

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств»
(МАУДО «ДШИ»)
«Челядьлы искусство школа» содтөд төдөмлүн сетан муниципальной асшөрлуна
учреждение («ЧИШ» СТСМАУ)

РЕКОМЕНДОВАНА:

МС МАУДО «ДШИ»

От 08.02.2024 г.

Протокол №2

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом МАУДО «ДШИ»

От 16.02.2024 г.

Протокол №2

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «ДШИ»

_____ Уласевич Г.В.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Основы танца» (мужской класс)

**Программа учебного предмета
«ГИМНАСТИКА»**

Направленность: художественная

Уровень сложности содержания – базовый

Возраст учащихся – 7-9 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель:

Котляренко С.Н.,

преподаватель

МАУДО «ДШИ»

Сыктывкар

2024

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- срок реализации учебного предмета;
- объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы учебного предмета;
- сведения о затратах учебного времени и графике промежуточной аттестации;
- форма организации учебного процесса;
- цель и задачи программы учебного предмета.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- учебно-тематический план;
- содержание разделов и тем.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

- планируемые результаты освоения программы по годам обучения

4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

- аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- критерии оценки.

5. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

- методические рекомендации преподавателям по организации учебной деятельности учащихся;
- методы и технологии обучения и воспитания;
- информация об используемых электронных образовательных ресурсах, информационных технологиях.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

- описание материально-технических условий реализации программы.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

- список нормативно-правовых документов;
- список учебно-методической литературы для преподавателя;
- список учебной литературы для учащихся;
- список интернет-ресурсов;
- список средств обучения.

8. ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Программа учебного предмета «Гимнастика» является компонентом комплексной дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Основы танца» (мужской класс), разработанной в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313?marker=6580IP>;
- Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;
- Постановлением Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 « О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://clck.ru/TjJbM>;
- Решением Совета МО ГО «Сыктывкар» от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО «Сыктывкар» от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО «Сыктывкар» до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>;
- Письмом Министерства культуры Российской Федерации от 19 ноября 2013 г. № 191-01-39\06-ГИ» «О направлении Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://culture.gov.ru/documents/352806/>

с учетом лучших традиций художественного образования, многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства ДШИ.

В соответствии со «**Стратегией социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года**» одними из основных направлений социально-экономической политики Республики Коми являются: рост численности населения с высоким уровнем духовно-нравственного благополучия, направленность на высокий уровень культурного развития на основе традиций и единства многонационального народа Республики Коми, сохранение здоровья населения Республики Коми.

Актуальность занятий гимнастикой связана с созданием условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности, овладении комплексам упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка, формирование основ правильного дыхания; правил безопасного выполнения физических упражнений.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического развития детей, формирования у учащихся целостного представления о гимнастике, о возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Полноценная подготовка учащихся предполагает высокую степень гибкости тела и умение управлять своими движениями. Для развития данных качеств в программу обучения вводится учебный предмет «Гимнастика», задача которого состоит в том, чтобы с помощью специальных упражнений подготовить учеников к успешному освоению движений классического и народного танцев.

Отличительной особенностью программы «Гимнастика» является то, что посредством выполнения специально подобранных физических упражнений под непосредственным руководством преподавателя достигается необходимая нагрузка на группы мышц с учетом дозирования нагрузки с учетом возраста, пола и подготовленности учащихся, а также развития физических, морально-волевых качеств, реализации воспитательной функции занятий.

Педагогическая целесообразность программы учебного предмета «Гимнастика» заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию и укреплению мышечного и двигательного аппарата, и формировать необходимые двигательные навыки.

Учитывая физиологические особенности организма человека, занятия балетной гимнастикой необходимо начинать с раннего возраста, когда костно-мышечный аппарат ребенка уже достаточно окреп для физических нагрузок, но еще гибкий и восприимчивый для развития необходимых навыков и умений в области хореографии.

За время обучения организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Важным элементом занятий является наличие музыкального сопровождения. Это создает особую атмосферу в классе, воспитывая музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений. Такое исполнение уводит от сухого исполнительства и помогает большей свободе при выполнении движений.

Направленность программы: художественная.

Вид программы по уровню освоения: базовый.

Адресат программы: программа учебного предмета «Гимнастика» адресована учащимся младшего школьного возраста от 7 до 9 лет. На обучение по программе принимаются все желающие.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Виды занятий по организационной структуре: аудиторные учебные занятия, контрольные занятия в классах постоянного состава

Срок реализации учебного предмета

При реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Основы танца» (мужской класс) со сроком обучения 3 года, срок реализации учебного предмета «Гимнастика» составляет 3 года.

Продолжительность учебных занятий для учащихся первого класса составляет 34 учебные недели в год. Продолжительность учебных занятий для учащихся со второго по третий класс составляет 35 учебных недель в год.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом учреждения на реализацию учебного предмета

При реализации программы учебного предмета «Гимнастика» с 3-летним сроком обучения: аудиторные занятия с 1 по 3 классы – 2 часа в неделю.

Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут (в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Общий объем максимальной учебной нагрузки (трудоемкость в часах) учебного предмета «Гимнастика» со сроком обучения 3 года составляет 208 часов.

Сведения о затратах учебного времени и графике промежуточной аттестации

Учебный предмет «Гимнастика» со сроком обучения 3 года

(дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Основы танца» (мужской класс) со сроком обучения 3 года)

Вид учебной работы, аттестации, учебной нагрузки	Затраты учебного времени, график промежуточной аттестации						Всего часов
	1 год		2 год		3 год		
Годы обучения							
Полугодия	1	2	3	4	5	6	
Аудиторные занятия	32	36	32	38	32	38	208
Максимальная	68		70		70		208

учебная нагрузка						
Промежуточная аттестация	Контрольное занятие	Контрольное занятие	Контрольное занятие	Контрольное занятие	Контрольное занятие	Контрольное занятие

Форма проведения учебных занятий

Организация учебного процесса по предмету «Гимнастика» проводится в форме аудиторных занятий. Занятия по учебному предмету проводятся в групповой форме численностью до 15 человек.

Групповая форма занятий позволяет преподавателю построить образовательный процесс в соответствии с принципом дифференцированного обучения.

Цели и задачи учебного предмета

Целью программы учебного предмета «Гимнастика» является обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.

Целью программы учебного предмета «Гимнастика» на первом году обучения является укрепление мышечного аппарата, обучение и овладение учащимися специальными знаниями и навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.

Задачи освоения 1 года обучения:

Образовательные:

- обучить умениям грамотно исполнять изученные программные движения;
- обучить комплексам упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- обучить приемам правильного дыхания;
- обучить правилам безопасности при выполнении физических упражнений.

Развивающие:

- сформировать первоначальное умение ставить цель учебной работы, довести работу до конца;
- сформировать первоначальные умения анализировать выполнение движений в соответствии с требованиями;
- формировать умение видеть свои ошибки и исправлять их под руководством преподавателя или самостоятельно;
- формировать самостоятельность;
- развивать индивидуальные физические данные.

Воспитательные:

- воспитать у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- воспитать организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;
- воспитать важнейшие психофизические качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени (в часах)		
		Общее количество часов	Теоретических часов	Практических часов
1.	Партерная и прикладная гимнастика	34	8	26
2.	Гимнастика с основами акробатики	24	6	18
3.	Стретчинг (растяжка), прыжковая часть	10	2	8
	ИТОГО:	68	16	52

Содержание разделов и тем

1 год обучения

Раздел. Партерная и прикладная гимнастика

Теория: параметры правильной осанки, значения гимнастики для человека. Проучивание элементов партерной и прикладной гимнастики.

Практика:

Упражнения для стоп: шаги: а) на всей стопе; б) на полупальцах; сидя на полу, согнуть и вытянуть стопы по VI позиции; лежа на спине, круговые движения стопами: вытянуть стопы по VI позиции, согнуть по VI позиции, медленно развернуть стопы так, чтобы мизинцы коснулись пола (сокращенная I позиция), вытянуть стопы по I позиции; *relevé* на полупальцах в VI позиции: а) у станка; б) на середине; в) с одновременным подъемом колена (лицом к станку); из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полупальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение.

Упражнения на выворотность: лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I; "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу - руки продеть с внутренней стороны голени и, сцепив кисти в "замок", подтянуть стопы к себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед; сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли I позицию, и выпрямить ноги вперед.

Упражнения на гибкость вперед: "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы; "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удерживать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются; из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах); в глубоком *plié* по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

Развитие гибкости назад: лежа на животе, *port de bras* назад с опорой на предплечья, ладони вниз - поза «сфинкса»; лежа на животе, *port de bras* на вытянутых руках; "Колечко" с глубоким *port de bras* назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы; "Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик"); "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик")

Элементы прикладной гимнастики: ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья; передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.

Раздел. Гимнастика с основами акробатики.

Теория: знакомство с понятием гимнастики с элементами акробатики, основная терминология, силовая гимнастика.

Практика:

Силовые упражнения для мышц живота: лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз; "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди; б) из положения - лежа; стойка на лопатках с поддержкой под спину.

Силовые упражнения для мышц спины: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении); лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках); "Самолет": из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища; "Лодочка": перекаты на животе вперед и обратно; отжимание от пола; "Обезьянка": стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.

Элементы акробатики: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Раздел. Стретчинг (растяжка), прыжковая часть

Теория: понятие стретчинг, разновидности групп мышц.

Практика:

Упражнения на развитие шага: лежа на полу, battements relevé lent на 90° по I позиции во всех направлениях; лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях; лежа на спине battements relevé lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх; шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги; сидя на прямом "полушпагате", повернуть туловище вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука отведена за спину; сидя на прямом "полушпагате", наклонить туловище боком вправо, и, с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу. Правая рука на левом бедре.

Прыжки: temps sauté по VI и I позициям; подскоки на месте и с продвижением; на месте перескоки с ноги на ногу; "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами; прыжки с поджатыми ногами.

Планируемые результаты освоения I года обучения:

Предметные:

- знают правила выполнения движений, структуры и ритмической раскладки;
- умеют грамотно исполнять изученные программные движения;
- укрепленный мышечный корсет.

Метапредметные:

- сформированы первоначальные умения ставить цель учебной работы, довести работу до конца;
- сформированы первоначальные умения анализировать выполнение движений в соответствии с требованиями;
- сформировано первоначальное умение видеть свои ошибки и исправлять их под руководством преподавателя или самостоятельно;
- развиты индивидуальные физические данные;
- сформированы основы сохранения собственной физической формы.

Личностные:

- **развиты:**
- умение взаимодействовать с окружающими;
- дисциплинированность, выносливость, собранность, аккуратность, требовательность, техничность, чёткость, аккуратность;
- выносливость, ловкость, быстрота, координация;
- заложены основы ценностного отношения к своему здоровью, сохранению своего здоровья

Целью программы учебного предмета «Гимнастика» на 2 году обучения является продолжение укрепления мышечного аппарата, углубленное разучивание движений, овладение основами техники нового движения, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.

Задачи:**Образовательные:**

- обучить основной профессиональной терминологии, методике исполнения программных движений;
- обучить умениям грамотно, музыкально-выразительно исполнять программные движения: свободно координировать движение рук, ног, головы, корпуса;
- обучить умению анализировать исполнение движений.

Развивающие:

- формировать умение ставить цель учебной работы, довести работу до конца;
- формировать умение анализировать выполнение движений в соответствии с требованиями;
- формировать умение видеть свои ошибки и исправлять их под руководством преподавателя или самостоятельно;
- развивать индивидуальные физические данные;
- формировать основы сохранения собственной физической формы.

Воспитательные:

- воспитать у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- воспитать организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;
- воспитать важнейшие психофизические качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени (в часах)		
		Общее количество часов	Теоретических часов	Практических часов
1.	Партерная и прикладная гимнастика	34	8	26
2.	Гимнастика с основами акробатики	12	2	10
3.	Стретчинг (растяжка), прыжковая часть	24	4	20
	ИТОГО:	70	14	56

**Содержание разделов и тем
2 год обучения**

Раздел. Партерная и прикладная гимнастика

Теория: основы терминологии классического танца, раскладка.

Практика:

Упражнения для стоп: releve на полупальцах в VI позиции: а) на середине; б) с одновременным подъемом колена (лицом к станку); из положения - сидя на пятках, подняться на пальцы (подъем должен "вывалиться"), перейти на полу - пальцы, опустить пятки на пол. Все сделать в обратном порядке и вернуться в исходное положение; сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

Упражнения на выворотность: сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохраняли 1 позицию, и выпрямить ноги вперед; лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

Упражнения на гибкость вперед: спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по I и II позициям). Следить за прямой спиной; лежа на полу, ноги в I позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение; в глубоком plié по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

Развитие гибкости назад: "Кошечка" - из положения "сидя на пятках" перейти, не отрывая грудь от пола, в положение "прогнувшись в упоре". Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение; "Корзиночка": в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

Элементы прикладной гимнастики: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, с зависом одной, двумя ногами.

Раздел. Гимнастика с основами акробатики.

Теория: более подробная терминология акробатических упражнений, правила безопасности.

Практика:

Силовые упражнения для мышц живота: лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию; "Уголок" из положения лежа.

Силовые упражнения для мышц спины: Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени; стоя в I позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в I позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в I позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение; упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени; лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении); лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

Элементы акробатики: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Раздел. Стретчинг (растяжка), прыжковая часть

Теория: терминология прыжков.

Практика:

Упражнения на развитие шага: сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед; сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу; сидя на полу с ногами по I позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке; лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой; равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед, б) в сторону, в) назад.

Прыжки: прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног; "Козлик": выполняется pas assemble, подбивной прыжок; прыжок в шпагат.

Планируемые предметные результаты освоения 2 года обучения:

Предметные:

- владеют изученной терминологией, методикой исполнения изученных программных движений;
- умеют грамотно, музыкально-выразительно исполнять программные движения: свободно координировать движение рук, ног, головы, корпуса;
- умеют анализировать исполнение движений.

Метапредметные:

- сформированы первоначальные умения ставить цель учебной работы, довести работу до конца;
- сформированы первоначальные умения анализировать выполнение движений в соответствии с требованиями;
- сформировано первоначальное умение видеть свои ошибки и исправлять их под руководством преподавателя или самостоятельно;
- развиты индивидуальные физические данные;
- сформированы основы сохранения собственной физической формы.

Личностные:

- **развиты:**
- умение взаимодействовать с окружающими;
- дисциплинированность, выносливость, собранность, аккуратность, требовательность, техничность, чёткость, аккуратность;
- выносливость, ловкость, быстрота, координация;
- заложены основы ценностного отношения к своему здоровью, сохранению своего здоровья.

Целью программы учебного предмета «Гимнастика» на 3 году обучения является закрепление и совершенствование движения, стабилизация техники и совершенствование выполнения изучаемого движения.

Задачи освоения 3 года обучения:

Образовательные:

- обучить основной профессиональной терминологии, методике исполнения программных движений;
- обучить умению грамотно и выразительно исполнять программные движения и элементарные комбинации;
- обучить умению сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- обучить умению выполнять движения музыкально грамотно;
- обучить умению анализировать и исправлять допущенные ошибки.

Развивающие:

- формировать умение ставить цель учебной работы, довести работу до конца;
- формировать умение анализировать выполнение движений в соответствии с требованиями;
- формировать умение видеть свои ошибки и исправлять их под руководством преподавателя или самостоятельно;
- развивать индивидуальные физические данные;
- формировать основы сохранения собственной физической формы.

Воспитательные:

- воспитать у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы;
- воспитать организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность;

- воспитать важнейшие психофизические качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общий объем времени (в часах)		
		Общее количество часов	Теоретических часов	Практических часов
1.	Партерная и прикладная гимнастика	34	8	26
2.	Гимнастика с основами акробатики	12	2	10
3.	Стретчинг (растяжка), прыжковая часть	24	4	20
	ИТОГО:	70	14	56

**Содержание разделов и тем
3 год обучения**

Раздел. Партерная и прикладная гимнастика

Теория: правила работы в партере.

Практика:

Упражнения для стоп: сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп; лицом к станку: из 1 позиции поставить правую ногу на "полупальцы" (колено находится в выворотном положении), перевести ногу "на пальцы» и вернуть ногу в исходную позицию.

Упражнения на выворотность: лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп; «Лягушка" с наклоном вперед.

Упражнения на гибкость вперед: спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

Развитие гибкости назад: "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик"); из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

Элементы прикладной гимнастики: вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Раздел. Гимнастика с основами акробатики.

Теория: техника исполнения акробатических элементов.

Практика:

Силовые упражнения для мышц живота: стойка на лопатках без поддержки под спину; лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

Силовые упражнения для мышц спины: стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удерживать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

Элементы акробатики: «мост» из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение; переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед

до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Раздел. Стретчинг (растяжка), прыжковая часть

Теория: техника выполнения шпагатов.

Практика:

Упражнения на развитие шага: лежа на полу, battements releve lent на 90° по 1 позиции во всех направлениях; лежа на полу, grand battement jete по 1 позиции во всех направлениях; сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед; сидя в положении "лягушка", взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу; сидя на полу с ногами по 1 позиции, развести ноги до прямого шпагата, лечь вперед и, разворачивая ноги в тазобедренных суставах, перевести их в "лягушку" на животе. Прodelать все в обратном порядке; лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) левой рукой; равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад; шпагаты: продольный, поперечный.

Прыжки: прыжки с продвижением в полушпагате с поочередной сменой ног; прыжок в "лягушку" со сменой ног; "Козлик": выполняется pas assemble, подбивной прыжок; разножка.

Планируемые результаты освоения 3 года обучения:

Предметные:

- овладение освоенной терминологией, методикой изученных программных движений;
- овладение знаниями об особенностях постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- грамотное и выразительное исполнение программных движений и элементарных комбинаций;
- умение сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- выполняют движения музыкально грамотно;
- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений;
- знание и соблюдение требований к безопасности при выполнении танцевальных движений.

Метапредметные:

- сформированы первоначальные умения ставить цель учебной работы, довести работу до конца;
- сформированы первоначальные умения анализировать выполнение движений в соответствии с требованиями;
- сформировано первоначальное умение видеть свои ошибки и исправлять их под руководством преподавателя или самостоятельно;
- развиты индивидуальные физические данные;
- сформированы основы сохранения собственной физической формы.

Личностные:

- **развиты:**
- умение взаимодействовать с окружающими;
- дисциплинированность, выносливость, собранность, аккуратность, требовательность, техничность, чёткость, аккуратность;
- выносливость, ловкость, быстрота, координация;
- заложены основы ценностного отношения к своему здоровью, сохранению своего здоровья.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Результатом освоения программы учебного предмета «Гимнастика» является приобретение учащихся следующих знаний, умений и навыков по предмету:

Предметные:

- овладение освоенной терминологией, методикой изученных программных движений;
- овладение знаниями об особенностях постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- грамотное и выразительное исполнение программных движений и элементарных комбинаций;
- умение сочетать пройденные упражнения в несложные комбинации;
- выполняют движения музыкально грамотно;
- знание анатомического строения тела;
- знание приемов правильного дыхания;
- умение распределять движения во времени и в пространстве;
- владение комплексом упражнений на развитие гибкости корпуса;
- навыки координаций движений;
- знание и соблюдение требований к безопасности при выполнении танцевальных движений.

Метапредметные:

- сформированы первоначальные умения ставить цель учебной работы, довести работу до конца;
- сформированы первоначальные умения анализировать выполнение движений в соответствии с требованиями;
- сформировано первоначальное умение видеть свои ошибки и исправлять их под руководством преподавателя или самостоятельно;
- развиты индивидуальные физические данные;
- сформированы основы сохранения собственной физической формы.

Личностные:

- **развиты:**
- умение взаимодействовать с окружающими;
- дисциплинированность, выносливость, собранность, аккуратность, требовательность, техничность, чёткость, аккуратность;
- выносливость, ловкость, быстрота, координация;
- заложены основы ценностного отношения к своему здоровью, сохранению своего здоровья.

4. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ, СИСТЕМА ОЦЕНОК

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы «Гимнастика» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию учащихся. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится на протяжении всего процесса обучения в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Основной формой учета успеваемости является выставление оценок. Оценки выставляются по 5-балльной системе по результатам текущего контроля, промежуточной аттестации учащихся по полугодиям. По итогам проверки успеваемости выставляется оценка с занесением её в электронный журнал ГИС ЭО.

Критерии оценок

По итогам текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно»:

- 5 («отлично») - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
- 4 («хорошо») - отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
- 3 («удовлетворительно») - исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
- 2 («неудовлетворительно») - комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
- 1 («неудовлетворительно») – полное незнание пройденного материала, неумение применить на практике.

4. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Методические рекомендации преподавателям по организации учебной деятельности учащихся

Основная форма учебной и воспитательной работы - урок в классе, обычно включающий в себя проверку выполненного задания, совместную работу педагога и ученика по выполнению гимнастических упражнений, рекомендации педагога относительно способов самостоятельной работы обучающегося. Урок может иметь различную форму, которая определяется не только конкретными задачами, стоящими перед учениками, но также во многом обусловлена их индивидуальностями, а также сложившимися в процессе занятий отношениями учеников и педагога.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть основан на выполнении известных правил: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Содержание процесса обучения на уроках гимнастики, в соответствии с основополагающими принципами педагогической науки, должно иметь воспитательный характер и базироваться на дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и последовательности прочного освоения основ изучаемого предмета.

Одна из основных задач гимнастики, как предмета - воспитание важнейших психофизических качеств, развитие двигательного аппарата в сочетании с формированием моральных и волевых качеств личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты реакции, смелости, творческой инициативы, координации и выразительности.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на уроках гимнастики является формирование у ученика уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. С первых уроков полезно ученику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Преподаватель в занятиях с учеником помогает учащимся увидеть образ движения. Ученик впитывает, как губка, все впечатления от действий педагога, поэтому все поведение педагога на уроке должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу, а показ должен быть точным, подробным и качественным. Показом надо пользоваться умело – то есть не злоупотреблять им в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Нет смысла показывать движение, которое хорошо известно; это снижает интерес к занятиям и ничего не дает для развития памяти учеников.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место занимает работа над координацией движений, поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать ловкость, как одно из наиболее важных двигательных качеств, необходимых на уроках гимнастики. Без ловкости нельзя усвоить ни одно упражнение. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Важным методом правильной организации занятия является продуманное, спланированное размещение учащихся. При выполнении движений у станка надо расставить учеников так, чтобы они не мешали друг другу. При выполнении движений на середине зала лучше размещать детей в шахматном порядке, чтобы преподаватель мог лучше видеть их, причем через 2-3 урока следует менять линии.

Для самоконтроля за упражнениями необходимо проводить занятия перед зеркалом. Однако занятия перед зеркалом следует чередовать с занятиями без зеркала, чтобы учащиеся учились контролировать свои движения лишь с помощью мышечного чувства.

Одна из самых главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить ребенка работать самостоятельно. Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

Методы и технологии обучения и воспитания

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы учебного предмета «Гимнастика» используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями известных исполнителей классического танца, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- метод повторения (систематическое повторение пройденного материала позволяет лучше усвоить учебный материал учащимися);
- метод контроля и самоконтроля (помогает своевременно проконтролировать уровень усвоения учащимися учебного материала, при необходимости внести коррективы; может быть использован в качестве уточняющих пояснений к выполнению упражнений, а также как оценка преподавателем работы учащихся; контроль может затрагивать как учащихся всего класса, так и отдельных учащихся);
- метод развития творческих способностей учащихся (направлен на развитие творческого потенциала и самовыражения учащихся);
- здоровьесберегающий (соблюдение требований к безопасности при выполнении движений; выполнение упражнений с учетом индивидуальных физиологических особенностей учащихся; выполнение упражнений на развитие физических данных и сохранения собственной физической формы).

Технология «Создание ситуации успеха» (путем организации ситуации преподавателем, а в дальнейшем ее решении учащимся, создается результат, который вызывает чувство самодостаточности, психологического комфорта).

При реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Основы танца» (мужской класс) основной ведущей педагогической технологией является традиционная педагогическая технология с

преобладанием информационного, объяснительно-иллюстративного и практического методов обучения. В основе организации традиционной технологии обучения лежит классно-урочный принцип. Основным видом организации учебной деятельности учащихся является учебное занятие. Ведущая роль на занятии принадлежит преподавателю: преподаватель является источником получения информации учащимися, руководит работой учащихся на занятии, оценивает результаты обучения по предмету.

Программа предмета «Гимнастика» предполагает использование в образовательном процессе элементов группового, дифференцированного обучения. На занятиях особое внимание уделяется использованию элементов здоровьесберегающей технологии, направленной на сохранение здоровья учащихся и развития их физических данных.

Используемые методы обучения, элементы педагогических технологий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Основы танца» (мужской класс) являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета «Гимнастика» и основаны на лучших традициях художественного образования, проверенных методиках многолетнего педагогического опыта в области хореографического искусства ДШИ.

Ежегодно в течение всего периода обучения по программе проводятся открытые занятия для родителей. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует повышению его эффективности.

Результатом образовательной деятельности учащихся по программе является участие всего коллектива класса в ежегодной творческой Отчетном концерте хореографического отделения, на которой можно увидеть результаты обучения и творческого развития детей за год.

В целях формирования опыта творческой деятельности, социальной активности, сплочения детского коллектива программой предусмотрено вовлечение учащихся во внутришкольные тематические мероприятия: День знаний, «Посвящение в первоклассники», День матери, Международный женский день, Новый год, День защитника Отечества, День космонавтики, День Весны и Труда, День Победы в Вов, Международный день защиты детей. На внеклассные творческие мероприятия приглашаются родители (законные представители) учащихся, что способствует формированию тесных доверительных позитивных взаимоотношений между родителями и Школой.

Информация об используемых электронных образовательных ресурсах, информационных технологиях

При реализации программы учебного предмета «Гимнастика» по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Основы танца» (мужской класс) используются электронные ресурсы:

- **Вконтакте** (ведение группы сообщества, размещение важной информации для учащихся и родителей);
- **GISEO** (использование электронного журнала, отправка важных сообщений, касающихся учебного процесса).

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Описание материально-технических условий реализации программы

Материально-технические условия МАУДО «ДШИ» должны обеспечивать возможность достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеобразовательной программой – дополнительной общеразвивающей программой «Основы танца» (мужской класс).

Перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения МАУДО «ДШИ» включает в себя:

- обеспечение учебно-методической документацией (учебниками, учебно-методическими изданиями, конспектами занятий, аудио и видео материалами по хореографическому

искусству);

- укомплектование библиотечного фонда печатными и/или электронными изданиями учебной и учебно-методической литературой по всем учебным предметам;
- наличие в библиотечном фонде помимо учебной литературы официальных, справочно-библиографических и периодических изданий в расчете 2 экземпляра на каждые 100 учащихся;
- наличие залов (концертных, балетных) со специальным оборудованием согласно профильной направленности дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы «Основы танца» (мужской класс);
- наличие учебных аудиторий для групповых занятий со специальным учебным оборудованием (балетный класс должен быть просторным, светлым, оборудован станками с поручнями, зеркалами);
- балетные залы площадью не менее 40 кв.м, имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль трех стен, зеркала размером 7м x 2м на одной стене;
- наличие музыкального инструмента (фортепиано, баяна) в балетном классе;
- наличие стационарной аппаратуры: CD-магнитофон, музыкальные записи для занятий, DVD плеер для работы с DVD-дисками;
- наличие костюмерной, располагающей необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для учащихся и преподавателей;
- наличие у учащихся специальной тренировочной формы и обуви;
- наличие учебных аудиторий для групповых занятий по теоретическим дисциплинам со специальным учебным оборудованием (учебными столами, стульями, компьютером, мультимедийным оборудованием, доской);
- учебные аудитории для теоретических занятий должны быть оформлены наглядными пособиями.

Материально-техническая база МАУДО «ДШИ» должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В МАУДО «ДШИ» должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта учебного оборудования

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

Список нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/C7fwL>;
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TqJRH>;
3. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312>;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>;
5. ПРИКАЗ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204>;
6. ПРИКАЗ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения

- РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>;
7. Письмом Министерства культуры Российской Федерации от 19 ноября 2013 г. № 191-01-39\06-ГИ» «О направлении Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://culture.gov.ru/documents/352806/>;
 8. ПРИКАЗ Министерства Просвещения РФ о 03 сентября 2019 года №467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/561232576>;
 9. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313?marker=6580IP>;
 10. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>;
 11. ПРИКАЗ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550163236>;
 12. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TqMbA>;
 13. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>;
 14. Устав учреждения.

Список учебно-методической литературы для преподавателя

1. Ваганова А. Основы классического танца. Л.: Искусство, 1936.
2. Тарасов Н. Классический танец. – Л.: Искусство, 1971.
3. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1964.
4. Колтановский А., Брыкин А. Общеразвивающие и специальные упражнения. – М., 1973.
5. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Terra спорт, 2001.
6. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1968.
7. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека – М.: Медицина, 1972.
8. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
9. Вихрева Н.А. Экзерсис на пол.: Сборник МГАХ., М., 2004.

Список учебной литературы для учащихся

1. Колодницкий, Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика/ Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2011. – 93 с. 33.
2. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Ю.Ф. Курамшин – М.: Советский спорт, 2013. – 464 с. 34.
3. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания [учеб. пособие] / Т.М. Лебедихина. – И-во образования и науки Российской Федерации, Уральский Федеральный университет – Екатеринбург: Изд-во Урал ун-та, 2014 – 464 с. 35.
4. Лисицкая, Т. Хореография в гимнастике/ Т. Лисицкая – М.: Физическая культура и спорт, 2010. – 133 с.

Список средств обучения

1. **Материальные:** учебные аудитории, специально оборудованные балетными станками, наличие муз. инструмента
2. **Наглядно-плоскостные:** наглядные методические пособия
3. **Электронные образовательные ресурсы:** мультимедийные учебные пособия, мультимедийные универсальные энциклопедии, образовательные ресурсы:

- Подборка упражнений по растяжке по гимнастике: Ютуб // Электрон. дан. Режим доступа. URL:
- Открытый урок по гимнастике. // Электрон. дан. Режим доступа. URL: