

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования
«Дом детского творчества г. Свирска»**

Рекомендовано
Методическим советом
МБОУ ДО «Дом детского
творчества г.Свирск»
Протокол № 1
«27» августа 2024 г.

Утверждена
приказом МБОУ ДО «Дом
детского творчества г.
Свирск»
№ 75
от «27» августа 2024 г.

Супряго Елена
Подписан цифровой
подписью: Супряго
Елена
Дата: 2025.04.04
15:13:10+08'00'

**Дополнительная общеобразовательная программа
Стретчинг**

**Адресат программы: для детей от
6 до 17 лет
Срок реализации __2__ года
Разработчик
программы Иванова Оксана
Сергеевна, педагог
дополнительного образования.**

Свирск, 2024

1. Пояснительная записка

Дополнительная Общеобразовательная программа по Стретчингу разработана в соответствии с разработана в соответствии с действующим законодательством в сфере образования Российской Федерации.

и на основе Программы Физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика», Автор-составитель: Креталова Ирина Игоревна -педагог дополнительного образования.

Программа по Стретчингу имеет физкультурно – спортивную направленность.

Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы

Физическая культура занимает важное место в общеобразовательной культуре. Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка здоровым, разносторонним, физически развитым и современным – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением и школой. Главное значение для ребенка – движение и активный отдых, которые должны помочь детям избавиться от синдрома гиподинамии.

Гимнастика в своем роде уникальна. Еще в 20 веке князь С.М. Волконский писал, что «гимнастика должна стать средством всестороннего воспитания будущих поколений». Не случайно она получила такое массовое распространение во всём мире. Занимаясь стретчингом, дети получают представления о разнообразном мире движений, который является для них новым и интересным. Многообразие упражнений на растяжку позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Данная Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом. Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности.

Основное содержание программы составляют упражнения для развития уровня координации, ловкости, гибкости, а также акробатика и упражнения, направленные на повышения уровня общей физической подготовки.

Также данная программа предусматривает занятия по направлению Хатха Йога. Цель Хатха-Йоги — обеспечить совершенное равновесие всех физиологических процессов в человеческом организме. С чисто практической точки зрения Хатха-Йога это:

- идеально здоровые тело и дух, умение активно противодействовать неблагоприятным физическим и психическим факторам;
- совершенное управление телом и разумом, мгновенная и безошибочная реакция на внешние раздражители;
- способность много и с удовольствием работать и умело отдыхать;
- доброжелательное отношение к людям, готовность помочь им и передать свое радостное настроение;
- спокойная уверенность в своих силах, привычка всегда и везде твердо отстаивать свои убеждения;
- долголетие и активная деятельность до последнего часа;
- другое.

5. В коллектив можно набирать учащихся с 6 до 17 лет. Благодаря возможности варьировать степень сложности заданий и время на их исполнение, данная программа вполне может быть применена для разновозрастной группы учащихся.

6. Программа рассчитана на 1 года обучения, 70 недель, 18 месяцев.

7. Форма обучения очная.

8. Программа рассчитана на 2 года обучения; занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 учебному часу, перерыв между занятиями 10 минут.

Цель программы - сформировать позитивное отношение детей к дополнительным занятиям стретчингом во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие:

- развитие силы и гибкости опорно-двигательного аппарата учащихся с помощью стретчинга.
- освоить теоретические знания стретчинга и йоги, техники безопасности;
- профилактика и коррекция нарушений осанки учащихся;

Развивающие:

- стимулировать познавательные процессы личности ребенка;
- формировать представления о физической культуре в целом и о стретчинге, йоги в частности;
- развивать коммуникативный навык, формировать навык работы в команде.

Воспитывающие:

- способствовать адаптации детей в коллективе;

- воспитание у детей потребности в физической культуре.
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательность по отношению друг к другу, честность.

2. Комплекс основных характеристик программы.

2.1 Объем, содержание программы.

Объем программы – всего 420 часов 1 год обучения – 204 часа, 2 год обучения – 216 часов.

Содержание 1 год обучения

Раздел 1. «Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации»

- 20 ч

- Построение в шеренгу и в колонну по команде,
- повороты переступанием,
- передвижение в сцеплении,
- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом,
- построение из одной шеренги в несколько,
- построение в шахматном порядке,
- бег по кругу и ориентирам («змейкой»),
- построение врассыпную, бег врассыпную,
- построение в две шеренги напротив друг друга,
- различные виды прыжков: прыжки вокруг своей оси, прыжки через блоки...

Раздел 2. «Акробатические упражнения, упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки» - 150 ч

- группировка
- перекаты
- кувыроки
- упражнения для развития гибкости мышц спины и плечевого пояса
- упражнения для развития гибкости мышц ног
- перевороты
- мост, его вариации
- шпагаты
- гимнастические элементы («кольцо», «колбаска», «флажок», «бильман» и др.)
- различные стойки
- равновесия.
- упражнения в парах
- упражнения с фитнес ремнем
- футбол

Раздел 3. «Общая физическая подготовка» - 18 ч

- упражнения на укрепление мышц корпуса и плечевого пояса
- упражнения для укрепления мышц ног
- в парах - упражнения для пресса и мышц спины - Упражнения на развитие прыгучести.
- беговые упражнения.
- упражнения на развитие силы с фитнес блоками
- упражнения на укрепление мышц с футболом

Раздел 4. «Хореографическая подготовка» - 16 ч

- Танцевальные движения,
- позиции рук и ног,
 - танцевальные шаги,
- упражнения для стоп

- импровизация под музыку.

Содержание программы 2 год обучения

Раздел 1. «Акробатические упражнения, упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки» - 108 ч

- упражнения для развития гибкости мышц спины и плечевого пояса
- упражнения для развития гибкости мышц ног
- растяжка мышц в парах
- совершенствование таких элементов как шпагат, мост, флажок, кольцо стоя и др.
- пирамидки (Фигуры) (упражнения в парах или более)
- упражнения на равновесие
- составление индивидуальных комбинаций для показательных выступлений

Раздел 2. «Общая физическая подготовка» - 30 ч

- упражнения на укрепление мышц корпуса и плечевого пояса
- упражнения для укрепления мышц ног
- упражнения для пресса и мышц спины (скручивание из ип сидя на полу, «книжка», подъем корпуса, ноги на скамейке, подъем ног из ип лежа на спине, затем на животе)
- упражнения на развитие прыгучести.
- силовые упражнения с партнером (для пирамидок и офп)
- прыжки через скакалку
- эстафеты с предметами и без

Раздел 3. «Хореографическая подготовка» - 16 ч

- Port de bras
- allegro
- Танцевальные движения
- Battments tendus

Раздел 4. «Хатха Йога» - 62 ч

- асаны стоя
- асаны сидя
- асаны лежа
- перевернутые асаны
- асаны со скручиванием
- восстанавливающие асаны
- различные стойки (на руках, локтях, голове)

2.2 Планируемые результаты

Результатом реализации программы должна стать сформированная готовность ребенка овладением знаниями, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

1 год обучения

Дети будут уметь:

- уметь ориентироваться в пространстве, выполнять имитационные упражнения с элементами упражнений на гибкость, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;
- правильно выполнять упражнения;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- работать в паре и команде;
- самостоятельно подготавливать индивидуальные комбинации;

Дети будут знать:

- как повысить уровень общей физической подготовки;
- названия элементов и последовательность выполнения движений;

2 год обучения

Дети будут уметь:

- совершенствовать уровень физической подготовки;
- выполнять гимнастические элементы;
- сотрудничать и работать в команде.
- уверенно чувствовать себя на показательных выступлениях

Дети будут знать:

- знать название и технику выполнения гимнастических элементов и асан;
- знать пользу занятий стретчингом и йоги.

3. Комплекс организационно – педагогических условий

3.1. Учебный план

1 год обучения

№	По итогам раздела:	По итогам раздела: защита проекта			По итогам раздела: защита
1		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. «Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации»	20			
1.1	Построение в шеренгу и в колонну по команде		2		
1.2	повороты переступанием, - передвижение в сцеплении,		2		
1.3	- построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом,		4		
1.4	- построение из одной шеренги в несколько,		2		
1.5	- построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»),		4		
1.6	построение в две шеренги напротив друг друга,		2		
1.7	построение врассыпную, бег врассыпную, различные виды прыжков		2		
1.8	построение в круг. Бег вперед, назад, с поворотом, равновесия.		2		
1.9	Промежуточная аттестация				Зачет
2	Раздел 2 «Акробатические упражнения, упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки»	150			
2.1	Группировка, перекаты, кувырок		2		
2.2	Упражнение для осанки: сидя, прямые ноги вместе, поднимание и опускание прямых рук; руки в		2		

	стороны, статика.				
2.3	Корзинка, лягушка.		2		
2.4	Колечко, бабочка.		2		
2.5	Перекаты с вариациями (с опрокидыванием ног за голову, с переходом в присед и подъемом на ноги)		4		
2.6	Полу - шпагат, с правильным положение таза и корпуса.		2		
2.7	Продольный шпагат на левую и правую ногу		4		
2.8	Поперечный шпагат		4		
2.9	Плечевой мостик		2		
2.10	Мост из положения лежа на спине		4		
2.11	Мост с колен (с руками и без)		4		
2.12	Мост со стойки		4		
2.13	Мост на локтях		4		
2.14	Мост с прямыми ногами		4		
2.15	Мост с отпущенным тазом		4		
2.16	Перевороты вперед назад на предплечьях		4		
2.17	Перевороты вперед назад с упором на кисти рук		4		
2.18	Переворот в сторону (колесо)		4		
2.19	Махи ногами назад и в сторону у опоры		4		
2.20	«Кольцо» стоя с опорой на одну руку. На обе стороны по очереди.		4		
2.21	Стойка «Павлин»		4		
2.22	Стойка на лопатках, (березка),		4		

2.23	«Коробочка»		6		
2.24	Перевернутая планка, с вариациями		4		
2.25	«Колбаска» (лежа на спине, лежа на животе)		6		
2.26	«Свечка» (из коробочки)		4		
2.27	Стойка на предплечьях у стены		4		
2.28	Стойка на руках у стены		4		
2.29	Стойка – упор на голову и кисти рук или на предплечья		4		
2.30	Ласточка с разным положением рук; махи ногами вперед.		4		
2.31	«Флажок»		4		
2.32	Вертикальный шпагат		6		
2.33	Кольцо стоя (бильман)		6		
2.34	Наклоны вперед с работой рук (с правильным положением спины)		4		
2.35	«Дельфин», в статике и динамике. А также с поднятием прямой ноги вверх		4		
2.36	Специальные упражнения с резинкой.		2		
2.37	«Полумесяц» (боковая ласточка), с опорой на руку и без, а также со скруткой. » (с опорой на руку и без),		2		
2.38	«Пистолетик»		4		
2.39	Вытяжение одной ноги вверх, с наклоном корпуса к опорной ноге и опорой на кисти рук.		4		
2.40	Поддержки в парах, упражнения в парах.		6		
2.41	«Кольцо» стоя с опорой на одну руку. На обе стороны по очереди.		4		
2.42	Промежуточная аттестация				Показательные

					выступления
3	Раздел 3. «Общая физическая подготовка»	18			
3.1	Отжимание из и.п. – упор на кисти рук спереди и колени.		2		
3.2	Сгибание и разгибание рук упор на кисти рук и стопы		2		
3.3	Приседания, на месте и в ходьбе.		2		
3.4	Планка, боковая планка		2		
3.5	В парах - упражнения для пресса и мышц спины		2		
3.6	Упражнения на развитие прыгучести.		2		
3.7	беговые упражнения.		2		
3.8	упражнения на развитие силы с фитнес блоками,		2		
3.9	Укрепление мышц на фитболе		2		
3.10	Промежуточная аттестация				Сдача нормативов
4	Раздел 4. «Хореографическая подготовка»	16			
4.1	Танцевальные движения,		2		
4.2	Позиции рук, Аленже		2		
4.3	Позиции ног. 1, 2,3, 4, 5, 6 позиции		2		
4.4	Упражнение под счет, под музыку «Слушай хлопки»		2		
4.5	Дэми плие, плие, гранд плие, релевэ		4		
4.6	- танцевальные шаги,		2		
4.7	- импровизация под музыку.		2		
4.8	Промежуточная аттестация				зачет
	Итого	204			

2 год обучения

№	По итогам раздела:	По итогам раздела: защита проекта	По итогам раздела:
----------	---------------------------	--	---------------------------

					защита
1		Всего	Теория	Практика	
	Раздел 1. «Акробатические упражнения, упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки»	108			
1.1	Разгибание рук назад – вверх партнером. Тяга за руки назад – вверх. Сведение скрещенных рук перед грудью партнером. Сидя, ноги вместе, наклон вперед с помощью партнера. Стоя наклон вперед с партнером на спине, держась за руки.		2		
1.2	Повороты туловища в стороны сидя, держась ступнями за ступни партнера. Одновременные наклоны туловища к одноименной ноге в одну, затем в другую сторону, сидя друг против друга, упереться разведенными в стороны ногами ступня в ступню. Разведение ног с помощью партнера, сидя на полу ноги врозь. Сидя ноги врозь, наклон вперед с помощью партнера.		2		
1.3	«Бабочка» с помощью партнера. Наклон вперед в «бабочке» с помощью партнера. Сгибание ног в коленных суставах лежа на животе с помощью партнера.		2		
1.4.	Растяжка продольных мышц ног за счет партнера – отведение прямой ноги вперед вверх до предела стоя или лежа. Отведение прямой ноги назад вверх до предела. Растяжка поперечных мышц за счет партнера –		2		

	отведение прямой ноги в сторону - вверх до предела. Лежа на спине – разведение ног в поперечный шпагат за счет партнера.				
1.5	Скручивающая растяжка позвоночника за счет партнера – лежа на спине плечи прижаты к полу, отведение ноги в противоположную сторону до предела. За счет партнера, лежа на спине, подтянуть бедро к груди (нога согнута в колене), затем подтянуть колено к одноименной подмышке (то есть отведение колена максимально в сторону).		2		
1.6	С помощью партнера - лежа на животе поднимание ног вверх назад, подтягивая их к голове (коробочка). С помощью партнера – лежа на животе, тяга за руки назад вверх (прогиб назад).		2		
1.7	Составление индивидуальных комбинаций		12		
1.8	Поперечный шпагат (в минус)		2		
1.9.	Продольный шпагат (в минус)		2		
1.10	Флажок стоя на фитнес блоке		2		
1.11	Вертикальный поперечный шпагат		2		
1.12	Вертикальный поперечный шпагат стоя на фитнес блоке		2		
1.13	«Ласточка» на фитнес блоке		2		
1.14	Вертикальный продольный шпагат, стоя на фитнес блоке		2		

1.15	Пирамидка 1, 2		2		
1.16	Пирамидка3		2		
1.17	Пирамидка 4		2		
1.18	Пирамидка 5		2		
1.19	Пирамидка 6, 7		2		
1.20	Пирамидка 8		2		
1.21	Пирамидка 9		2		
1.22	Пирамидка 10		2		
1.23	Пирамидка 11		2		
1.24	Пирамидка 12		2		
1.25	Пирамидка 13		2		
1.26	Пирамидка 14		2		
1.27	Пирамидка 15		2		
1.28	Пирамидка 16		2		
1.29	Пирамидка 17		2		
1.30	Пирамидка 18		2		
1.31	Пирамидка 19		2		
1.32	Пирамидка 20		2		
1.33	Пирамидка 21		2		
1.34	Пирамидка 22		2		
1.35	Пирамидка 23		2		
1.36	Пирамидка 24		2		
1.37	Пирамидка 25		2		
1.38	Пирамидка 26		2		
1.39	Мост со стойки		2		
1.40	Мост на локтях		2		
1.41	Мост с прямыми ногами		2		
1.42	Мост с опущенным тазом		2		
1.43	Перевороты вперед назад на предплечьях		2		
1.44	Перевороты вперед назад с упором на кисти рук		2		
1.45	«Кольцо» стоя (бильман)		2		

1.46	Стойка «Павлин»		2		
1.47	«Коробочка»		2		
1.48	«Колбаска» (лежа на спине, лежа на животе)		2		
1.49	Стойка на руках у стены с разным положением ног		2		
1.50	Промежуточная аттестация				Показательные выступления
2	Раздел 2. «Общая физическая подготовка»	30			
2.1	Приседания, на месте и в ходьбе.		2		
2.2	Сгибание и разгибание рук упор на кисти рук и стопы. Прыжки через фитнес блоки прямо и боком.		2		
2.3	Планка, боковая планка. Упражнения для мышц корпуса с фитнес блоками,		2		
2.4	Прыжки через скакалку способом вперед и назад		2		
2.5	Прыжки через скакалку способом «крест»		2		
2.6	Прыжки через скакалку способом «двое крутят – один прыгает»		2		
2.7	Прыжки через скакалку на время		2		
2.8	Сгибание – разгибание рук одновременно, стоя друг против друга, ладонь в ладонь. Сгибание – разгибание рук, преодолевая вес партнера, лежа на спине.		2		
2.9.	Жим ногами, лежа на спине, преодолевая вес партнера, сидящего на ваших ступнях		2		
2.10	Разведение ног в стороны, преодолевая сопротивление партнера, сидя на скамейках лицом к друг другу.		2		
2.11	Удержание партнера на вытянутых руках, лежа на спине. Партнер – лежит на ладонях сотоварища (лопатками), стопами		2		

	упираясь в пол.				
2.12	Удержание партнера ногами, лежа на спине.		2		
2.13	Мост с поддержкой партнера (и.п. –лежа на спине) под лопатки или за плечи. Удержание партнера стоящего на руках лицом к нему затем спиной.		2		
2.14.	Удержание партнера из положения упор сзади на кисти рук и упор на стопы, колени согнуты.		2		
2.15	«Висы» лицом к друг другу и боком. Приседания спина к спине.		2		
2.16	Промежуточная аттестация				Сдача нормативов
3	Раздел 3. «Хореографическая подготовка»	16			
3.1	Танцевальные движения,		2		
3.2	- Port de bras, 1, 2, 3, 4, 5, 6		4		
3.3	Allegro: - changement de pied (шанджмант дэ пье) - pas chasse (па шассе) - pas glissade (глиссад) - tombee		4		
3.4	Pas de bourree en dehors и en dedans.		2		
3.5	Battement tendu Battement tendu jetep pique		4		
3.6	Промежуточная аттестация				зачет
4	Раздел 4. Хатха Йога	62			
4.1	Анджанасана (низкий выпад).		2		
4.2	Вирахадрасана 1, 2, 3, (Поза воина)		2		
4.3	Гарудасана (поза орла)		2		
4.4	Натараджасана		2		
4.5	- Утхита Триконасана (поза треугольника) - Паривритта Триконасана - Утхитта Паршваконасана		4		

	(поза вытянутого бокового угла) - Паршваконасана (поза скрученного бокового угла)				
4.6	Гомукхасана Гарудасана с ногой в лотос		2		
4.7	Маричиасана (поза мудреца) 1, 2, 3		2		
4.8	Адхо Мукха Шванасана (собака мордой вниз) Четуранга дандасана Ардхва Мукха Шванасана (собака мордой вверх)		4		
4.9	Сурья намаскар		2		
4.10	Чандра намаскар		4		
4.11	Вишарита карани мудра Халасана, поза плуга		2		
4.12	Ардха чандрасана Париврита Ардха Чандрасана		2		
4.13	Уткатасана (поза стула) Паривритта уткатасана (перевернутая поза стула)		2		
4.14	Йоганидрасана		2		
4.15	Саламба Ширшасана Ширшасана Эка пада Ширшасана Паршва Ширшасана		4		
4.16	Курмасана		2		
4.17	Аштавакрасана		2		
4.18	Васиштхасана		4		
4.19	Ардха Уттанасана Полунаклон вперед из положения стоя. Ардха Баддха Падмоттанасана		2		
4.20	Матсиасана Супта Падмасана Матсиасана в падмасане.		2		
4.21	Бакасана		2		
4.22	Врикшасана 1, 2, 3,		2		
4.23	Урдхва Падмасана в Ширшасане		2		
4.24	Толасана		2		

	Куккутасана				
4.25	Майюрасана Падма Майюрасана		2		
4.26	Бхуджапидасана		2		
4.27	Промежуточная аттестация				Показательные выступления
	Итого:	216			

3.2. Календарный учебный график

1 год обучения.

Раздел/мес	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1 раздел									
«Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации»	4 ч	2 ч	2 ч		2 ч	2 ч	2 ч	4 ч	2ч
			Промежуточная аттестация						Аттестация
2 раздел									
«Акробатические упражнения, упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки»	6 ч	18 ч	20 ч	18	16 ч	16 ч	20 ч	18 ч	18 ч
				Промежуточная аттестация					Аттестация

				ция					
3 раздел									
«Общая физическая подготовка»	2	2	2	2	2	2	2	2	2
				Промежуточная аттестация					Аттестация
4 раздел									
«Хореографическая подготовка»		2		4	4	4			2
Итоговая аттестация					Промежуточная аттестация				Аттестация
Всего	12	24	24	24	24	24	24	24	24

2 год обучения

Раздел/мес	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1 раздел									
«Акробатические упражнения, упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки»	14	12	12	12	12	12	12	12	10
				Промежуточная аттестация					Аттестация
2 раздел									
«Общая	2	4	2	4	4	4	2	4	4

физическ ая подготовк а»									
				Проме жуточн ая аттеста ция					Аттест ация
3 раздел									
«Хореогр афическая подготовк а»	2	2	2	2	2		2	2	2
					Пром ежуто чная аттес тация				Аттест ация
4 раздел									
Хатха Йога	6	6	8	6	6	8	8	6	8
Итоговая аттестаци я				Проме жуточн ая аттеста ция					Аттест ация
Всего	24	24	24	24	24	24	24	24	24

3.3 Оценочные материалы

На протяжении всего учебного года планируется применять следующие виды контроля занятий:

Зачет

(контрольные занятия)

(Мониторинг)

Сдача спортивных нормативов

Промежуточная и итоговая аттестация будет проводиться в форме:

Зачет;

Сдача спортивных нормативов;

Показательных выступлений.

3.4. Методические материалы

Разработка комплексов упражнений и игр, беседы.

Дидактический материал: задания, упражнения, раздаточный материал (коврики, фитнес кубики, резинки, скакалки, фитнес ремни).

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой. А также методы организации обучающихся на занятии: фронтальный, поточный, посменный, групповой, индивидуальный.

В процессе реализации программы планируется проводить занятия в форме практических занятий по каждому разделу сдачи спортивных нормативов и зачетов в конце каждой темы. В конце курса обучающимся предстоит продемонстрировать свои навыки и умения на показательных выступлениях. Планируется использовать как индивидуальные, так и групповые формы работы.

4.Иные компоненты

4.1. Условия реализации программы

Хореографический зал;

гимнастические коврики;

блоки для йоги;

скакалки;

фитнес ремни;

музыкальный центр.

4.2. Список литературы

1. Винер И. А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011
2. Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. Энциклопедия физической подготовки; М.: Лептос, 1994
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
4. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004.
5. Сулим Е. В. «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг». Творческий центр «Сфера» 2012г.
6. Ширманова С. И. Методическое пособие «Спортивная гимнастика» Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2018. – № 69.

Электронные ресурсы:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивная_гимнастика – сайт содержит информацию об истории вида спорта, правилах и участниках.
2. <https://www.youtube.com/watch?v=EfdxLk5ygYE> – спортивная гимнастика для детей.

4.3. Календарный учебно-тематический план

1 год обучения

№	Дата	Темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1	Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности. Построение в шеренгу и колонну. Прыжки, ноги вместе с продвижением вперед.	2	Практическая	
2		Полу - шпагат, с правильным положением таза и корпуса. Упражнения на развитие прыгучести.	2	Практическая	
3		Колечко. Продольный шпагат, на левую и правую ногу.	2	Практическая	
4		Строевые упражнения: повороты переступанием; ходьба по скамье.	2	Практическая	
5		Упражнение для осанки: сидя, прямые ноги вместе, поднимание и опускание прямых рук; руки в стороны, статика. Упражнения у стены, наклоны.	2	Практическая	
6		Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук: отжимание из и.п. – упор на кисти рук спереди и колени.	2	Практическая	
7		Стойка на лопатках, (березка), корзиночка.	2	Практическая	
8	Октябрь	Шпагат поперечный, наклоны вперед с работой рук	2	Практическая	
9		Хореографическая подготовка - терминология, позиции рук.	2	Практическая	
10		Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса в парах.	2	Практическая	
11		Корзинка, лягушка, «ручки пошагали», шпагат.	2	Практическая (тренировка)	

12		Колечко, бабочка.	2	Практическая (тренировка)	
13		Строевые упражнения: построение в круг. Бег вперед, назад, с поворотом, равновесия.	2	Практическая (тренировка)	
14		Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук с фитболом.	2	Практическая (тренировка)	
15		Складка. Продольный шпагат.	2	Практическая	
16		Группировка и перекаты. Кувырок.	2	Практическая	
17		Позиции ног. 1, 2,3, 4, 5, 6 позиции	2	Практическая	
18		Ласточка с разным положением рук; махи ногами вперед.	2	Практическая	
19		Флажок.	2	Практическая	
20	Ноябрь	Плечевой мостик.	2	Практическая	
21		Построение врассыпную, бег врассыпную, прыжки.	2	Практическая	
22		Укрепление мышц в планке и ее вариациях.	2	Практическая	
23		Махи ногами назад и в сторону у опоры.	2	Практическая	
24		Мост на локтях.	2	Практическая	
25		Упражнение под счет, под музыку «Слушай хлопки»	2	Практическая	
26		Стойка на предплечьях у стены	2	Практическая	
27		Вертикальный шпагат, на левую и правую ногу, у опоры и без.	2	Практическая	
28		«Полумесяц» (с опорой на руку и без), а также со скруткой	2	Практическая	
29		Вытяжение одной ноги вверх, с наклоном корпуса к опорной ноге и опорой на кисти рук.	2	Практическая	
30		Приседания, на месте и в ходьбе.	2	Практическая	
31		Наклоны вперед с работой рук (с правильным положением спины)	2	Практическая	Контрольное занятие
32	Декабрь	«Дельфин», в статике и динамике. А также с поднятием прямой ноги вверх	2	Практическая	

33		Мост из положения лежа на спине со страховкой	2	Практическая	
34		Перекаты с вариациями (с опрокидыванием ног за голову, с переходом в присед и подъемом на ноги	2	Практическая	
35		Переворот в сторону (колесо). На обе стороны.	2	Практическая	
36		Мост со стойки. Со страховкой.	2	Практическая	
37		Дэми плие, плие, гранд плие, релевэ	2	Практическая	
38		«Кольцо» стоя с опорой на одну руку. На обе стороны по очереди.	2	Практическая	
39		Поперечный шпагат.	2	Практическая	
40		Упражнения на развитие силы с фитнес блоками,	2	Практическая	
41		Продольный шпагат	2	Практическая	
42		Стойка на предплечьях у стены	2	Практическая	Сдача ОФП
43		Перекаты с вариациями (с опрокидыванием ног за голову, с переходом в присед и подъемом на ноги	2	Практическая	Показательные выступления
44	Январь	Мост из положения лежа на спине	2	Практическая	
45		Перевороты вперед назад на предплечьях	2	Практическая	
46		Поддержки в парах, упражнения в парах.	2	Практическая	
47		Поддержки в парах, упражнения в парах.	2	Практическая	
48		Построение врассыпную, бег врассыпную, различные виды прыжков	2	Практическая	
49		Переворот в сторону (колесо)	2	Практическая	
50		«Дельфин», в статике и динамике. А также с поднятием прямой ноги вверх	2	Практическая	
51		Сгибание и разгибание рук упор на кисти рук и стопы	2	Практическая	
52		Построение в две шеренги напротив друг друга,	2	Практическая	
53		Стойка – упор на голову и кисти рук или на	2	Практическая	

		предплечья			
54		Повороты переступанием, передвижение в сцеплении.	2	Практическая	
55		В парах - упражнения для пресса и мышц спины	2	Практическая	зачет
56	Февраль	Стойка «Павлин» (сложенные локти упираются в живот чуть выше пупка, а грудь лежит на плечах. Предплечья должны оставаться перпендикулярными полу).	2	Практическая	
57		Перевернутая планка, с вариациями	2	Практическая	
58		«Коробочка»	2	Практическая	
59		Беговые упражнения.	2	Практическая	
60		Мост с колен (с руками и без)	2	Практическая	
61		Стойка на лопатках, (березка)	2	Практическая	
62		«Кольцо» стоя с опорой на одну руку. На обе стороны по очереди.	2	Практическая	
63		«Колбаска» (лежа на спине, лежа на животе)	2	Практическая	
64		Кольцо стоя (бильман)	2	Практическая	
65		Танцевальные шаги	2	Практическая	
66		Укрепление мышц на фитболе	2	Практическая	
67		Вертикальный шпагат	2	Практическая	зачет
68	Март	Упражнения на развитие прыгучести.	2	Практическая	
69		«Свечка» (из коробочки)	2	Практическая	
70		Поддержки в парах, упражнения в парах.	2	Практическая	
71		Импровизация под музыку.	2	Практическая	
72		Мост со стойки	2	Практическая	
73		Мост с колен с руками и без	2	Практическая	
74		«Коробочка»	2	Практическая	
75		Ласточка с разным положением рук; махи ногами вперед.	2	Практическая	
76		Наклоны вперед с работой рук (с правильным положением спины)	2	Практическая	
77		Построение из одной	2	Практическая	

		шеренги в несколько,			
78		«Флажок»	2	Практическая	
79		Специальные упражнения с резинкой.	2	Практическая	Контрольное занятие
80	Апрель	«Полумесяц» (боковая ласточка), с опорой на руку и без, а также со скруткой» (с опорой на руку и без),	2	Практическая	
81		«Пистолетик»	2	Практическая	
82		Перевороты вперед назад на предплечьях	2	Практическая	
83		Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом,	2	Практическая	
84		Мост с прямыми ногами.	2	Практическая	
85		Перевороты вперед назад с упором на кисти рук	2	Практическая	
86		Стойка «Павлин» (сложенные локти упираются в живот чуть выше пупка, а грудь лежит на плечах. Предплечья должны оставаться перпендикулярными полу).	2	Практическая	
87		«Коробочка»	2	Практическая	
88		Построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»),	2	Практическая	
89		Перевернутая планка с вариациями	2	Практическая	
90		«Колбаска». Лежа на животе и на спине.	2	Практическая	
91		Вертикальный шпагат	2	Практическая	Контрольное занятие
92	Май	Мост с отпущенным тазом	2	Практическая	
93		Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом,	2	Практическая	
94		Стойка на руках у стены	2	Практическая	
95		Кольцо стоя (бильман)	2	Практическая	
96		«Пистолетик»	2	Практическая	
97		Построение в шахматном порядке, бег по кругу и	2	Практическая	

		ориентирам («змейкой»),			
98		Стойка – упор на голову и кисти рук или на предплечья	2	Практическая	
99		Вытяжение одной ноги вверх, с наклоном корпуса к опорной ноге и опорой на кисти рук.	2	Практическая	
100		Кольцо стоя (бильман)	2	Практическая	
101		«Колбаска». Лежа на животе и на спине	2	Практическая	Сдача ОФП
102		Стойка на руках у стены	2	Практическая	Показательные выступления

2 год обучения

№	Дата	Темы занятия	Объем часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1	Сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	Практическая	
2		«Бабочка» с помощью партнера. Наклон вперед в «бабочке» с помощью партнера.	2	Практическая	
3		Адхо Мукха Шванасана (собака мордой вниз) Четуранга дандасана Ардхва Мукха Шванасана (собака мордой вверх)	2	Практическая	
4		Battement tendu Battement tendu jeter pique	2	Практическая	
5		- Утхита Триконасана (поза треугольника) - Паривритта Триконасана - Утхитта Паршваконасана (поза вытянутого бокового угла) - Паршваконасана (поза скрученного бокового угла)	2	Практическая	
6		Allegro: - changement de pied (шанджмант дэ пье) - pas chasse (па шассе) - pas glissade (глиссад) - tombee	2	Практическая	
7		Прыжки через скакалку способом вперед и назад.	2	Практическая	
8		Разгибание рук назад – вверх партнером. Тяга за	2	Практическая	

		руки назад – вверх. Сведение скрещенных рук перед грудью партнером. Сидя, ноги вместе, наклон вперед с помощью партнера. Стоя наклон вперед с партнером на спине, держась за руки.			
9		Сгибание и разгибание рук упор на кисти рук и стопы Прыжки через фитнес блоки прямо и боком.	2	Практическая	
10		Сгибание ног в коленных суставах лежа на животе с помощью партнера.	2	Практическая	
11		Пирамидка 1, 2	2	Практическая	
12		Курмасана	2	Практическая	
13	Октябрь	Повороты туловища в стороны сидя, держась ступнями за ступни партнера. Одновременные наклоны туловища к одноименной ноге в одну, затем в другую сторону, сидя друг против друга, упереться разведенными в стороны ногами ступня в ступню. Разведение ног с помощью партнера, сидя на полу ноги врозь. Сидя ноги врозь, наклон вперед с помощью партнера.	2	Практическая	
14		Пирамидка 3	2	Практическая	
15		- Port de bras, 1, 2, 3, 4, 5, 6	2	Практическая	
16		Сгибание – разгибание рук, преодолевая вес партнера, лежа на спине. Сгибание – разгибание рук одновременно, стоя друг против друга, ладонь в ладонь. Сгибание – разгибание рук одновременно, стоя друг против друга, ладонь в ладонь.	2	Практическая	
17		Вирахадрасана 1, 2, 3,	2	Практическая	

		(Поза воина)			
18		Планка, боковая планка. Упражнения на развитие силы с фитнес блоками.	2	Практическая	
19		Шпагат поперечный (в минус)	2	Практическая	
20		Пирамидка 4	2	Практическая	
21		Прыжки через скакалку способом «крест»	2	Практическая	
22		Анджанасана (низкий выпад).	2	Практическая	
23		Гарудасана (поза орла)	2	Практическая	
24		Пирамидка 5	2	Практическая	
25	Ноябрь	Мост с поддержкой партнера (и.п – лежа на спине) под лопатки или за плечи. Удержание партнера стоящего на руках лицом к нему затем спиной.	2	Практическая	
26		Продольный шпагат (в минус)	2	Практическая	
27		Натараджасана	2	Практическая	
28		Пирамидка 6, 7	2	Практическая	
29		Растяжка продольных мышц ног за счет партнера – отведение прямой ноги вперед вверх до предела стоя или лежа. Отведение прямой ноги назад вверх до предела. Растяжка поперечных мышц за счет партнера – отведение прямой ноги в сторону - вверх до предела. Лежа на спине – разведение ног в поперечный шпагат за счет партнера.	2	Практическая	
30		Удержание партнера из положения упор сзади на кисти рук и упор на стопы, колени согнуты.	2	Практическая	
31		Мост с отпущенным тазом	2	Практическая	
32		Allegro: - changement de pied (шанджмант дэ пье) - pas chasse (па шассе) - pas glissade (глиссад) - tombee	2		
33		- Утхита Триконасана	2	Практическая	

		(поза треугольника) - Паривритта Триконасана - Утхитта Паршваконасана (поза вытянутого бокового угла) - Паршваконасана (поза скрученного бокового угла)			
34		Вертикальный поперечный шпагат	2	Практическая	
35		Скручивающая растяжка позвоночника за счет партнера – лежа на спине плечи прижаты к полу, отведение ноги в противоположную сторону до предела. За счет партнера, лежа на спине, подтянуть бедро к груди (нога согнута в колене), затем подтянуть колено к одноименной подмышке (то есть отведение колена максимально в сторону).	2	Практическая	
36		Прыжки через скакалку способом «двое крутят – один прыгает»	2	Практическая	
37	Декабрь	Пирамидка 8	2	Практическая	
38		Флажок стоя на фитнес блоке	2	Практическая	
39		С помощью партнера - лежа на животе поднимание ног вверх назад, подтягивая их к голове (коробочка). С помощью партнера – лежа на животе, тяга за руки назад вверх (прогиб назад).	2	Практическая	
40		Жим ногами, лежа на спине, преодолевая вес партнера, сидящего на ваших ступнях	2	Практическая	
41		Battement tendu Battement tendu jeté piqué	2	Практическая	
42		Пирамидка 9	2	Практическая	
43		Разведение ног в стороны, преодолевая сопротивление партнера, сидя на скамейках лицом к друг другу.	2	Практическая	

44		Приседания, на месте и в ходьбе.	2	Практическая	
45		Бакасана	2	Практическая	
46		Пирамидка 10	2	Практическая	
47		Матсиасана Супта Падмасана Матсиасана в падмасане.	2	Практическая	Показательные выступления
48		Удержание партнера на вытянутых руках, лежа на спине. Партнер – лежит на ладонях сотоварища (лопатками), стопами упираясь в пол.	2	Практическая	Контрольное занятие
49	Январь	Пирамидка 11	2	Практическая	
50		«Висы» лицом к друг другу и боком. Приседания спина к спине.	2	Практическая	
51		Прыжки через скакалку на время	2	Практическая	
52		Пирамидка 12	2	Практическая	
53		Гомукхасана Гарудасана с ногой в лотос	2	Практическая	
54		Удержание партнера ногами, лежа на спине.	2	Практическая	
55		Пирамидка 13	2	Практическая	
56		«Коробочка»	2	Практическая	
57		Маричиасана (поза мудреца) 1, 2, 3	2	Практическая	
58		Пирамидка 14	2		
59		Перевороты вперед назад на предплечьях	2	Практическая	
60		Бхуджапидасана	2	Практическая	Контрольное занятие
61	Февраль	Адхо Мукха Шванасана (собака мордой вниз) Четуранга дандасана Ардхва Мукха Шванасана (сабака мордой вверх)	2	Практическая	
62		Пирамидка 15	2	Практическая	
63		Вертикальный поперечный шпагат	2	Практическая	
64		Пирамидка 16	2	Практическая	
65		Сурья намаскар	2	Практическая	
66		Врикшасана 1, 2, 3,	2	Практическая	
67		Пирамидка 17	2	Практическая	
68		Стойка «Павлин» (сложенные локти упираются в живот чуть выше пупка, а грудь	2	Практическая	

		лежит на плечах. Предплечья должны оставаться перпендикулярными полу).			
69		Пирамидка 18	2	Практическая	
70		Чандра намаскар	2	Практическая	
71		«Ласточка» на фитнес блоке	2	Практическая	
72		Пирамидка 19	2	Практическая	
73	Март	«Колбаска» (лежа на спине, лежа на животе)	2	Практическая	
74		Кольцо стоя (бильман)	2	Практическая	
75		Пирамидка 20	2	Практическая	
76		Випарита карани мудра Халасана, поза плуга	2	Практическая	
77		Пирамидка 21	2	Практическая	
78		Вертикальный поперечный шпагат стоя на фитнес блоке	2	Практическая	
79		Мост со стойки	2	Практическая	
80		Ардха чандрасана Париврита Ардха Чандрасана	2	Практическая	
81		Пирамидка 22	2	Практическая	
82		Вертикальный продольный шпагат, стоя на фитнес блоке	2	Практическая	
83		Уткатасана (поза стула) Паривритта уткатасана (перевернутая поза стула)	2	Практическая	
84		Саламба Ширшасана Ширшасана Эка пада Ширшасана Паршва Ширшасана	2	Практическая	
85	Апрель	Майюрасана Падма Майюрасана	2	Практическая	
86		Йоганидрасана	2	Практическая	
87		Pas de bourree en dehors и en dedans.	2	Практическая	
88		Урдхва Падмасана в Ширшасане	2	Практическая	
89		Танцевальные движения	2	Практическая	
90		Саламба Ширшасана Ширшасана Эка пада Ширшасана Паршва Ширшасана	2	Практическая	
91		Пирамидка 23	2	Практическая	
92		Толасана Куккутасана	2	Практическая	
93		Мост на локтях	2	Практическая	

94		- Port de bras, 1, 2, 3, 4, 5, 6	2	Практическая	
95		Пирамидка 24	2	Практическая	
96		Мост с прямыми ногами	2	Практическая	
97	Май	Аштавакрасана	2	Практическая	
98		Составление индивидуальных комбинаций	2	Практическая	
99		Пирамидка 25	2	Практическая	
100		Васиштхасана	2	Практическая	
101		Составление индивидуальных комбинаций	2	Практическая	
102		Ардха Уттанасана Полунаклон вперед из положения стоя. Ардха Баддха Падмоттанасана	2	Практическая	
103		Перевороты вперед назад с упором на кисти рук	2	Практическая	
104		Пирамидка 26	2	Практическая	
105		Составление индивидуальных комбинаций	2	Практическая	Сдача нормативов
106		Чаедра Намаскар	2	Практическая	
107		Составление индивидуальных комбинаций.	2	Практическая	Контрольное занятие
108		Васиштхасана	2		Показательные выступления