический план | 7 |
| 4 | Содержание программы | 10 |
| 5 | Ожидаемые результаты и оценка их эффективности в реализации программы | 12 |
| 6 | Ресурсное обеспечение программы | 14 |
| 7. | Факторы риска | 15 |
| 8. | Список литературы | 16 |
| 9. | Приложения к программе | 18 |
|  |  |  |

**1. Пояснительная записка**

Согласно Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование детей и взрослых направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Гимнастика как одно из средств физического воспитания и физического совершенствования имеет многовековую историю. Гимнастические упражнения были известны еще за 3000 лет до нашей эры в древнем Китае и древней Индии, где они использовались в лечебных целях.

Гимнастика – система специально подобранных упражнений, предназначенных для укрепления здоровья, иммунитета, мышечной и костной структуры. Систематическое выполнение их способствует нормальной работе всех систем организма, совершенствованию двигательных навыков и поддержания на высоте физической и умственной работоспособности.

Существует множество видов гимнастики. На Всесоюзной конференции 1984 г. была утверждена следующая классификация: оздоровительная гимнастика, спортивная и образовательно-развивающая. Однако практически каждый из видов гимнастики обладает не одним, а несколькими характерными признаками и может содействовать решению разных задач. В связи с этим один и тот же вид ее вид может быть представлен в разных классификациях и входить в разные группы.

Данная программа разработана с целью организации занятий по общей гимнастике, включающей в себя простые, общеукрепляющие движения. Такой вид гимнастики подходит для человека любого возраста и физической подготовки, что делает его доступным и массовым.

Наряду с обычными формами и методами обучения общей гимнастике в процессе занятия внедряются личные наработки, представляющие собой синергию точечной гимнастики и хореографии, что, естественно, можно отнести к новизне.

Из выше написанного формируется вывод, что проведение занятий по общей гимнастике для социума актуально в решении вопросов индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, укрепления здоровья и организации досуга.

**Цель программы** – содействие физическому развитию ребенка, организация досуга с пользой для здоровья.

**Задачи программы**:

* *Образовательные:*
	+ формирование многообразных двигательных умений и навыков, расширяющих уровень владения гимнастическими упражнениями;
	+ вооружение знаниями и приемами обеспечения техники безопасности при проведении занятий;
	+ формирование правильной осанки, красивой манеры движений, грациозной походки.
* *Развиваюшие:*
	+ обогащение обучающихся сведениями о технике изучаемых упражнений, о возмож­ности их использования в гигиенических, лечебных и спортивных целях;
	+ приучение к правильному режиму учебы, отдыха, питания, физических занятий и т.д.;
* *Воспитательные:*
	+ привитие любви и формирование активного и глубоко осознанного отношения к занятиям гимна­стикой;
	+ приучение к опрятности во внешнем виде, организо­ванности, подтянутости, красоте движений;
	+ развитие целеустремленно­сти, настойчивости в достижении поставленной цели, решитель­ности и смелости;

**2.Характеристика образовательного процесса**

Согласно письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» *у детей до 8 лет занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут и 2 раза в неделю общей продолжительностью 90 минут в день для остальных обучающихся.*

*Срок реализации программы 6 лет.*

Занятия проводятся в спортивно-хореографических залах с использованием мягких дорожек, гимнастических палочек, мячиков, обручей, скакалок. Группа формируется из 12 человек. Спортивная форма может быть в виде футболки и шорт (растягивающиеся штаны). Возраст обучающихся от 6 лет до 17 лет.

Занятиепо общейгимнастике можно разделить на три взаимно-связанных части: *подготовительная, основная и заключительная.*

Традиционно первые минуты выделяются на подготовку детей к основной части занятия. Здесь можно выделить такие основные задачи: организация занимающихся, установление непосредственного «рабочего» контакта преподавателя с группой, организация внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся, подготовка их организма к выполнению упражнений основной части занятия.

Задания, используемые в подготовительной части занятия: строевые и порядковые упражнения, бег, прыжки, ходьба, упражнения со скакалкой, Также выполнение усложненных заданий, упражнения на быстроту и точность реакций, подвижные игры, специальные комплексы упражнений общей разминки.

Задачи подготовительной части занятия почти не меняются на занятиях для групп различной подготовленности и в различные периоды тренировочного цикла. *Продолжительность подготовительной части занятия равна 10 – 20 минутам,* при занятиях с новичками она может быть больше.

*Вторая часть занятия – основная.* Происходит формирование жизненно необходимых и специальных гимнастических навыков, и умений, совершенствование двигательных, моральных и волевых качеств. *Основные задачи:* изучение основных гимнастических упражнений, а также подготовительных и вспомогательных упражнений, необходимых для овладения основными; обучение правильному применению усвоенных знаний, умений и навыков и приобретенных качеств в различных изменяющихся условиях, в том числе в обстановке спортивной деятельности; специальная тренировка сердечнососудистой и дыхательной систем; специальное развитие и тренировка силы и гибкости; воспитание и совершенствование моральных и волевых качеств – активности, смелости, решительности, настойчивости, чувства коллективизма и др., воспитание и совершенствование ориентировки в пространстве и во времени, совершенствование умения координировать движения, развитие быстроты, выносливости и ловкости, мягкости и пластичности движений. *Методы:* прикладные упражнения; подвижные игры; бег на скорость и продолжительный бег на выносливость; прыжки в высоту, далеко-высокие, в длину; специальные упражнения для развития быстроты и точности реакции; специальные упражнения тренировочного характера для совершенствования силы и гибкости; упражнения из программы гимнастического многоборья – вольные упражнения, упражнения с предметами, акробатические упражнения, упражнения в равновесии, упражнения художественной гимнастики.

Продолжительность основной части занятия зависит от продолжительности занятия в целом. В рамках данной программы для детей младшего возраста выделяется 30 *минут, для остальных выделяется 60 минут.* Основная часть занятия всегда изменяется по содержанию, продолжительности и интенсивности проведения, в зависимости от условий и особенностей коллектива занимающихся.

*Заключительная третья часть* предполагает завершение учебной работы занимающихся, выставление оценок.Основные задачи: постепенное снижение нагрузки на организм; подведение итогов занятий и переключение занимающихся на отдых или другую последующую деятельность. Методы обучения: строевые и порядковые упражнения, дыхательные упражнения, различные формы гимнастической ходьбы, специальные упражнения на расслабление, упражнения для поддержания правильной осанки; массаж.

Продолжительность заключительной части занятия в зависимости от содержания основной части колеблется *от 5 до 10 минут.*

Построение заключительнойчасти примерно одинаково во всех циклах и периодах и для занимающихся с различной степенью подготовки.

**3.Учебный план**

Учебный план разработан с учетом возрастных изменений организма. У младшего возраста (до 8 лет) особенность заключается в том, что в ходе роста и развития строение и функции всех органов и систем непрерывно совершенствуются.

Мышцы детей эластичны, поэтому они способны выполнять движения на большой амплитуде. Однако упражнения для развития гибкости дети выполняют в соответствии с их мышечной силой. Излишняя растянутость мышц и связок может привести к их ослаблению, а также к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища (особенно статической) имеет большое значение для формирования правильной осанки, которая в этом возрасте неустойчива.

Укрепление мышц стопы, особенно удерживающих в правильном положении продольный и поперечный своды стопы, очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактики плоскостопия. Процесс окостенения костей стопы заканчивается лишь к 16—18 годам, следовательно, нельзя длительное время выполнять упражнения стоя.

Организм детей характеризуется малой экономичностью реакции всех органов, высокой возбудимостью нервных процессов, слабостью процессов внутреннего торможения. В связи с этим они быстро утомляются. Поэтому у детей этого возраста равномерно развивают все физические качества. Путем активной мышечной деятельности необходимо стимулировать вегетативные функции, которые влияют на обмен веществ в организме и развитие всех систем и органов. Поэтому для детей младшего возраста (первый год обучения) предусмотрен следующий учебный план:

**Первый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формыаттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 24 | 7 | 17 | Контрольные испытания  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 24 | 7 | 17 | Контрольные испытания  |
| 3 | Акробатические упражнения | 18 | 7 | 11 | Контрольные испытания  |
| 4 | Отчетные уроки | 4 | - | 4 |  - |
| 5 | Контрольные и переводные испытания | 2 | - | 2 |  - |
| ИТОГО | 72 | 21 | 51 | - |

Далее на занятиях общей гимнасти­кой продолжается физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые ка­чества, более детально изучаются основные двигательные навыки, а также умения оценивать свои движения во времени, пространст­ве и по степени мышечных усилий.

**Второй год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формыаттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 48 | 14 | 34 | Контрольные испытания  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 48 | 14 | 34 | Контрольные испытания  |
| 3 | Акробатическая подготовка | 42 | 13 | 29 | Контрольные испытания  |
| 4 | Отчетные уроки | 3 |  | 3 | -  |
| 5 | Контрольные и переводные испытания | 2 |  | 2 | -  |
| ИТОГО | 144 | 41 | 102 | - |

**Третий год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формыаттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 75 | 30 | 45 | Контрольные испытания  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 75 | 30 | 45 | Контрольные испытания  |
| 3 | Акробатическая подготовка | 60 | 24 | 36 | Контрольные испытания  |
| 4 | Отчетные уроки | 4 |  | 4 | - |
| 5 | Контрольные и переводные испытания | 2 |  | 2 | - |
| ИТОГО | 216 | 84 | 126 | - |

**Четвертый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формыаттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 75 | 30 | 45 | Контрольные испытания  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 75 | 30 | 45 | Контрольные испытания  |
| 3 | Акробатическая подготовка | 60 | 24 | 36 | Контрольные испытания  |
| 4 | Отчетные уроки | 4 |  | 4 | - |
| 5 | Контрольные и переводные испытания | 2 |  | 2 | - |
| ИТОГО | 216 | 84 | 126 | - |

**Пятый год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формыаттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 75 | 30 | 45 | Контрольные испытания  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 75 | 30 | 45 | Контрольные испытания  |
| 3 | Акробатическая подготовка | 60 | 24 | 36 | Контрольные испытания  |
| 4 | Отчетные уроки | 4 |  | 4 | - |
| 5 | Контрольные и переводные испытания | 2 |  | 2 | - |
| ИТОГО | 216 | 84 | 126 | - |

**Шестой год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N п/п | Название раздела, темы | Количество часов | Формыаттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 75 | 30 | 45 | Контрольные испытания  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 75 | 30 | 45 | Контрольные испытания  |
| 3 | Акробатическая подготовка | 60 | 24 | 36 | Контрольные испытания  |
| 4 | Отчетные уроки | 4 |  | 4 | - |
| 5 | Контрольные и переводные испытания | 2 |  | 2 | - |
| ИТОГО | 216 | 84 | 126 | - |

**4. Содержание программы**

***4.1 Содержание учебного плана***

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: понятие ОФП, функции ОФП.

Практика: упражнения на развитие координации, элементы других видов спорта. Так же используются характерные для общей гимнастики физические упражнения - это упражнения на мышцы спины и брюшного пресса, силу ног, скоростно-силовые упражнения, различные прыжки на скамейку и через нее, прыжки через скакалку на количество и время.

Раздел 2. Специфическая физическая подготовка (СФП)

Теория: понятие СФП, функции СФП.

Практика: упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, выносливости. Специально-двигательные упражнения: махи лежа на полу во всех направлениях, разведение ног в сторону из и.п. лежа на спине, шпагаты с 1,2 возвышений. Комплекс положений партерной СФП. Различные упражнения на растяжку: растяжка в парах на поперечный шпагат, в «лягушке»; растяжка лежа вперед, в сторону, стоя около стенки. Упражнения на прыгучесть: галопы, прыжки на двух ногах, прыжки с коленями к груди, разножки, прыжки в лягушку, прыжки из полного приседа, открытые прыжки вперед, в сторону, назад, прыжки со сменой ног, наскок в кольцо, наскок, прыжки толчком одной ногой и с приземлением на две ноги. Различные гимнастические упражнения со скакалкой – вращения, «мельницы», подброски, ловли без зрительного контроля, координационные движения и использование скакалки как рычага для упражнений на повышение амплитуды движений. Упражнения с палками – подъемы, выкруты, координационные движения. Общеразвивающие упражнения с мячом – перекаты, подброски, ловли без помощи рук и т.д.

Раздел 3. Акробатическая подготовка.

Теория: понятие и функции акробатической подготовки.

Практика: «Группировка», перекаты в «группировке», стойка на лопатках, кувырок вперед, боком, назад, стойка на груди, стойка на руках у стены, «колесо», перекат на грудь. Комплекс последовательно выполняемых акробатических упражнений.

***4.2. Воспитательная работа и работа с родителями***

У обучающихся детей во время занятия определенный гимнастический внешний вид, тем самым воспитывается опрятность, чувство вкуса, дисциплинированность.

В организации учебно-воспитательного процесса используются информационно-познавательные формы работы: беседы, с показом фото и видеоматериалов; досуговые формы работы: праздники «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!», посещение кинотеатра, выезды на природу.

Работа с родителями ведётся как индивидуально, так и на родительских собраниях. Предусмотрено проведение открытых отчетных уроков с приглашением родителей. Также обучающие участвуют в воспитательных мероприятиях, профилактической и профориентационной работе в рамках программы воспитания ДЮЦ «Авангард», городских мероприятиях.

**5.Ожидаемые результаты**

**и оценка их эффективности в реализации программы**

***5.1. Ожидаемые результаты***

Работа считается проведенной успешной при переводе 80% обучающихся на следующий год обучения. Результатом успешной реализации программы также является создание творческого коллектива детей с преемственностью его участников, высокая оценка работы со стороны родителей и общественности. Работа с обучающимися в рамках программы позволяет сформировать компетентности: познавательные, коммуникативные, регулятивные и личностные. Дети научатся технике выполнения гимнастических упражнений; возмож­ности их использования в гигиенических, лечебных и спортивных целях; красивой манере движений, красивой походке; научатся работать в коллективе. Занятия будут способствовать приучение к правильному режиму учебы, отдыха, питания, физических занятий; развитию целеустремленно­сти, решитель­ности, смелости, настойчивости в достижении поставленной цели.

***5.2. Контрольно-переводные нормативы для различных этапов обучения***

Общая физическая подготовка:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
| 1. Прыжки через скакалку (беговые) вперед/назад
 | 5 раз | 15 раз | 20 раз | 25 раз | 30 раз | 40 раз |
| 1. Прыжки через скакалку вперед-назад в приседе
 | 3 раза | 5 раз | 8 раз | 10 раз | 12 раз | 14 раз |
| 3. Поднимание туловища вперед из положения лежа на спине, ноги закреплены на ширине плеч, руки вверх в замок. Подсчитывается количество раз за 20/30 сек. | 4-7 раз | 10-13раз | 13-16 раз | 16-19 раз | 19-22 раз | 22-25 раз |
| 4. Поднимание туловища назад из положениялежа на животе, ноги закреплены на ширине плеч. Подсчитывается количество раз за 10/20 сек. | 3-5 раз | 5-8 раз | 8-10 раз | 10-12 раз | 12-14 раз | 14-16 раз |
| 3. Приседания. Подсчитывается количество приседаний за 10/20 сек | 3-5 раз | 5-8 раз | 8-10 раз | 10-12 раз | 12-14 раз | 14-16 раз |

Обучающийся считается переведеным на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по ОФП.

Специальная физическая подготовка:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
| 1. "Мост" И.П. - стойка, ноги врозь, руки вверх. Выполнить мост с максимальным прогибанием назад. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук. | 35 см от рук до пяток | 33 см от рук до пяток | 31 см от рук до пяток | 30 см от рук до пяток | 30 см от рук до пяток | 30 см от рук до пяток |
| 2.«Складка, сидя на полу» И.п.- сед, ноги вместе. Выполнить наклон вперед. Фиксация положения. | 3 сек | 5 сек | 8 сек | 10 сек | 12 сек | 14 сек |
| 3. «Шпагат с пола» Выполнить шпагат на правую, левую ногу, поперечный шпагат. Измерить расстояние от паха до пола | 20 см от пола до паха | 15 см от пола до паха | 10 см от пола до паха | испол-нен | испол-нен | испол-нен |
| 4. "Пассэ" Равновесие на правой/левой ноге, стопа прижата к коленному суставу, руки в стороны. Засекается время удержания, не сходя с места и не меняя позы. | «Пассе» на ступне 5 сек | «Пассе» на ступне 10 сек | «Пассе» на полу-пальце3 сек | «Пассе» на полу-пальце6 сек | «Пассе» на полу-пальце8 сек | «Пассе» на полу-пальце10 сек |

 Обучающийся считается переведёнными на следующий год обучения при выполнении 60% упражнений по СФП.

 Отметки за выполнение упражнений отражаются в дневниках.

 По итогам учебного года обучающиеся награждаются грамотами, дипломами. По итогам освоения программы - вручаются свидетельства.

**6. Ресурсное обеспечение программы**

***Программно-методическое обеспечение:*** литература по педагогике и психологии, методические видеоматериалы по различным направлениям гимнастики, видеозаписи выступлений гимнастов и показательных занятий по гимнастике.

***Материально-техническое обеспечение:***

* хореографический зал;
* станок, зеркало;
* раздевалка;
* гимнастическое оборудование: мягкие индивидуальные дорожки, мячики, гимнастические палочки, скакалки;
* музыкальный центр.

**7. Факторы риска освоения программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Возможные сбои в работе | Пути устранения сбоев в программе |
| Заболевания сезонного характера | - индивидуальные занятия- задания для самостоятельной работы- коррекция учебно-тематического плана |
| Отсутствие у воспитанника желания заниматься, подавленное настроение | - создание ситуаций успеха- организация встреч с психологом- коррекция плана занятий- индивидуальная работа (беседы с воспитанником)- пересмотр форм и методов проведения занятия |
| Болезнь педагога | - организация проведения занятия другим педагогом |
| Актированные дни | - методическая работа, подготовка выставок детского творчества |

**8.Список литературы**

***Нормативно-правовые документы:***

1. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124–ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3.«Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы», утверждена указом Президента Российской Федерации от 01.06. 2012 г. N 761.

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. No1726-р.

5. План мероприятий на 2015 -2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. No729-р.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. N 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

##### 8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373

##### 9. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования, утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413

##### 10. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897

 11. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41.

12. Устав МАУ ДО ДЮЦ «Авангард» города Тюмени.

***Литература для педагога:***

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 528 с.

2. Гавердский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т. – Т. 2/ Ю.К. Гавердский, В.М. Смолевский. – М.: Советский спорт, 2014. – 231 с.

3. Голотова И. Выступает словно пава. Комплекс гимнастических упражнений как средство повышения функциональных возможностей организма // Дошк. Воспитание, 2011. – 98 с.

4. Журавлин М.Л., Сайкина Е.Г. Теория и методика гимнастики: учеб.для студ. учреждений высш. проф. образования; под ред. М.Л. Журавлина, Е.Г. Сайкиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 496 с.

5. Карпенкро Л.А., Румба О.Г, Теория и методика физической подготовки в художественной и эстестической гимнастике: учеб.пособие/ под общей ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.

6. Крючек Е.С., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – М.: Издательский центр «Академия», 2012 – 288 с.

7.Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. - Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. – 144 с.

8. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: Гуманитарный издательский центр «Владос», 2012. – 256 с.

*Интернет-источники:*

9. <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/>

10. <http://www.zakonrf.info>

11. <http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/478/72478/49912?p_page=12>

**9. Приложения к программе**

Поэтапное изображение переворота в сторону «колесо».



Изображение шпагата и полушпагата



Изображение упражнения «мост на руках» и «мост на локтях»



***Приложение №2***

**Структура учебно-тренировочных занятия в группах**

***Первый год обучения***

Подготовительная часть: I фрагмент – упражнения «по кругу»: 1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким поднимание бедер, с захлестыванием голени); 2-я серия – специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, высокий, широкий);3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации.II фрагмент – упражнения у опоры и на середине: 4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»); III фрагмент – упражнения на середине: 5-я серия – упражнения для рук;6-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления); 7-я серия – упражнения в равновесии; 8-я серия – повороты на двух и одной ноге; 9-я серия – соединение наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.IV фрагмент – прыжки: 10-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки); 11-я серия – амплитудные прямые прыжки (открытые, шагом и др.); 12-я серия – прыжки с вращениями (с поворотом); 13-я серия – прыжковые соединения; 14-я серия – соединение прыжков с другими движениями. Примечание: 13 и 14 серии можно проводить с предметами. V фрагмент – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок», (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом. VI фрагмент – второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций. Заключительная часть: VII фрагмент– общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.) 11 VIII фрагмент – музыкально – двигательная подготовка: задание на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация. IX фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

***Последующие годы обучения***

Подготовительная часть: I фрагмент – упражнения «по кругу»: 1-я серия – спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким поднимание бедер, с захлестыванием голени); 2-я серия – специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий); 3-я серия – танцевальные шаги, соединения и комбинации. II фрагмент – упражнения у опоры и на середине: 4-я серия – общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног – голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища – шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отдела позвоночника («сверху вниз»); 5-я серия – хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батман тандю, жете, рон де жамб пар тер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете. III фрагмент – упражнения на середине: 6-я серия – упражнения для рук; классические, специфические, народно- характерные, современные; 7-я серия – специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления); 8-я серия – упражнения в равновесии; 9-я серия – повороты на двух и одной; 10-я серия – соединение наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов. IV фрагмент – прыжки: 11-я серия – упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки); 12-я серия – амплитудные прямые прыжки (открытые, шагом, кольцом); 13-я серия – прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные); 14-я серия – прыжковые соединения; 15-я серия – соединение прыжков с другими движениями. Примечание: 14 и 15 серии можно проводить с предметами. 12 V фрагмент – первый вид многоборья: специально-двигательная подготовка, «предметный урок», (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и соревновательных комбинаций в целом. VI фрагмент – второй вид многоборья: изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций. Заключительная часть: VII фрагмент – общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц, брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.) VIII фрагмент – музыкально – двигательная подготовка: задание на согласование движений с музыкой, музыкальные игры и творческая импровизация. IX фрагмент – подведение итогов, домашнее задание, индивидуальные беседы, беседы с родителями.

**Словарь терминов**

*Термины общеразвивающих упражнений*

Исходные положения (и.п.) – стойки или иные положения, из которых выполняются упражнения.

Стойки: основная стойка (о.с.) соответствует строевой стойке; стойка ноги врозь; стойка ноги врозь широкая, узкая, ноги врозь правой; скрестная стойка; стойка на правом (левом) колене; сомкнутая стойка, при которой стопы сомкнуты, правой (левой) вольно.
При выполнении стоек на носках добавляется слово «на носках». Переход из стоек на коленях (а также из положений сидя, лёжа и др.) в стойку на ногах обозначается термином «встать».

Седы – положения сидя на полу.Различают: сед; сед ноги врозь; сед углом, сед углом ноги врозь; сед согнувшись; сед с захватом; сед на пятках или на правой пятке, на бедре и др.

Присед–положение занимающегося на согнутых ногах.Различают: присед; полуприсед; круглый присед, полуприсед; полуприсед с наклоном; «старт пловца»; полуприсед, присед на правой или левой и др.

Выпад– движение (положение) с выставлением и сгибанием опорной ноги.Различают: выпад; наклонный выпад; выпад вправо с наклоном; глубокий выпад; разноименный выпад (указывается нога и направление выпада), например: выпад левой вправо.

Упоры–положения, в которых плечи выше точек опоры.Различают: упор присев; упор на правом колене, то же одноименный (поднята одноименная опорной ноге рука) и разноименный; упор стоя согнувшись; упор лёжа на предплечьях; упор лёжа сзади и др.

Круг – движение руками, ногами, туловищем, головой по окружности.

Наклон – термин, обозначающий сгибание тела.Различают: наклон; наклон прогнувшись; полунаклон; наклон вперёд-книзу; наклон назад касаясь; наклон в широкой стойке; наклон с захватом.

Равновесие–устойчивое положение занимающегося на одной ноге.Различают: равновесие на правой; равновесие с наклоном; равновесие боковое; равновесие заднее (с наклоном назад); равновесие фронтальное; равновесие с захватом; равновесие шпагатом.

*Термины акробатических упражнений*

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры (без переворачивания через голову). Различают: перекат вперёд, в сторону, круговой перекат, перекат назад согнувшись, выполняемый из седа.

Группировка – согнутое положение тела (колени к плечам, локти прижаты, захват за голени). Различают группировку лёжа, сидя и в приседе, а также широкую группировку.
Кувырок – вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову. Различают: кувырок вперёд, длинный кувырок, кувырок с прыжка с фазой полёта до опоры руками, лет-кувырок, кувырок с поворотом, заканчивающимся лицом в другую сторону, кувырок назад, кувырок назад в упор на колене, кувырок назад согнувшись и др.

Переворот – вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками, головой или тем и другим) с одной или двумя фазами полёта. Различают: переворот в сторону, переворот с головы, переворот на одну ногу и др.

Переворот назад – вращательное движение тела назад с опорой на руки.
Выполняется также в стойку на руках, на голове и др.

Перекидка – равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием (с опорой руками) без фазы полёта. Выполняется с двух ног на две, а также с одной ноги и со сменой ног.

Мост–дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре. Различают: мост, мост на одной руке, мост на одной ноге, мост на предплечьях, мост разноименный, например с опорой правой ногой и левой рукой, и др.

Шпагат – сед с предельно разведёнными ногами (с касанием опоры всей длиной той и другой ноги). Различают: шпагат, шпагат правой, левой (указывается нога, находящаяся впереди), одноименный, разноименный, шпагат с наклоном и др.

Полушпагат – аналогичное положение, но с согнутой ногой, находящейся впереди.

Стойка – вертикальное положение тела ногами вверх. Различают стойки: на лопатках, на голове, на руках.