

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

Принята на педсовете  
Протокол № 4  
от «31» 08 2017 г.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 123 от «01» 09 2017 г.  
Директор ГБУ ДО ДДТ «На реке Сестре»  
Куканова М.В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«ОСНОВЫ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ»**

Возраст учащихся: 7 – 9 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик – Шиханова С. В.  
педагог дополнительного образования  
ГБУ ДО ДДТ Курортного района  
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

## **Пояснительная записка.**

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительных предпрофессиональных программ определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями. (ФЗ № 273 «Об образовании РФ» ст.14, ст. 75)

В настоящее время возникает необходимость укреплять физическое здоровье ребенка заботиться о его здоровом образе жизни, поскольку только человек с хорошим самочувствием и оптимизмом, психологической устойчивостью и физической работоспособностью, способен активно жить и преодолевать трудности. Здоровье - это, прежде всего, физическая и двигательная активность. Поэтому, используя популярные виды спорта (к которым относятся художественная гимнастика), можно создать условия для внутреннего физиологического развития ребенка и осмыслению им важности здоровья.

### **Направленность – физкультурно-спортивная**

Основным направлением программы является, гармоничное развитие воспитанников, развитие их физических качеств, формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике. Правильно организованная работа способствует повышению работоспособности и оздоровлению организма.

Процесс обучения в коллективе строится на развитии физических качеств. Обучение осуществляется в соответствии с принципами педагогики, систематичности, последовательности, наглядности и доступности.

Дополнительная образовательная программа направлена на свободное развитие личности ребёнка, поддержание его физического и психического здоровья, формирование его учебно-предметной, социальной, информационно-коммуникативной, креативной компетентностей, на формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению.

### **Актуальность**

Актуальность данной программы направлена на развитие здорового образа жизни и развитие специальных двигательных качеств.

Отличительная особенность – эмоциональная выразительность движений, непосредственная связь с музыкой и элементами танца.

Наиболее типичными упражнениями являются: композиции с предметами (мяч, скакалка, обруч, булавы, лента) и акробатические упражнения; и элементы танца.

Выполнение большинства их связано, с умением сознательно регулировать, степень напряжения мышц и правильно перераспределять силы, возникающие из одного звена тела в другое.

Учащиеся в процессе освоения программы, обучающиеся волевым качествам: целеустремленность, настойчивость и упорство, у детей появляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность и хорошая память (зрительная, двигательная и музыкальная).

Отличительные особенности данной программы, определяется особым построением учебно-тематических планов курсов «Партерной растяжки» и «Предметной подготовки». Каждый учебно-тематический план курса состоит из двух частей: *ведущей* «Методика и

техника обучения элементам», сопутствующей частью «Закрепление и совершенствование техники композиций».

### **Адресат программы**

Учащиеся девочки 7-9 лет Мотивация занятия гимнастикой обусловлена посещением учащимися объединения «Художественная гимнастика». Физиологическое развитие ребенка - процесс неравномерный. Кроме особенностей, заложенных в каждом человеке от рождения, свое влияние оказывают условия жизни, внешняя среда.

Программа основана на возрастных особенностях развития познавательных способностей, и физиологии ребенка. В младшем школьном возрасте используется несложная координация, упор делается на развитие музыкальности, чувства ритма, и укрепление опорно-двигательного аппарата. По мере взросления учащихся координация усложняется, включаются новые, все более сложные элементы, движения приобретают необходимую выразительность и эмоциональную окраску. Все это придает программе отличительные черты от других программ и делают ее более выразительной.

### **Уровень освоения - общекультурный**

**Цель программы** – развитие нравственных и физических качеств, укрепление физического и психического здоровья учащихся средствами художественной гимнастики и хореографического искусства.

#### **Задачи:**

##### **обучающие:**

- развить навыки по
- 1. получение знаний, навыков;
- 2. обучить работать в соответствии с музыкальным сопровождением, приобщить к искусству танца;
- 3. обучить умению ориентироваться во времени и пространстве;
- 4. обучение навыкам с предметами гимнастики (скакалка, обруч, мяч, булавы);

##### **развивающие:**

- 1. развить интерес и потребность к регулярным занятиям художественной гимнастикой;
- 2. реализация развития эстетических качеств: музыкальных, танцевальных, выразительности и артистизма;
- 3. формирование и развитие двигательной памяти в выполнении композиций;
- 4. развитие способности творческого выполнения практической деятельности;

##### **воспитательные:**

- 1. воспитание спортивного трудолюбия;
- 2. воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;
- 3. воспитание позитивного отношения к здоровому образу жизни ;
- 4. воспитание навыков коммуникативного общения.

**Условия реализации программы.** Набор в группы осуществляется по желанию. Принимаются только девочки в возрасте 7-9 лет

**Режим реализации** Программа реализуется 1 год. Рассчитана на – 144 часа. Продолжительность занятий 2 часа 2 раз в неделю. Группы комплектуются по возрастам и на основании исходных данных способностей, которые определяются педагогом на пробном занятии. Педагог работает с детьми с учетом медицинских показаний, родителям необходимо предоставлять справку от врача

об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией и физическим нагрузкам. Ребенок, имеющий медицинские противопоказания, не может быть зачислен в группу.

Возможен добор детей в течение года количество детей в группах первого года 15 человек.

Занятия проводятся в танцевальном зале с наличием зеркал и станков. Учащиеся имеют форму одежды для занятий.

### Формы организации занятий:

- групповые (традиционные занятия),
- по подгруппам (нормативные зачеты)
- индивидуально (личный зачет)

Программа включает в себя практические занятия, теоретические и комбинированные, которые включают в себя теоретическую часть - введение в новый материал, и практическую часть - проработка изученного. Методы подачи информации: словесный (название, перевод с французского, описание движений, разъясняется назначение движений, отмечаются характерные ошибки и нюансы исполнения), наглядно-демонстрационный (показ движений педагогом, показ одним из учеников с помощью педагога).

### Планируемые результаты:

**Личностные:** развивается система ценностных отношений к себе и к людям, ученик понимает личную ответственность за будущий результат, развивается рефлексия, ученик способен к волевому усилию. Обучение волевым качествам: целеустремленность, настойчивость и упорство, у детей появляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность и хорошая память (зрительная, двигательная и музыкальная).

**Метапредметные:** овладение навыками самоконтроля, осознание уровня освоения задания, умение слушать и слышать, умеет вступать в диалог, он может отслеживать действия партнера. Умеет проводить рефлексию.

**Предметные результаты:** чувство ритма, умения двигаться, умения выполнять общефизические упражнения. Отличительные особенности данной программы, определяется «Партерной растяжки» и «Предметной подготовки». Каждый учебно-тематический план курса состоит из двух частей: *ведущей* «Методика и техника обучения элементам», *сопутствующей* «Закрепление и совершенствование техники композиций».

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-го года обучения (144ч.)

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	2	2	Опрос
2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	36	8	28	Индивидуальный подход Педагогическое наблюдений
3	Учебно-тренировочная работа. Элементы общефизической	36	8	28	Промежуточный Зачет по завершению темы:

	подготовки.				Выполнение самостоятельных элементов
4	Специальная предметная подготовка.	30	6	24	Индивидуальный подход. Педагогическое наблюдений
5	Комплексы круговой тренировки.	20	5	15	Индивидуальный подход. Педагогическое наблюдений
6	Нормативные зачеты.	8	2	6	Представление результата
7	Просмотр видеоматериалов.	4	4		Итоговый контроль
8	Соревнования по художественной гимнастике.	6		6	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>35</b>	<b>109</b>	

### Календарный учебный график

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий</i>
1 год	01.09.2017 г.	25.05.2018 г.	36	144	2 раза в неделю по 2 часа.

### Рабочая программа

**Задачи:** Обучить учащихся общим физическим упражнениям, танцевальным движениям: умению ориентироваться под музыку.

Воспитать в детях культуру здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Привить «чувство прекрасного» и любовь к художественной гимнастике,.

Развивать коммуникативные способности учащихся через учебно-практическую деятельность, через общение в группе

**Ожидаемыми результатами** освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой.

- умение выразить чувства;

- коммуникативные навыки;
- активность, сообразительность, умение импровизировать, двигаться под музыку;
- владение основными танцевальными движениями, владение специальными физическими упражнениями;
- Сформированность представлений о хореографической, гимнастической подготовке;
- сформированность теоретических знаний и практических умений;
- творческая индивидуальность;

Основными критериями оценки освоения программного материала остаются результаты участия в спортивных соревнованиях, а также активное участие в концертных мероприятиях учреждения и города.

### Календарно-тематический план

Дата	Кол-во часов	Раздел, Тема	Содержание занятия	Время на изучение	
				Теория	Практика
	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Знакомство с программой, требованиями к организации занятий;	2	
	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги <i>Практика</i> Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. Разминка	1	1
	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы общей физической подготовки.	<i>Теория:</i> Краткая характеристика общеразвивающих упражнений. <i>Практика:</i> Упражнения на развитие координации движений: Пружинные движения, волны, взмахи, наклоны, прыжки, растяжка, расслабления.	0,5	1,5
	2	Специальная двигательная предметная подготовка.	<i>Теория</i> Краткая характеристика основных движений с предметом, характеристика развития способностей. <i>Практика</i>	0,5	1,5

			<p>Упражнения со скакалкой: вращения, прыжки, эшапе, завязывание, мельницы, броски.</p> <p>Упражнения с обручем: вращение, вертушки, перекаты, малые броски.</p> <p>Упражнения с мячом: броски (малые, средние), перекаты, отбивы, вращения, выкруты, передачи (вокруг тела, под ногой, под рукой).</p> <p>Упражнения с булавами: броски малые, круги, улиты, мельницы, броски большие, вращения.</p> <p>Развитие способностей: чувство предмета, координация движения тела и предмета, распределение внимания на движение тела и предмет, быстрота реакции на предмет.</p>		
	2	Комплексы круговой тренировки.	<p>Теория – краткая характеристика, особенность выполнения на станциях.</p> <p>Практика – показ, изучение, исполнение в содержание «круга» входит в следующие упражнения: прогибы лежа на животе (20 раз, темп максимальный), стойка на лопатках (30 секунд, темп максимальный), прыжки на возвышения (высота 20 см, в течении 30 секунд), отжимание в упоре лежа (до предела), равновесие боком к опоре (10 раз), двойные прыжки на скакалке (за 30 секунд)</p>	0,5	1,5
	2	Комплексы круговой	Теория – краткая	0,5	1,5

		тренировки.	характеристика, особенность выполнения на станциях. Практика – показ, изучение, исполнение в содержание «круга» входит в следующие упражнения: прогибы лежа на животе (20 раз, темп максимальный), стойка на лопатках (30 секунд, темп максимальный), прыжки на возвышения (высота 20 см, в течении 30 секунд), отжимание в упоре лежа (до предела), равновесие боком к опоре (10 раз), двойные прыжки на скакалке (за 30 секунд)		
	2	Нормативные зачеты.	Теория – краткая характеристика начисления баллов. Практика: оценка координации (упражнения на точность движений), оценка пассивной и активной гибкости (шпагаты с высоты, маховые движения), оценка силы мышц (упражнения на силу мышц, рук и туловища), оценка равновесия (сохранения устойчивого положения), оценка скоростных способностей, оценка на развитии силы, скорости и высоты.	0,5	1,5
	2	Просмотр видеоматериалов.  Специальная предметная подготовка.	Просмотр видеоматериала, по специальной предметной подготовке.  <i>Практика:</i> Комплексы специальных упражнений со скакалкой( вращение,	2	



			эшапе, мелкие прыжки, манипуляция, завязывания)		
	2	<p>Специальная предметная подготовка.</p> <p>Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.</p>	<p><i>Теория</i> Схема построения урока с обручем.</p> <p><i>Практика</i> Комплекс упражнений с обручем. Перекаты(медленно, быстро), вертушки(на ладони на полу, на груди, на спине) малые броски( под руку, под ногу)</p> <p><i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.</p> <p><i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений</p>	0,5	1,5
	2	Специальная предметная подготовка.	<p><i>Теория</i> Схема построения урока с мячом.</p> <p><i>Практика:</i> Комплексы упражнения с мячом. Броски (малые и средние), перекаты спереди и сзади (медленно, быстро), отбивы(руками, грудью, спиной, плечом, ногой), передачи вокруг тела(под ногой, под рукой) переброски, «выкруты», вращения(вокруг кисти, предплечья, плеча).</p>	0,5	1,5

	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<p><i>Элементы общефизической подготовки.</i></p> <p><i>(акробатические, партерные элементы)</i></p> <p><i>Статические положения:</i></p> <p><i>Мосты, шпагаты, упоры, стойки.</i></p> <p><i>Динамические движения:</i></p> <p><i>Перекаты, кувырки, перевороты, повороты.</i></p> <p><i>Изучения движения ног, затем рук, их координация. Затем изучаются соединения и комбинации элементов по частям.</i></p>	0,5	1,5
	2	Специальная предметная подготовка.	<p><i>Теория</i></p> <p><i>Схема построения урока с булавами.</i></p> <p><i>Практика:</i></p> <p><i>Отработка вращений.</i></p> <p><i>Малые круги, ассиметричные движения, в боковой и лицевой плоскости, мельницы (круговые, лицевые, «улиты» поочередно вперед и в и.п. обратным движением. Перекаты (от плеча по руке), и перекаат булавы с ловлей за спиной.</i></p>	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука	<p><i>Теория:</i></p> <p><i>Понятия опорной и работающей ноги.</i></p>	0,5	1,5

		музыкального движения.	Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений		
	2	Нормативные зачеты.	Теория Изучение таблицы, начисление очков. Практика: Контрольные испытания. 1. Гибкость 2. Оценка скоростно-силовых качеств 3. Координация 4. Функция равновесия и устойчивость 5. Сила 6. Выносливость Выступления на открытом уроке.	0,5	1,5
	2	Комплексы круговой тренировки.	<i>Теория</i> Подбор упражнений по методу непрерывного упражнения (по станциям) Выполнение упражнения в круги <i>Практика:</i> <i>Содержание «круга» входят следующие упражнения (общие, силовые, скоростно-силовые и скоростные)</i> <i>Прежде чем приступить к тренировке по круговой системе, определяется максимально возможное выполнение упражнений для каждой гимнастки.</i> <i>Переход от станции к другой станции время отдыха 2,3 минуты.</i>	0,5	1,5

	2	Комплексы круговой тренировки.	<p><i>Теория</i> Подбор упражнений по методу непрерывного упражнения (по станциям) Выполнение упражнения в круги</p> <p><i>Практика:</i> <i>Содержание «круга» входят следующие упражнения (общие, силовые, скоростно-силовые и скоростные)</i> <i>Прежде чем приступить к тренировке по круговой системе, определяется максимально возможное выполнение упражнений для каждой гимнастки.</i> <i>Переход от станции к другой станции время отдыха 2,3 минуты.</i></p>	1	1
	2	Комплексы круговой тренировки.	<p><i>Теория</i> Характер исполнений</p> <p><i>Практика:</i> Вариант базового круга:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежа на животе, руки за голову, прогнуться 20 раз, направо 20 раз и налево, темп максимальный.</li> <li>2. Лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись, выполнять в течении 30 сек. Максимально быстро.</li> <li>3. Прыжки на возвышения. (высота 30см в течении 30 сек)</li> <li>4. Боком к опоре 10 махов вперед, назад.</li> <li>5. Отжимания (до</li> </ol>	0,5	1,5

			предела) 6. Двойные прыжки на скакалке (30 сек)		
	2	Специальная предметная подготовка	<i>Теория</i> Характер исполнения группового упражнения. <i>Практика:</i> Изучение фигурных движений с предметами (по рисунку предмета, по плоскости движений). Предметные уроки обучающие, и совершенствующие	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<i>Теория</i> Характер исполнения группового упражнения. <i>Практика:</i> Изучение фигурных движений с предметами (по рисунку предмета, по плоскости движений). Предметные уроки обучающие, и совершенствующие	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочные работы Элементы ОФП	<i>Теория</i> Краткая характеристика общеразвивающих упражнений <i>Практика:</i> Пружинные движения, волны, наклоны, прыжки, расслабления Движения выполняются ногами (на двух, одной, поочередно) руками (во всех направлениях) Целостно (всеми частями тела) изучить движения отдельно ногами и руками Освоить положения туловища, разучить упражнения в целом.	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа. . Азбука музыкального движения.	<i>Теория</i> Характер исполнения. <i>Практика:</i> Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой	0,5	1,5

			<p>исполнения.  Выразительность.  Чёткость в перестроении. Лёгкость в прыжках. Чёткое исполнение танцевальных движений  Точность в позах.  Синхронность исполнения Уверенное исполнение элементов и всего номера. Работа над выразительностью  <i>Теория:</i>  Понятия опорной и работающей ноги.  Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.  <i>Практика:</i>  Комплекс развивающих упражнений</p>		
	2	Специальная предметная подготовка	<p><i>Теория</i>  Характеристика каждого предмета  <i>Практика:</i>  Изучение и выполнение вращений и перекатов. Удержание и баланс предмета.  Разные способы удержаний.  Скакалка за один конец, за два конца, за середину, сложенная в 2-4 раза.  Обруч 2 способа хвата. Жесткий хват (обруч сжимается в кулак) и свободный хват (обруч располагается на ладони). Плоскость лицевая, боковая, горизонтальная, наклонная.  Многократное повторение, освоение</p>	0,5	1,5

			техники движений.	НОВЫХ		
	2	Специальная предметная подготовка	<i>Теория</i> Характер исполнения. <i>Практика:</i> Удержание и баланс мяча (основная опора мяча на ладони), баланс мяча – это сохранение устойчивого положения по отношению кисти. Отработка перекатов с мячом (по телу, по полу, по рукам) многократное повторение, освоение техники	НОВЫХ	0,5	1,5
	2	Специальная предметная подготовка	<i>Теория</i> Характер исполнения. <i>Практика:</i> Освоение вращений и бросков булавы Краткая характеристика основных движений. Вращение вперед, назад, круги, улиты, броски (поочередные, последовательные, параллельные) многократное повторение, освоение техники	НОВЫХ	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<i>Теория</i> Характер исполнения. <i>Практика:</i> Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность. Чёткость в перестроении. Лёгкость в прыжках. Чёткое исполнение танцевальных движений Точность в позах. Синхронность		0,5	1,5

			исполнения Уверенное исполнение элементов и всего номера. Работа над выразительностью		
	2	Учебно- тренировочная работа. . Азбука музыкального движения.	<i>Теория</i> Характер исполнения. <i>Практика:</i> Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность. Чёткость в перестроении. Лёгкость в прыжках. Чёткое исполнение танцевальных движений Точность в позах. Синхронность исполнения Уверенное исполнение элементов и всего номера. Работа над выразительностью <i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений	0,5	1,5
	2	Учебно- тренировочная работа.	Теория Краткая характеристика исполнения движений Практика Промежуточный зачет по предметной подготовке (выполнение вращений, перекатов, бросков) со скакалкой.	0,5	1,5
	2	Учебно- тренировочная работа.	Теория Краткая характеристика исполнения движений Практика Промежуточный зачет по предметной	0,5	1,5



			подготовке (выполнение вращений, перекатов, бросков) с обручем.		
	2	Учебно-тренировочная работа.	Теория Краткая характеристика исполнения движений Практика Промежуточный зачет по предметной подготовке (выполнение вращений, перекатов, бросков) с мячом.	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа.	Теория Краткая характеристика исполнения движений Практика Промежуточный зачет по предметной подготовке (выполнение вращений, перекатов, бросков) с булавами.	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы общей физической подготовки.  Круговая тренировка	Теория Характер исполнений Практика: Вариант базового круга: 1. Лежа на животе, руки за голову, прогнуться 20 раз, направо 20 раз и налево, темп максимальный. 2. Лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись, выполнять в течении 30 сек. Максимально быстро. 3. Прыжки на возвышения. (высота 30см в течении 30 сек) 4. Боком к опоре 10 махов вперед, назад. 5. Отжимания (до	0,5	1,5

			предела) Двойные прыжки на скакалке (30 сек)		
	2	Учебно-тренировочная работа. (круговая тренировка)	<i>Теория</i> Рисунок танца. <i>Практика</i> Переходы, движения по станциям. <i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений	0,5	1,5
	2	Специальная предметная подготовка  Учебно-тренировочная работа.	<i>Теория</i> Краткая характеристика основных движений <i>Практика:</i> Отработка основных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность и чёткость движений. Лёгкость в прыжках. Точность в позах. Уверенное исполнение элементов.	0,5	1,5
	2	Специальная предметная подготовка  Учебно-	<i>Теория</i> Краткая характеристика основных движений <i>Практика:</i> Отработка основных	0,5	1,5

		тренировочная работа.	элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность и чёткость движений. Лёгкость в прыжках. Точность в позах. Уверенное исполнение элементов.		
	2	Нормативные зачеты.	Теория Изучение таблицы, начисление очков. Практика: Контрольные испытания. 7. Гибкость 8. Оценка скоростно-силовых качеств 9. Координация 10. Функция равновесия и устойчивость 11. Сила 12. Выносливость Выступления на открытом уроке.	0,5	1,5
	2	Соревнования	Выступления на площадках спортивных комплексов СПб.		2
	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги <i>Практика</i> Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. Разминка	1	1
	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы общей физической подготовки.	Теория: Краткая характеристика общеразвивающих упражнений. Практика: Упражнения на развитие координации движений: Пружинные движения, волны, взмахи, наклоны, прыжки, растяжка, расслабления.	0,5	1,5

	2	Специальная двигательная предметная подготовка.	<p>Теория Краткая характеристика основных движений с предметом, характеристика развития способностей.</p> <p>Практика Упражнения со скакалкой: вращения, прыжки, эшапе, завязывание, мельницы, броски.</p> <p>Упражнения с обручем: вращение, вертушки, перекаты, малые броски.</p> <p>Упражнения с мячом: броски (малые, средние), перекаты, отбивы, вращения, выкруты, передачи (вокруг тела, под ногой, под рукой).</p> <p>Упражнения с булавами: броски малые, круги, улиты, мельницы, броски большие, вращения.</p> <p>Развитие способностей: чувство предмета, координация движения тела и предмета, распределение внимания на движение тела и предмет, быстрота реакции на предмет.</p>	0,5	1,5
	2	Комплексы круговой тренировки.	<p>Теория – краткая характеристика, особенность выполнения на станциях.</p> <p>Практика – показ, изучение, исполнение в содержание «круга» входит в следующие упражнения: прогибы лежа на животе (20 раз, темп максимальный), стойка на лопатках (30 секунд, темп максимальный), прыжки на возвышения (высота 20 см, в течении 30 секунд), отжимание в</p>	0,5	1,5

			упоре лежа (до предела), равновесие боком к опоре (10 раз), двойные прыжки на скакалке (за 30 секунд)		
	2	Нормативные зачеты.	Теория – краткая характеристика начисления баллов. Практика: оценка координации (упражнения на точность движений), оценка пассивной и активной гибкости (шпагаты с высоты, маховые движения), оценка силы мышц (упражнения на силу мышц, рук и туловища), оценка равновесия (сохранения устойчивого положения), оценка скоростных способностей, оценка на развитии силы, скорости и высоты.	0,5	1,5
	2	Просмотр видеоматериалов.  Специальная предметная подготовка.	Просмотр видеоматериала, по специальной предметной подготовке.  <i>Практика:</i> Комплексы специальных упражнений со скакалкой( вращение, эшапе, мелкие прыжки, манипуляция, завязывания)	2	
	2	Специальная предметная подготовка.	<i>Теория</i> Схема построения урока с обручем. <i>Практика</i> Комплекс упражнений с обручем. Перекаты(медленно, быстро), вертушки(на ладони на полу, на груди, на спине) малые броски( под руку, под ногу)	0,5	1,5

	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<p><i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.</p> <p><i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений</p>	0,5	1,5
	2	Специальная предметная подготовка.	<p><i>Теория</i> Схема построения урока с мячом.</p> <p><i>Практика:</i> Комплексы упражнения с мячом. Броски (малые и средние), перекаты спереди и сзади (медленно, быстро), отбивы(руками, грудью, спиной, плечом, ногой), передачи вокруг тела(под ногой, под рукой) переброски, выкруты, вращения(вокруг кисти, предплечья, плеча).</p>	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<p><i>Элементы общефизической подготовки.</i></p> <p>(акробатические, партерные элементы) <i>Статические положения:</i> Мосты, шпагаты,</p>	0,5	1,5

			<p>упоры, стойки.</p> <p><i>Динамические движения:</i>  Перекаты, кувырки, перевороты, повороты.  Изучения движения ног, затем рук, их координация. Затем изучаются соединения и комбинации элементов по частям.</p>		
	2	Соревнования	Выступления на спортивных площадках СПб и Лен. обл.		2
	2	<p>Специальная предметная подготовка.</p> <p>Учебно-тренировочная работа.  . Азбука музыкального движения.</p>	<p><i>Теория</i>  Схема построения урока с булавами.  <i>Практика:</i>  Отработка вращений.  Малые круги, ассиметричные движения, в боковой и лицевой плоскости, мельницы (круговые, лицевые, «улиты») поочередно вперед и в и.п. обратным движением. Перекаты (от плеча по руке), и перекал булавки с ловлей за спиной.  <i>Теория:</i>  Понятия опорной и работающей ноги.  Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.  <i>Практика:</i>  Комплекс развивающих упражнений</p>	0,5	1,5
	2	Комплексы круговой тренировки.	<p><i>Теория</i>  Подбор упражнений по методу непрерывного упражнения (по станциям) Выполнение упражнения в круги  <i>Практика:</i>  Содержание «круга»</p>	0,5	1,5

			<p><i>входят следующие упражнения (общие, силовые, скоростно-силовые и скоростные)</i></p> <p><i>Прежде чем приступить к тренировке по круговой системе, определяется максимально возможное выполнение упражнений для каждой гимнастики.</i></p> <p><i>Переход от станции к другой станции время отдыха 2,3 минуты.</i></p>		
	2	Комплексы круговой тренировки.	<p><i>Теория</i></p> <p>Подбор упражнений по методу непрерывного упражнения (по станциям) Выполнение упражнения в круги</p> <p><i>Практика:</i></p> <p><i>Содержание «круга»</i></p> <p><i>входят следующие упражнения (общие, силовые, скоростно-силовые и скоростные)</i></p> <p><i>Прежде чем приступить к тренировке по круговой системе, определяется максимально возможное выполнение упражнений для каждой гимнастики.</i></p> <p><i>Переход от станции к другой станции время отдыха 2,3 минуты.</i></p>	1	1
	2	Комплексы круговой тренировки.	<p>Теория</p> <p>Характер исполнений</p> <p>Практика:</p> <p>Вариант базового круга:</p> <p>7. Лежа на животе, руки за голову, прогнуться 20 раз, направо 20 раз и налево, темп максимальный.</p>	0,5	1,5



			<p>8. Лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись, выполнять в течении 30 сек. Максимально быстро.</p> <p>9. Прыжки на возвышения. (высота 30см в течении 30 сек)</p> <p>10. Боком к опоре 10 махов вперед, назад.</p> <p>11. Отжимания (до предела)</p> <p>12. Двойные прыжки на скакалке (30 сек)</p>		
	2	Специальная предметная подготовка	<p><i>Теория</i> Характер исполнения группового упражнения. <i>Практика:</i> Изучение фигурных движений с предметами (по рисунку предмета, по плоскости движений). Предметные уроки обучающие, и совершенствующие</p>	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<p><i>Теория</i> Характер исполнения группового упражнения. <i>Практика:</i> Изучение фигурных движений с предметами (по рисунку предмета, по плоскости движений). Предметные уроки обучающие, и совершенствующие</p>	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочные работы Элементы ОФП	<p><i>Теория</i> Краткая характеристика общеразвивающих упражнений <i>Практика:</i> Пружинные движения, волны, наклоны, прыжки, расслабления Движения выполняются</p>	0,5	1,5

			ногами (на двух, одной, поочередно) руками (во всех направлениях) Целостно (всеми частями тела) изучить движения отдельно ногами и руками Освоить положения туловища, разучить упражнения в целом.		
	2	Учебно-тренировочная работа. . Азбука музыкального движения.	<i>Теория</i> Характер исполнения. <i>Практика:</i> Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность. Чёткость в перестроении. Лёгкость в прыжках. Чёткое исполнение танцевальных движений Точность в позах. Синхронность исполнения Уверенное исполнение элементов и всего номера. Работа над выразительностью <i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений	0,5	1,5
	2		Теория Изучение таблицы, начисление очков. <i>Практика:</i> Контрольные испытания. 13. Гибкость 14. Оценка скоростно-силовых качеств	0,5	1,5

			<p>15. Координация  16. Функция равновесия и устойчивость  17. Сила  18. Выносливость</p> <p>Выступления на открытом уроке.</p>		
	2	Специальная предметная подготовка	<p><i>Теория</i>  Характеристика каждого предмета  <i>Практика:</i>  Изучение и выполнение вращений и перекатов. Удержание и баланс предмета.  Разные способы удержаний.  Скакалка за один конец, за два конца, за середину, сложенная в 2-4 раза.  Обруч 2 способа хвата. Жесткий хват (обруч сжимается в кулак) и свободный хват (обруч располагается на ладони). Плоскость лицевая, боковая, горизонтальная, наклонная.  Многократное повторение, освоение техники новых движений.</p>	0,5	1,5
	2	Специальная предметная подготовка	<p><i>Теория</i>  Характер исполнения.  <i>Практика:</i>  Удержание и баланс мяча (основная опора мяча на ладони), баланс мяча – это сохранение устойчивого положения по отношению кисти.  Отработка перекатов с мячом (по телу, по полу, по рукам) многократное повторение, освоение техники новых движений.</p>	0,5	1,5

	2	Специальная предметная подготовка	<p><i>Теория</i> Характер исполнения.</p> <p><i>Практика:</i> Освоение вращений и бросков булав Краткая характеристика основных движений. Вращение вперед, назад, круги, улиты, броски (поочередные, последовательные, параллельные) многократное повторение, освоение техники новых движений.</p>	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<p><i>Теория</i> Характер исполнения.</p> <p><i>Практика:</i> Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность. Чёткость в перестроении. Лёгкость в прыжках. Чёткое исполнение танцевальных движений Точность в позах. Синхронность исполнения Уверенное исполнение элементов и всего номера. Работа над выразительностью</p>	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.	<p><i>Теория</i> Характер исполнения.</p> <p><i>Практика:</i> Отработка танцевальных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность. Чёткость в перестроении. Лёгкость в прыжках. Чёткое исполнение танцевальных движений</p>	0,5	1,5

			<p>Точность в позах. Синхронность исполнения Уверенное исполнение элементов и всего номера. Работа над выразительностью</p> <p><i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.</p> <p><i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений</p>		
	2	Учебно-тренировочная работа.	<p>Теория Краткая характеристика исполнения движений</p> <p>Практика Промежуточный зачет по предметной подготовке (выполнение вращений, перекатов, бросков) со скакалкой.</p>	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа.	<p>Теория Краткая характеристика исполнения движений</p> <p>Практика Промежуточный зачет по предметной подготовке (выполнение вращений, перекатов, бросков) с обручем.</p>	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа.	<p>Теория Краткая характеристика исполнения движений</p> <p>Практика Промежуточный зачет по предметной подготовке (выполнение вращений, перекатов, бросков) с мячом.</p>	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа.	<p>Теория Краткая характеристика исполнения движений</p>	0,5	1,5

			Практика Промежуточный зачет по предметной подготовке (выполнение вращений, перекатов, бросков) с булавами.		
	2	Учебно-тренировочная работа. Элементы общей физической подготовки.  Круговая тренировка	Теория Характер исполнений Практика: Вариант базового круга: 6. Лежа на животе, руки за голову, прогнуться 20 раз, направо 20 раз и налево, темп максимальный. 7. Лежа на спине. Стойка на лопатках, сед согнувшись, выполнять в течении 30 сек. Максимально быстро. 8. Прыжки на возвышения. (высота 30см в течении 30 сек) 9. Боком к опоре 10 махов вперед, назад. 10. Отжимания (до предела) Двойные прыжки на скакалке (30 сек)	0,5	1,5
	2	Учебно-тренировочная работа. (круговая тренировка)	<i>Теория</i> Рисунок танца. <i>Практика</i> Переходы, движения по станциям. <i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i>	0,5	1,5

			<p>Комплекс развивающих упражнений</p> <p><i>Теория:</i>          Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.</p> <p><i>Практика:</i>          Комплекс развивающих упражнений</p>		
	2	<p>Специальная предметная подготовка</p> <p>Учебно-тренировочная работа.</p>	<p><i>Теория</i>          Краткая характеристика основных движений</p> <p><i>Практика:</i>          Отработка основных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность и чёткость движений. Лёгкость в прыжках. Точность в позах. Уверенное исполнение элементов.</p>	0,5	1,5
	2	<p>Специальная предметная подготовка</p> <p>Учебно-тренировочная работа.</p>	<p>Специальная предметная подготовка</p> <p>Учебно-тренировочная работа.</p>	0,5	1,5
	2	<p>Специальная предметная подготовка</p> <p>Учебно-тренировочная работа.</p>	<p><i>Теория</i>          Краткая характеристика основных движений</p> <p><i>Практика:</i>          Отработка основных элементов. Работа над техникой исполнения. Выразительность и чёткость движений. Лёгкость в прыжках. Точность в позах. Уверенное исполнение элементов.</p>	0,5	1,5
	2	Нормативные зачеты.	<p>Теория</p> <p>Изучение таблицы,</p>	0,5	1,5

			начисление очков. Практика: Контрольные испытания. 19. Гибкость 20. Оценка скоростно- силовых качеств 21. Координация 22. Функция равновесия и устойчивость 23. Сила 24. Выносливость Выступления на открытом уроке.		
	2	Соревнования	Выступления на площадках спортивных комплексов СПб.		2

## Содержание обучения

### Тема №1

#### Вводное занятие

*Теория:*

Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности.

*Практика.*

Закрепление изученного в игровой форме.

### Тема №2

#### Учебно-тренировочная работа. Азбука музыкального движения.

*Теория:*

Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.

*Практика:*

Комплекс развивающих упражнений

*Практика.*

Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности

### Тема №3

#### Учебно-тренировочная работа. Элементы ОФП и СФП.

*Теория:*



Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры.

*Практика:*

Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения у опоры на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на развитие прыгучести, «многоскоки»), изолированные прыжки с многократным повторением.

#### **Тема №4**

Специальная предметная подготовка.

*Теория*

Краткая характеристика движений элементов с предметами (основные движения)

*Практика*

Изучение и освоение основных движений с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы)

1. Вращения, перекаты, малые и средние броски, вертушки, улиты, эшапе, мельницы, отбивы.

#### **Тема №5**

Комплексы круговой тренировки

*Теория*

Краткая характеристика особенность выполнения на станциях.

*Практика:*

Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.

#### **Тема №6**

Нормативные зачеты

*Практика*

Выступления на открытом занятии перед родителями.

#### **Тема №7**

Просмотр видеоматериалов.

*Теория*

Просмотр соревнований по художественной гимнастики, просмотр личных композиций с предметом и без предмета.

### **Оценочные и методические материалы**

**УМК** - это совокупность систематизированных материалов, необходимых для осуществления образовательного процесса, обеспечивающих успех учащихся в познавательной, творческой, коммуникативной и других видах деятельности. УМК предназначен для решения полного круга задач, которые возникают в рамках образовательного процесса.

В качестве материалов по работе с детским коллективом используются игровые методики, сценарии коллективных мероприятий и дел, а также учебные пособия (в том числе дидактические, демонстрационные). Также УМК включает в себя такие мероприятия, как беседы с учащимися на темы: о вредных привычках, о здоровом образе жизни, и др.

### **Применяемые формы контроля:**

*Входной контроль* - проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

*Текущий контроль* - проводится в течение года, возможен на каждом занятии.

*Промежуточный контроль* - проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года (изучение динамики освоения предметного содержания ребенком, личностного развития, взаимоотношений в коллективе).

*Итоговый контроль* - проводится в конце обучения по программе - проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка.

### **Формы подведения итогов:**

Контроль над освоением программы осуществляется в виде наблюдений, теоретических тестирований и промежуточных практических зачетов, проводимых в середине полугодия (3-4 раза в год), открытых уроков для 1 года обучения, выступлений на соревнованиях. В конце каждого учебного года проводится открытый урок и соревнования.

Освоение программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- контроль умений и навыков в рамках открытых уроков и соревнований
- творческий отчет.

Итоги, для групп 1 года обучения, подводятся в форме открытого занятия в конце 1-го полугодия, и итогового открытого занятия в конце 2-го полугодия.

**Перечень методик и форм контроля по оценке критериев и показателей  
эффективности усвоения программы  
по дополнительной общеобразовательной  
программе спортивно-танцевальной**

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы</b>	<b>Формы контроля</b>
Критерий оценки 1 «Теоретическая подготовленность по программе»	1.1 Овладение теоретическими знаниями	Педагогическое наблюдение,  Тестирование,  Контрольный опрос и другие	Диагностическая карта педагогического наблюдения,  Система контрольных заданий, Учебные тесты,  Собеседование, кроссворды, викторины и др.
	1.2 Овладение специальной терминологией по программе		
	1.3 Знание правил и алгоритмов деятельности		
Критерий оценки 2 «Практическая подготовленность по программе»	2.1 Овладение практическими умениями и навыками по основным разделам программы (согласно УТП)	Организация практической деятельности	Система контрольных заданий,  Мероприятия, выставки, конкурсы, концерты
	2.2 Овладение специальным оборудованием и оснащением	Организация практической деятельности	
	2.3 Сформированность творческих навыков в выполнении заданий по программе	Организация практической деятельности	
Критерий оценки 3 Сформированность УУД(универсальных учебных действий)	3.1 Сформированность познавательных УУД (учебные действия, умение ставить задачу, умение анализировать, доказывать, умение устанавливать причинно- следственные связи)	Педагогическое наблюдение , анкетирование	Диагностическая карта педагогического наблюдения,  анкеты уч-ся, опросные листы,  рисуночные методики,  игровые методики и другие
	3.2 Сформированность регулятивных УУД (целеполагание, планирование)		
	3.3 Сформированность коммуникативных УУД		

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОСВОЕНИЯ УЧАЩИМИСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Название программы, ее длительность-----

Фамилия , имя , отчество педагога -----

Фамилия , имя воспитанника-----

Год обучения по программе-----

№	Параметры результативности освоения программы	Оценка педагогом результативности освоения программы		
		1 балл (низкий уровень)	2 балла (средний уровень)	3 балла (высокий уровень)
1	Опыт освоения теории			
2	Опыт освоения практической деятельности			
3	Опыт творческой деятельности			
4	Опыт эмоционально-ценностных отношений			
5	<b>ОБЩАЯ СУММА БАЛЛОВ</b>			

*Оценка: 1-4 балла – программа освоена на низком уровне;*

*5-10 баллов- программа освоена на среднем уровне; 11-15 баллов – на высоком.*

## Информационные источники

### Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Закон от 18 июля 2016г. №453-87 «О патриотическом воспитании в Санкт-Петербурге» (Принят Законодательным собранием Санкт-Петербурга 29 июня 2016года).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г.
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Распоряжение Комитета по образованию №617-р) от 01.03.2017г.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 4 июля 2014 г. №41.
7. Инструкции по технике безопасности.

### Список используемой литературы:

#### Для педагога:

1. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России – М.: Просвещение, 2009.
2. Концепция развития дополнительного образования детей утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Концепция воспитания в системе образования Санкт-Петербурга "Воспитание петербуржца XXI века" Приложение к приказу КО СПб от 26.06.2003 N 1014.
4. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
5. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 302, с последними изменениями и дополнениями от 1 июля 2016 г.)
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10 2009 г. № 373). – М.: Просвещение, 2010.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12 2010 г. № 1897). – М.: Просвещение, 2011.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05. 2012 г. № 413). – М.: Просвещение, 2013.
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ).

#### Для детей:

1. Балобан В.В  
«Школа акробатики»  
Молод – 1991г.
2. «Упражнение с предметом»

Издательство ВГАФК – 2002г.

3. Робертс Т.Т.

«Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика»

Просвещение – 1989г.

4. Назарова О.И.

«Методика проведения занятий с детьми 7-8 лет»

Москва 2001г.

5. Зуев Е.И.

«Волшебная сила растяжки»

Советский спорт 1993г.

6. Учебник под общей редакцией

профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г