

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Технический» имени С.П. Королева» городского округа Самара

Принята на заседании  
методического объединения  
дошкольных групп  
Протокол №5  
от «31» мая 2023г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ лицей «Технический»  
г.о. Самара  
И.А. Бочков  
Приказ №417  
от «07» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА»**

**(ознакомительный уровень)**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся: **3 – 7 лет**

Срок реализации: **1 год**

Ф.И.О., должность разработчика программы:  
воспитатель высшей категории  
Шипилова Эльвира Александровна

Самара, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Партерная гимнастика» (далее – Программа) – это программа физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на обучающихся дошкольного возраста (детей 3-7 лет).

Программа разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 30 августа 2013 г. N 1014 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- СП 2.4.3648-20, СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения", утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. № 32 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 11 ноября 2020 г., регистрационный № 60833), действующим до 1 января 2027 года

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 января 2021 г., регистрационный № 62296), действующим до 1 марта 2027 года.

Программа имеет ознакомительный уровень.

Программа способствует не только физическому, но и художественно-эстетическому воспитанию детей.

Основное достоинство партерной гимнастики, как средства физического воспитания учащихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно положительно воздействовать на организм ребенка, способствовать развитию двигательного аппарата и формировать необходимые двигательные навыки.

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку.

Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные.

Весь комплекс партерной гимнастики выполняется под музыку. Хорошая детская

музыка вызывает эмоциональный настрой, творческую активность.

Партерная гимнастика формирует правильную осанку, правильное развитие скелета, стимулирует нормальную работу дыхательной и сердечно-сосудистой систем, что очень важно для дальнейшей жизни всех детей.

В ходе занятий происходит укрепление связок и мышц, активно вентилируются легкие, улучшается кровообращение. Все тело становится легким и грациозным, так как избавляются от напряжения мышцы, восстанавливаются межпозвонковые диски. Все нагрузки на протяжении занятия сбалансированы и продуманы.

**Цель:** развитие и овладение учащимися специальными навыками двигательной активности, развивающими гибкость, выносливость, быстроту и координацию движений.

**Задачи:**

Обучающие:

- Овладеть приемам правильного дыхания.
- Овладеть знаниями о строении и функциях человеческого тела.
- Познакомить с комплексом упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка.
- Обогащать словарный запас учащихся в области специальных знаний.

Развивающие:

- Развивать способности к анализу двигательной активности и координации своего организма.
- Развивать темпо-ритмическую память воспитанников.
- Формировать важнейшие психофизические качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – силы, выносливости, ловкости, быстроты и четкости движений, координации.

Воспитательные:

- Формировать у детей привычки к сознательному изучению движений и освоению знаний, необходимых для дальнейшей работы.
- Воспитать организованность и дисциплинированность.

**Методы обучения.**

Для достижения поставленной цели и реализации задач используются следующие методы обучения:

- Методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- Метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- Метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- Репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение).

## **ВОЗРАСТНЫЕ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В тесной связи с возрастными особенностями находятся индивидуальные – устойчивые свойства личности, характера, интересов, умственной деятельности, присущие тому или иному ребенку и отличающие его от других.

Для детей 3-4 лет характерны неустойчивость настроения, эмоциональная ранимость, конкретность и образность мышления, увлеченность игрой и игровыми ситуациями, уже складываются многие познавательные способности и личностные особенности ребенка.

Большую роль в восприятии детей в дошкольном детстве продолжает играть подражание, особенно при овладении новым движением, действием. Они легче воспринимают образы реальных предметов и материализованные действия, чем слова. В этом возрасте ребенок усваивает язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т.д.

Дети все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении. Для преподавателя поведение ребенка, выражение им чувств – важный показатель в понимании внутреннего мира маленького человека, свидетельствующий о его психическом состоянии и возможных перспективах развития.

Эмоциональный фон на занятии может быть положительным или отрицательным. Например, жалоба ребенка педагогу – это проявление, в своеобразной форме, его стремления к общению с ним, острое желание рассказать о себе, чаще всего о каких-то своих трудностях и невзгодах, прежде всего в сфере отношений с окружающими людьми. Жалуясь взрослому, ребенок ищет у него сочувствия, сопереживания и помощи. Оставлять все это без внимания просто нельзя. В одних случаях достаточно приласкать ребенка, чтобы он перестал хныкать, жалуясь на несуществующие боли, чтобы увильнуть от выполнения определенных упражнений или части занятия. В других – следует удовлетворить его потребность в положительной оценке, в уважительном к себе отношении. В-третьих – помочь организовать взаимодействие со сверстниками, предварительно объяснив образцы поведения. Во всех случаях участие педагога поможет ребенку овладевать нормами взаимоотношений с окружающими людьми.

Но так как содержание жалоб детей различно, то и отношение педагога к ним должно варьироваться в соответствии с их характером.

В дошкольном возрасте игра является одной из основных форм организации детской жизни, в процессе которой дети как-то влияют друг на друга, приобретают для себя жизненные привычки. Игровая деятельность влияет на формирование всех психических процессов:

произвольности, воображения, образного мышления и др. Именно эта деятельность в дошкольном возрасте является ведущей и определяет дальнейший путь психического развития ребенка.

В 3х-летнем возрасте с детьми разучиваются простые упражнения и комбинации. Важно, в первую очередь, чтобы дети повторяли за педагогом, ориентировались в пространстве. Также с раннего возраста важно развитие музыкального слуха и чувства ритма.

А уже с 4-5 лет детей можно приучать самостоятельно выполнять движения. На занятии дети учатся выражать эмоции посредством движения, развивают образное мышление и фантазию, чувство ритма и музыкальность, концентрацию внимания, память.

Мозг 6-летнего ребенка готов к усвоению доступной информации в процессе систематического обучения. Для ребенка-дошкольника характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Господствующим является процесс возбуждения, движения и реакции детей хаотичны, иррациональны. Внимание детей этого возраста отличается неустойчивостью: они легко отвлекаются, им трудно сосредотачиваться на одном и том же задании.

Преобладает конкретно-образное мышление. Дети живут в мире образов, зачастую не менее реальных для них, чем окружающая действительность.

Развитие скелета в этом возрасте еще не закончено, в нем остается много хрящевой ткани, что делает возможным дальнейший рост, но в то же время обуславливает мягкость, податливость костей: под влиянием слишком большой и неравномерной нагрузки они могут легко деформироваться. Поэтому необходимо внимательно следить за тем, чтобы ребенок методически грамотно исполнял упражнения на занятиях в зале.

Богатство и разнообразие получаемой информации на занятиях становится мощным стимулом для нервно-психического развития ребенка. Его жизненный опыт расширяется. Можно сказать, что правильно организованная двигательная деятельность способствует формированию личности ребенка. Он приобретает такие качества как самостоятельность и активность.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

- Возраст обучающихся: 3-7 лет.
- Количественный состав групп: 8-12 человек.
- Срок реализации – 1 год.
- Программа рассчитана на 56 занятий (2 занятия в неделю).
- Продолжительность 1 занятия – 20 минут.

Все занятия имеют стандартную структуру, наполняемую разным содержанием и зависимости от темы занятия.

Программа адаптирована под изменения учебной нагрузки. Педагог имеет возможность изменять учебную нагрузку в зависимости от особенностей организации образовательного процесса, адаптируя количество практических занятий и их содержание.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Сведения о затратах учебного времени**, предусмотренного на освоение программы учебного предмета «Партерная гимнастика» на максимальную, самостоятельную нагрузку учащихся и аудиторные занятия:

В гимнастике требуются определенные навыки владения своим телом – такие как:

- Ловкость;
- Гибкость;
- Сила мышц;
- Быстрота реакции;
- Координация движений.

### **1. Упражнения для стоп.**

1) Сидя на полу, согнуть и вытянуть стопы по VI позиции.

2) Полулежа 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.

3) 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.

4) Сидя на пятках, спина круглая, перейти в положение - сидя на подъем, руки опираются около стоп.

### **2. Упражнения на выворотность.**

1) Лежа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.

2) «Лягушка»: а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе; г) сидя на полу, руки продеть с внутренне стороны голени и, сцепив кисти в «замок», подтянуть стопы себе, при этом выпрямить корпус, колени максимально отвести от корпуса; д) «Лягушка» с наклоном вперед.

3) Сидя у стены: согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди. Захватить носки стоп руками так, чтобы они сохранили I позицию, и выпрямить ноги вперед.

4) Лежа на спине, подъем ног на 90° по I позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп.

### **3. Упражнения на гибкость вперед.**

1) «Складочка» сидя на полу по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2) «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 ноги вытягиваются. Из положения – упор присев (присед. колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых носках с опорой руками около них, тело согнуто в тазобедренных суставах).

### **4. Развитие гибкости назад.**

1) Лежа на животе, port de bras назад одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

2) «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»).

3) «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»).

### **5. Силовые упражнения ля мышц живота.**

1) Лежа на коврик, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить в стороны.

2) «Уголок»: а) из положения – сидя, колени подтянуть к груди; б) из положения – лежа.

3) Стойка на лопатках с поддержкой под спину.

4) Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги до пола, развести в стороны и через rond собрать в I позицию.

### **6. Силовые упражнения для мышц спины.**

1) Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).

2) Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).

3) «Самолет». Из положения – лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.

4) «Лодочка». Перекаты на животе вперед и обратно.

5) Отжимание от пола (упражнения для мальчиков за счет упражнения №4).

6) «Обезьянка». Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклоняться 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.

7) Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.

### **7. Упражнения на развитие шага.**

1) Лежа на полу, battements releve lent на 90° по I позиции во всех направлениях.

2) Лежа на полу, grand battement jete по I позиции во всех направлениях

3) Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90° (в потолок), медленно развести ноги в стороны до шпагата, собрать ноги в I позицию вверх.

4) Шпагаты: прямой, на правую, на левую ноги.

5) Сидя на прямом «полушпагате», повернуть туловище вправо, и с максимальным наклоном к правой ноге, взяться левой рукой за стопу, правая рука отведена за спину.

6) 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.

7) Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу вперед.

8) Сидя в положении «лягушка», взяться левой рукой за стопу правой ноги и выпрямить ногу в сторону, правая рука на полу.

9) 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. Провести все в обратном порядке.

10) Лежа на боку, battement developpe правой ногой, с сокращенной стопой. Захватить ее: а) правой рукой; б) назад.

11) Равновесие с захватом правой руки голеностопного сустава правой ноги: а) вперед; б) в сторону; в) назад.



### **Примерный комплекс упражнений партнерной гимнастики**

Педагог определяет для каждого ученика его точное место в определенной линии для занятий на ковриках.

#### **«Достать до солнышка»**

Упражнения для укрепления мышц спины.

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4.

1-2-й такты – руки ставим на пояс, корпус вытягивается, «тянемся макушкой до солнышка».

3-4-й такты – корпус расслабляется, исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

#### **«Складочка»**

Упражнение для мышц спины и брюшного пресса.

Музыкальный размер 2/4.

Исходное положение: сидя на полу, спина прямая, подтянутая, ноги вытянуты в коленях и стопе, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки через стороны медленно поднимаются в третью позицию;

3-4-й такты – «Складочка» к ногам (спина подтянута, ноги вытянуты).

5-6-й такты – сохраняя третью позицию, поднимаем корпус вверх, удерживая подтянутой поясницу;

7-8-й такты – плавным движением опускаем через стороны руки в исходное положение.

Упражнение выполняется 4 раза.

#### **«Лягушка»**

Упражнение на развитие выворотности и эластичности ног.

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение – сидя на полу.

При исполнении под музыку этого элемента педагог следит за выворотностью ног и подтянутостью корпуса (медленно и спокойно колени ребенка достают до пола).

Упражнение «лягушка» может так же выполняться лежа на спине или лежа на животе.

Упражнение можно усложнить.

Исходное положение: сидя на полу, ноги выворотны – «лягушка», корпус подтянут, руки опущены на пол.

1-2-й такты – руки поднимаются через стороны в третью позицию;

3-4-й такты – опускаем корпус вниз, «складочка» (ноги выворотны, спинаподтянута, руки сохраняют третью позицию);

5-6-й такты – сохраняя третью позицию рук, поднимаем корпус вверх;

7-8-й такты – руки возвращаются в исходное положение. Упражнение повторяется 4 раза.

### **«Растем-растем!»**

Упражнение на напряжение и расслабление всех мышц (лежа на спине).

Музыкальный размер 4/4.

Исходное положение: лежа, корпус вытянут, руки в стороны ладонями вниз.

1-й такт – корпус, шею, колени, стопы вытянуть (следить, чтобы поясницаприлегала плотно к полу);

2-й такт – расслабить все мышцы.

### **«Черепашки»**

Упражнение на развитие гибкости позвоночника.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз).

Музыкальный размер 3/4.

1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, поднимаем корпус вверх, голова прямо.

3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

Усложнение упражнения (руки вытягиваются в локтях, мягко и плавно когда это позволяют природные данные.

### **«Коробочка»**

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на животе, руки в упор (кисти возле плеч, локти опущены вниз).

1-2-й такты – отталкиваясь руками от пола, мягко и плавно вытягиваем шею и тянемся макушкой назад. Ноги согнуть в коленях;

3-4-й такты – возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

### **«Корзиночка»**

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на животе, ноги в натянутом положении, пятки вместе, руки лежат под подбородком.

1-2-й такты – кисти рук обхватывают голеностопные суставы обеих ног и вытягиваются наверх;

3-4-й такты – исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

#### **«Уголок» лежа на спине**

Упражнение для силы мышц спины и брюшного пресса.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз.

Удерживая корпус, плотно прижатым к полу, поднимаем ноги, вытянутые в стопеи коленях на 45°.

На первоначальном этапе педагог может подходить к ребенку и помогать удерживать корпус на полу.

#### **«Уголок» лежа на животе**

Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции, можно руки положить на затылок (локти в стороны).

Удерживая ноги, плотно прижатыми к полу, поднимаем корпус.

На первоначальном этапе педагог может помогать детям удерживать ноги на полу.

Упражнение исполняется 4 раза.

#### **«Качалочка»**

Исходное положение: лежа на животе, руки в 3-й позиции.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

Поочередно вверх поднимаются руки, сохраняя 3-ю позицию, а затем ноги (стопы вместе).

Следить, чтоб учащиеся не помогали отталкиваться от пола руками или ногами.

#### **«Уголок»**

Упражнение для силы спины и мышц брюшного пресса.

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, ноги вытянуты в коленях истопе, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4.

1- й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты;

2- й такт – ноги вытягиваются вверх на 45°, далее на 90° (уголок);

3- 3-й такт – ноги сгибаются в коленях, стопы вытянуты;

4-й такт – исходное положение (обратить внимание на подтянутое положение корпуса).

Упражнение повторяется 4 раза.

#### **«Березка»**

Исходное положение: сидя на полу, спина подтянута, руки опущены на пол.

Музыкальный размер 2/4, 3/4.

1-4-й такты – тяжесть корпуса переносится на спину, ноги сгибаются в коленях и резко вытягиваются вверх, руки поддерживают поясницу, фиксируем вытянутое положение ног «в воздухе»;

5-6-й такты – ноги сгибаются в коленях;

7-8-й такты – аккуратно возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторяется 4 раза.

#### **«Тянем-потянем»**

Упражнение на развитие выворотности и танцевального шага.

Музыкальный размер 3/4.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты.

1-2-й такты – работающая нога медленно поднимается на 90°;

3-4-й такты – нога, дотянутая в колене и стопе, фиксируется «в воздухе» в выворотном положении;

5-6-й такты – нога медленно опускается;

7-8-й такты – исходное положение (следить за вытянутостью всего корпуса).

Упражнение выполняется 4 раза поочередно каждой ногой.

#### **Бросок ноги на 90°. Grand battement jete (гранд батман жете)**

Упражнение на укрепление мышц бедра.

Исходное положение: лежа на спине, руки направлены в стороны ладонями вниз, колени и стопы вытянуты.

Музыкальный размер 2/4.

1-й такт – работающая нога, дотянутая в колене и стопе, энергично выбрасывается на высоту 90°;

2-й такт – нога медленно опускается в исходное положение (следить за выворотностью ног).

Упражнение выполняется 4 раза правой ногой, 4 раза левой ногой.

Бросок делается легкий, свободный, сильно вытянутой ногой, развернутой и подтянутой в тазобедренном суставе.

Неправильное исполнение больших battements чаще всего является результатом преждевременного стремления бросить ногу выше 90°.

Пока движение изучается, высота броска более 90° недопустима, даже в тех случаях, когда это позволяют природные данные.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

В работе с воспитанниками педагог должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала.

Содержание процесса обучения на занятиях партерной 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.

Приступая к обучению, педагог должен исходить из физических возможностей ребенка. Необходимым условием для успешного обучения на занятиях партерной гимнастики является формирование у воспитанника уже на начальном этапе правильной постановки корпуса, рук, ног и головы.

С первых занятий полезно воспитаннику рассказывать об анатомическом строении тела, о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.

Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого гимнастического упражнения, поэтому необходимо постоянно симулировать работу воспитанника 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 занятиях партерной гимнастики.

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

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

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КУРСА**

Материально-техническая база учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории для групповых занятий по курсу «Партерная гимнастика» должны быть оборудованы зеркалами размером 7м x 2м, для проведения занятий необходим музыкальный инструмент, музыкальный центр, ковровое покрытие на полу или маты.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество занятий и		
		всего	теория	практика
1.	Упражнения для стоп	2	0,5	1.5
2.	Упражнения для развития голеностопного сустава	2	0,5	1.5
3.	Упражнения для укрепления голеностопного сустава	2	0,5	1.5
4.	Закрепление упражнений для голеностопного сустава	2	0,5	1.5
5.	Упражнения на сокращение стоп обеих ног с поворотом головы	2	0,5	1.5
6.	Упражнения на вытягивания стоп обеих ног с поворотом головы	2	0,5	1.5
7.	Упражнения на сокращение и вытягивание стоп по очереди	2	0,5	1.5
8.	Закрепление упражнений для стоп	2	0,5	1.5
9.	Упражнения на растягивание голеностопного сухожилия «Чемоданчик»	2	0,5	1.5
10.	Упражнения на выворотность голеностопа	2	0,5	1.5
11.	Упражнения на пресс «Уголок»	2	0,5	1.5
12.	Упражнения на укрепление мышц живота «Велосипед»	2	0,5	1.5
13.	Упражнения на развитие паховой выворотности «Бабочка»	2	0,5	1.5
14.	Закрепление упражнений на выворотность «Лягушка»	2	0,5	1.5
15.	Упражнения на укрепление мышц спины «Верблюд»	2	0,5	1.5
16.	Упражнения на укрепления мышц спины «Березка»	2	0,5	1.5
17.	Упражнения на гибкость вперед «Складочка»	2	0,5	1.5
18.	Упражнения на развитие гибкости «Окошечко»	2	0,5	1.5
19.	Упражнения на развитие гибкости назад «Змейка»	2	0,5	1.5
20.	Упражнения на развитие гибкости назад «Кольцо»	2	0,5	1.5
21.	Упражнения на развитие гибкости назад «Корзиночка»	2	0,5	1.5
22.	Упражнения на развитие гибкости «Солнышко»	2	0,5	1.5
23.	Упражнения на развитие гибкости «Колобок»	2	0,5	1.5
24.	Упражнения на развитие гибкости позвоночника	2	0,5	1.5
25.	Упражнения на развитие шага. Шпагат продольный правый	2	0,5	1.5
26.	Шпагат продольный левый	2	0,5	1.5
27.	Шпагат поперечный	2	0,5	1.5
28.	Закрепление упражнений на развитие шага	2	0,5	1.5
	<b>ИТОГО</b>	<b>56</b>	<b>14</b>	<b>42</b>

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу [Текст] / Н.А. Вихрева, – М., 2004.
2. Годик, М.А. Стретчинг [Текст] / М.А. Годик, А.М.Бирамидзе, Т.Г. Киселева –М.: Советский спорт, 1991.
3. Звездочкин В.А. Классический танец [Текст]: учебник для студентов вузов. / В.А. Звездочкин. – М.: ВЛАДОС, 1987.
4. Костровицкая В. Школа классического танца [Текст] / В.Костровицкая,Писарев А. – М.: Норма: Норма-Инфра-М, 2002.
5. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика [Текст] / В.Н. Кряж, Э.В.Ветошкина, Н.А. Боровская– Минск: Польша, 1987.
6. Самсонова, П.А. Пилатес – управление телом [Текст]: перевод с англ. – 2005.
7. Тоббас, М. Растягивайся и расслабляйся [Текст] / М. Тоббас, М.Стюарт. –1994.