

**Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр развития творчества «Уголёк»»**

РАССМОТРЕНА  
На заседании методического  
совета

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

Протокол № 5  
от 17.05.2021

Протокол № 4  
от 17.05.2021

МБУ ДО  
«Центр развития творчества  
«Уголёк»



А.В.Музылев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ДЕТСКОЙ СПОРТИВНОЙ СТУДИИ «СТИМУЛ»  
«ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА И АКРОБАТИКА»**

**Возраст учащихся: 6-12 лет**

**Срок реализации программы: 2 года**

**Разработчик:**  
Цайгер Виктория Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Новокузнецк  
2021

Г.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** 1 год –стартовый, 2 год – базовый.

### Нормативные документы.

- Конституция Российской Федерации.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2019 года.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 196.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 56722).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г номер28);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. Номер 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды»
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 номер ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»)
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. Номер 996-р)»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 номер 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования ЦРТ «Уголек».
- Правила внутреннего трудового распорядка МБУ ДО ЦРТ «Уголек».
- Положение о порядке разработки, утверждения и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО ЦРТ «Уголек».
- Иные локальные нормативные акты МБУ ДО ЦРТ «Уголек».

**Актуальность программы.** При нынешних огромных нагрузках у детей возникают проблемы со здоровьем, ухудшается сон, мучают головные боли, появляется постоянная усталость. Причина этому нарушение в опорно-двигательной системе и искривление позвоночника. Исходя из анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста, подобраны такие упражнения, которые целенаправленно по воздействию и призваны развивать организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Эти упражнения

объединены в комплекс партерной гимнастики, который выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу несколько целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц. Термин "партерная гимнастика" появился не так давно. Его возникновение связано с развитием нетрадиционных видов гимнастики. Слово партер произошло от французского *parterre* (по земле): слово *par* — по, а слово *terre* — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. Близость к полу позволяет не бояться падения, быть более расслабленным и смелее выполнять упражнения. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п.

**Отличительной особенностью** программы является систематическое вовлечение учащихся в занятия, стимулирующим их на здоровый образ жизни. Программа направлена на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой, помогает социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества. Программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющей существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры. Занятия проводятся под музыку. Музыка используется не только как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений, но и как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Также особенность программы в методике индивидуального подхода к обучающимся при помощи подбора заданий разного уровня сложности. Индивидуальный подход базируется на личностно-ориентированном подходе, при помощи создания педагогом «ситуации успеха» для каждого обучающегося, таким образом данная методика повышает эффективность и результативность образовательного процесса. Подбор заданий осуществляется на основе метода наблюдения педагогом за практической деятельностью обучающегося на занятии.

**Адресат программы:** дети 6-12 лет. Предварительная спортивная подготовка не требуется. Количество детей в группе от 7-10 человек.

**Объемы и срок реализации программы:** Общий объем программы 360 часов: 1 год обучения- 144 часа в год, второй год обучения- 216 часов

**Формы обучения и формы организации обучения:** очное занятие.

**Режим занятий:** 1 год обучения- 2 раза в неделю по 2 академических часа, 2 год обучения- 3 академических часа. Продолжительность одного академического часа у дошкольников – 30 минут, с 7 лет – 45 минут. Перерыв между занятиями 10 мин.

**Цель:** развитие и совершенствование опорно-двигательного аппарата посредством партерной гимнастики и акробатики с применением здоровьесберегающих технологий.

**Задачи:**

- освоить правила безопасности труда и личной гигиены
- изучить правила выполнения базовых движений и элементов различной трудности;
- познакомить с целями, задачами, особенностями содержания современных направлений акробатики и партерной гимнастики;
- сформировать умение прорабатывать различные мышечные группы;
- научить контролировать в процессе занятий положение тела, осанку, артериальное давление, пульс, дыхание;
- освоить способы снимать утомление, достигать релаксации;
- стимулировать обучающихся повышать свою физическую подготовку, улучшать координацию и стимуляцию нормальной работы дыхательной и сердечно-сосудистой

систем;

- мотивировать улучшать фигуру, походку и осанку;
- учить видеть красоту в движениях тела, различать настроение музыки;
- способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью.

### Содержание ДООП Учебно-тематический план (1-ый год обучения)

№	Раздел программы/ темы	Ко-во часов		
		Всего часов	Теория	Практика
<b>Вводное занятие</b>		2	1	1
<b>Раздел I. ОФП</b>		<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
1	Упражнения на разминку.	10	2	8
2	Упражнения на общефизическое развитие.	20	2	18
<b>Раздел II. Гимнастика</b>		<b>36</b>	<b>7</b>	<b>29</b>
1	Упражнения на растяжку	16	3	13
2	Упражнения на выворотность	6	1	5
3	Упражнения на гибкость	14	3	11
<b>Раздел III. Акробатика</b>		<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>
1	СФП	16	3	13
2	Стойки	36	6	30
3	Перевороты	20	2	18
<b>IV. Демонстрация результатов</b>		<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>23</b>	<b>121</b>

### Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения:

#### **Вводное занятие.**

Беседа по режиму занятий, правилам поведения. Правила техники безопасности, пожарной безопасности. Основные правила дорожного движения. План экстренной эвакуации. Основные организационные элементы каждого занятия по программе. Правила подготовки и уборки помещения до и после занятий. Знакомство с партерной гимнастикой и акробатикой, история развития и особенности данных видов спорта.

#### **Раздел I. ОФП**

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, аэробика, подвижные игры.

#### **1. Упражнения на разминку**

**Теория.** Разминка- это короткая подготовка к тренировке или растяжке, проводимая непосредственно перед началом упражнений. Разминка снижает уровень возможного дискомфорта во время тренировок, а также уменьшает риск получения травм. Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения упражнений.

**Практика.** Тестирование физических качеств учеников. Разминка. Виды разминок. Пристрейчинг. Показ и выполнение упражнений.

#### **2. Упражнения на общефизическое развитие**

**Теория:** Техника безопасности выполнения упражнений. Изучение правильного дыхания во время выполнения упражнений. Просмотр видеосюжетов и обсуждение. Беседа о том, что упражнения на развитие физических качеств помогает человеку даже в обычной жизни, а не только на тренировках.

**Практика:** Динамические и Статические упражнения, Подскоки на месте и в повороте Приседания. Виды приседов. Отжимания. Виды отжиманий. Планка. Виды планок (статика,

динамика). Упражнение «Берпи». Упражнение «Уголок». Упражнение «Ягодичный мостик». Упражнения для мышц живота. Отработка изученных упражнений изолированно, в связках с другими упражнениями.

## Раздел II. Гимнастика

### 1. Упражнения на растяжку

**Теория.** Растяжка представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. В ходе занятий позвоночник обретает гибкость, а тело ловкость и точность движений.

**Практика.** Знакомство с партерной гимнастикой, Подводящие упражнения для выполнения фигуры «Шпагат», Шпагат и его виды. Гимнастическая затыжка ноги. Виды затыжки. Передняя затыжка ноги. Задняя затыжка ноги. Боковая затыжка ноги.

### 2. Упражнения на выворотность

**Теория.** Познакомить с позициями ног: VI позиция, I позиция, Releve на полупальцах. Познакомить с позициями у станка, на середине. Познакомит с понятием исходная позиция.

**Практика.** Упражнения для стоп и тазобедренных суставов. Работа над выворотностью стоп и тазобедренных суставов. Отработка упражнений на выворотность у станка.

### 3. Упражнения на гибкость.

**Теория.** Способность выполнять движения с большой амплитудой. Различие общей и специальной гибкости.

**Практика.** Работа над гибкостью спины. «Мост» из положения лежа. Подводящие упражнения. «Мост» из положения лежа. Упражнение «Корзинка». Упражнение «Лягушка». Упражнение «Складочка». Упражнение «Колечко».

## Раздел III. Акробатика

### 1. СФП

**Теория.** Обеспечивает избирательное развитие отдельных мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта или профессии упражнений. Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

- - различные виды растяжки
- - правый шпагат
- - левый шпагат
- - поперечный шпагат
- - наклоны из различных положений

**Практика:** Знакомство с партерной акробатикой. СФП для партерной акробатики. Кувырок вперед и назад. Подводящие упражнения для элемента «Колесо». Упражнение «Свечка». Провороты в партере через «Свечку». Отработка элемента «Уголок». «Уголок» на стоялке для рук.

### 2. Стойки

**Теория.** Техника безопасности при выполнении стоек, различные подводящие упражнения.

**Практика.** «Мост» из положения стоя у стены, «Стойка на голове» у стены, «Стойка на руках» у стены, «Мост» на середине зала, «Стойка на голове» на середине зала, «Стойка на руках» на середине зала, «Мост» с переворотом назад, элемент Стойка на локтях «Скорпион», Стойка на груди, Выполнение элемента «Дельфин», Стойка на плече, Стойка на плече с выходом в «Дельфин», Стойка на локтях с забросом ног за голову, «Мост» с выходом в стойку на руках, подводящие упражнения для элемента «Спичаг», отработка элемента «Спичаг» на полу, «Спичаг» на стоялке для рук, «Стойка на руках» в полушпагате.

### 3. Перевороты

**Теория.** Техника безопасности при выполнении переворотов.

**Практика:** Элемент «Колесо» отработка, элемент «Колесо» выполнение с колен, элемент «Колесо» на голове с колен, элемент «Колесо в выпад», Перевороты вперед и назад, переворот вперед на одну ногу, переворот вперед на две ноги, переворот назад на одну ногу, переворот

назад в «Мост» с выходом в стойку на локтях, «Мост в пережат».

#### Раздел IV. Показательная работа

Подведение итогов, достижений каждого ребенка за весь период обучения проводится на итоговом занятии. Форма его проведения выбирается открытым уроком, где ребенок покажет и расскажет, чему он научился за целый учебный год.

#### Учебно-тематический план (2 год обучения)

№	Раздел программы	Ко-во часов		
		Всего часов	Теория	Практика
<b>Введение</b>		<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>Раздел 1. ОФП</b>		<b>54</b>	<b>0</b>	<b>54</b>
1	Упражнения на разминку	9	0	9
2	Кардио-тренировки	9	0	9
3.	Статические упражнения	36	0	36
<b>Раздел II. Хореография</b>		<b>45</b>	<b>1</b>	<b>44</b>
1.	Постановка корпуса, рук, ног	9	1	8
2.	Танцевальные шаги	18	0	18
3.	Создание композиций танца	18	0	18
<b>Раздел III. Гимнастика</b>		<b>54</b>	<b>0</b>	<b>54</b>
1.	Выворотность	15	0	15
2.	Гибкость	24	0	24
3.	Растяжка	15	0	15
<b>Раздел IV. Акробатика</b>		<b>54</b>	<b>0</b>	<b>54</b>
1	Стойки	33	0	33
2	Перевороты	21	0	21
<b>Раздел V. Показательный итоговый урок</b>		<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>6</b>	<b>212</b>

#### Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения:

##### Раздел I. Вводное занятие.

Беседа по режиму занятий, правилам поведения. Правила техники безопасности, пожарной безопасности. Основные правила дорожного движения. План экстренной эвакуации. Основные организационные элементы каждого занятия по программе. Правила подготовки и уборки помещения до и после занятий.

##### Раздел II. ОФП.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, допустим: гимнастика, бег, аэробика, любые подвижные игры.

##### 1. Разминка.

**Теория. Разминка-** это короткая подготовка к тренировке или растяжке, проводимая непосредственно перед началом упражнений. Разминка снижает уровень возможного дискомфорта во время тренировок, а также уменьшает риск получения травм. Правила техники безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения упражнений.

**Практика:** самостоятельно разминаться перед тренировкой Разминка, виды разминок, пристрелочинг, показ и выполнение упражнений.

##### 2. Кардио\_тренинг

**Теория:** Кардио-тренинг - это тренировка с использованием аэробных физических нагрузок, применяемых для укрепления сердечно-сосудистой системы, улучшения кровообращения и

дыхательной системы.

**Практика:** Круговой тренинг, динамичные планки.

### **3. Статические упражнения**

**Теория:** Статические упражнения требуют удержания тела в неподвижном состоянии за счет сопротивления силы тяжести. Смысл таких упражнений в том, чтобы приложить максимально предельное усилие.

**Практика:** Присед у стены, перевернутая планка, планка на фитболе.

### **4. Упражнения на баланс**

**Теория:** Упражнения на баланс помогают научиться контролировать свое тело. Для развития баланса используются различные упражнения и тренажеры.

**Практика:** Ласточка фронтальная, ласточка боковая, «конькобежец», «цапля», ходьба по линии, поза дерева, ходьба на месте с закрытыми глазами.

## **Раздел III. Хореография**

### **1. Современная хореография**

**Теория:** Сущность и понятие хореографии.

**Практика:** Искусство хореографии, постановка корпуса, рук, ног, позиции рук и ног, танцевальные шаги, танцевальный шаг с носка, переменный шаг, шаг на носок, танцевальные шаги в повороте, соединяем шаги с танцевальными движениями в связки, знакомство с темпом музыки, развитие чувства ритма, учим танцевальные движения, работа над синхронностью, соблюдение дистанции, учим танцевальную связку.

## **Раздел IV. Гимнастика**

### **1. Упражнения на растяжку**

**Теория.** Растяжка представляет собой особую систему упражнений, которые призваны укрепить мышцы и развить силу, улучшить или восстановить подвижность суставов, придать тканям, связкам и мышцам эластичность. В ходе занятий позвоночник обретает гибкость, а тело ловкость и точность движений.

**Практика.** Повторить ранее изученные упражнения, подводящие упражнения для выполнения: растяжка мышц ног, поперечный шпагат, продольные шпагаты, шпагаты у станка, шпагаты навесу, работа над стопами, выворотность, работа у станка, работа в партере.

### **2. Гибкость.**

**Теория.** Способность выполнять движения с большой амплитудой. Различие общей и специальной гибкости.

**Практика.** Гибкость спины, мост, мост с подъемом ноги, корзинка, лягушка, лодочка, складочка, колечко.

## **Раздел V. Акробатика**

### **1. СФП**

**Теория.** Обеспечивает избирательное развитие отдельных мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных для конкретного вида спорта или профессии упражнений. Общие принципы упражнений на гибкость и пластику, их роль в общей акробатической подготовке.

- - различные виды растяжки
- - правый шпагат
- - левый шпагат
- - поперечный шпагат
- - наклоны из различных положений

**Практика:**

Повторить основные элементы партерной акробатики.

### **2. Стойки**

**Теория.** Техника безопасности при выполнении стоек.

**Практика.** Стойка на руках, стойка на груди, стойка на локтях, стойка на локтях, стойка на

плече, стойка на плече с выходом в ягодичный мостик, стойка на руках в мост.

### 3. Перевороты

**Теория.** Техника безопасности при выполнении переверотов.

**Практика:** Мост в переворот, передвижной мост, переворот вперед, переворот назад, переворот с одной рукой, переворот назад с выходом на грудь, колесо, колесо на голове, колесо в выпад.

## Раздел VI. Показательная работа

Подведение итогов, достижений каждого ребенка за весь период обучения проводится на итоговом занятии. Форма его проведения выбирается открытым уроком, где ребенок покажет и расскажет, чему он научился за весь учебный период.

### Ожидаемые результаты освоения программы:

По окончании срока реализации программы обучающиеся:

- знают правила безопасности труда и личной гигиены, выполнения базовых движений и элементов различной трудности;
- понимают цели, задачи, особенности содержания современных направлений акробатики и партерной гимнастики;
- способны самостоятельно прорабатывать различные мышечные группы;
- контролируют в процессе занятий положение тела, осанку, артериальное давление, пульс, дыхание;
- владеют методами снижать утомление после тренировки, достигать релаксации;
- способны самостоятельно повышать физическую подготовленность, улучшать координацию и стимуляцию нормальной работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- стремятся систематически улучшать фигуру, походку и осанку;
- видят красоту в движениях тела, умеют различать настроение музыки;
- сформировали ценностное отношение к своему здоровью.

## Комплекс организационно-педагогических условий Календарный учебный график 1 год обучения

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Режим работы
1	1	144	36	72	2 раза в неделю по 2 ак. часа
2	2	216	36	72	2 раза в неделю по 3 ак. часа

### Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Занятия по программе проходят в спортивном классе, оснащенном специальным спортивным оборудованием. Стены кабинета выкрашены водоэмульсионными, пожаропрочными красителями, потолок побелен, в зале присутствуют зеркала. Материальная база: спортивный зал, коврики, маты, скакалки, обручи, мячи

**Формы аттестации/контроля:** Наблюдение, итоговое занятие с демонстрацией результатов.

**Оценочные материалы:** Лист наблюдений.

**Методические материалы:** В практической деятельности применяются: игровой метод; метод сравнения–наглядности, метод целостного разучивания; метод звуковых и пространственных ориентиров; метод наглядно-слухового показа; метод контроля и коррекции; метод активной импровизации; метод стимулирования. Формы занятий: тренировки, игры, консультации родителей, дни здоровья

Методические рекомендации:

Конструируя упражнения, составляя комплексы для занятий, следует учитывать подготовленность занимающихся, их двигательные и координационные способности.



Упражнения должны быть доступны, посильны для занимающихся. Неудачное выполнение слишком трудных упражнений и боязнь в дальнейшем показать свое неумение, неловкость, особенно в условиях групповых занятий, может "отбить" желание продолжать заниматься. И наоборот, правильное и красивое выполнение приносит удовлетворение, побуждает к дальнейшим занятиям, вселяет уверенность в себе. Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, физических способностей учащихся. Для упражнений в партере особенно тщательно подбираются исходные положения. Большое внимание необходимо уделять постановке и направлению движения тех или иных частей тела. В начале комплекса упражнения носят локальный характер, оказывая тренирующее воздействие на мелкие группы мышц. В конце партерной серии необходимо подключать большее количество мышечных групп. При этом должны соблюдаться принципы, выражающие специфические закономерности построения физического воспитания, например, принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, а также принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок (нагрузку, складывающуюся на протяжении серии занятий, необходимо регламентировать применительно к динамике тренированности занимающихся с учетом конкретных показателей адаптации к этой нагрузке). Интенсивность в сериях зависит от скорости исполнения, количества упражнений, пауз и отдыха (пассивный или активный), от того, чем заполнена пауза (расслабление, внушение), от длительности серии, музыкального сопровождения, координационной сложности упражнений.

#### **План воспитательных мероприятий детского объединения**

№	Дела, события, мероприятия	Место проведения	Время проведения	Ответственные
<b>Модуль «Общие дела»</b>				
	Всероссийская акция, посвященная Дню знаний	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	1 сентября	Цайгер В.А
	Всероссийская акция, посвященная Дню учителя	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	5 октября	Цайгер В.А
<b>Модуль «Добровольческая о общественно-значимая деятельность»</b>				
	Сбор батареек	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	Ноябрь	Цайгер В.А
<b>Модуль «Работа с родителями»</b>				
	Родительское собрание	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	Сентябрь, февраль	Цайгер В.А
	Беседа с родителями о режиме дня и ПП	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	Декабрь	Цайгер В.А
	Открытый урок с родителями	ЦРТ «Уголек» спортивный зал	Март	Цайгер В.А

#### **Список литературы**

1. Бригитте Эрбах. Гимнастика - круглый год [Пер. с нем.] / Б. Эрбах, У. Польстер. - Минск: Польша, 1984. - 176 с. - Текст: непосредственный
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издат. центр "Академия", 2000.
3. Буренина А. И. Ритмическая мозаика [Текст]: программа по ритмической пластике для детей 3-7-ми лет / А. И. Буренина. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - Санкт-Петербург: Фонд "Петербургский центр творческой педагогики "Аничков мост", 2015. - 196 с.: ил., ноты, табл.
4. Регулян, В. Ф. Путь к силе, красоте и грации / В. Ф. Регулян. - Душанбе: Ирфон, 1990. - 395 с. - Текст: непосредственный
5. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02./НУФВСУ.-К., 2001.-21с.- Текст: непосредственный

6. Дереклеева Н. И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 – 5 классы. – М.: ВАКО, 2004. - 152 с.- Текст: непосредственный
7. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференции по проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 1993г.
8. Джанарадж, “Учебное пособие для занятий йогой” 1980
9. Ритмическая гимнастика на ТВ/ А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарбарова. - М.: Сов. спорт, 1989. - 76,[3] с.: ил.
10. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей: Учеб.-метод. пособие для воспитателей и педагогов / Г. А. Колодницкий; Ассоц. авт. и изд. "Тандем". - М.: Гном-пресс, 1998. - 58,[1] с.- Текст: непосредственный
11. Коренева Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. центр «ВЛАДОС» 2001 г. Учебно-методическое пособие. - М.: Владос, 2001. - 112 с. - Текст: непосредственный
12. Кряж, Владимир Николаевич. Гимнастика. Ритм. Пластика/ В.Н. Кряж, Э.В. Ветошкина/, Н. А. Боровская. - Минск: Полымя, 1987. - 174,[1] с.- Текст: непосредственный
13. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. - М.: Профиздат, 1987. - 250,[3] с.- Текст: непосредственный
14. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физ. культуры.- 2002. - № 8. - С. 6-14.
15. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.- Текст: непосредственный
16. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 56 с.- Текст: непосредственный
17. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: [По спец. 1910 "Физ. культура"] / Т. Т. Ротерс. - М.: Просвещение, 1989. - 174,[1] с.- Текст: непосредственный