

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы г. Челябинска»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «29» 08 2024 г.  
Протокол № 1 .

УТВЕРЖДАЮ:



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Чайчук Жанна Геннадьевна,  
педагог дополнительного  
образования  
высшей квалификационной  
категории

г. Челябинск, 2024

**Информационная карта**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Развитие физических навыков»

Название программы	«Развитие физических навыков»
Ф.И.О. педагога, реализующего программу	Чайчук Жанна Геннадьевна
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Модифицированная
Уровень освоения программы	Базовый
Форма организации образовательного процесса	Групповая
Продолжительность освоения программы	1 год
Возраст учащихся	7-18 лет
Цель программы	Формирование физически развитой личности средствами партерной гимнастики.
Задачи программы	<p><u>Личностные:</u> сформировать активную социальную позицию; воспитать целеустремлённость, дисциплинированность, трудолюбие; сформировать ценностное отношение к своему телу и здоровью.</p> <p><u>Метапредметные:</u> формирование навыков культуры движения; развить максимально возможный уровень физической подготовленности, координацию, гибкость, пластику. развить творческие способности и музыкальный слух.</p> <p><u>Предметные:</u> освоить курс специальной физической подготовки; развивать силу мышц, эластичность связок, гибкость позвоночника, подвижность суставов, координацию, выносливость, двигательную память; развивать познавательные процессы (внимание, память).</p>

Планируемые результаты	<p><u>Личностные:</u> обретение активной социальной позиции; обретение умения ставить и добиваться поставленных целей; обретение знаний о профилактике травматизма.</p> <p><u>Метапредметные:</u> обретение развитого физического аппарата; обретения знания методики выполнения основных упражнений.</p> <p><u>Предметные:</u> обретение умения выполнять разминку, разогрев; обретение умения выполнять растяжку различных групп мышц; обретение умения самостоятельно исполнять основные движения и комбинации тренажа; обретение умения контролировать собственное исполнение.</p>
------------------------	--

## Оглавление

### **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Нормативно-правовая база.....	3
1.1.2. Направленность программы.....	4
1.1.3. Актуальность программы.....	4
1.1.4. Воспитательный потенциал программы.....	5
1.1.5. Отличительные особенности программы.....	6
1.1.6. Адресат программы.....	6
1.1.7. Объем и срок освоения программы.....	7
1.1.8. Формы обучения.....	7
1.1.9. Особенности образовательного процесса.....	7
1.1.10. Режим занятий.....	8
1.2. Цель и задачи программы.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.3.1. Учебный план .....	9
1.3.2. Содержание учебного плана .....	10
1.4. Планируемые результаты.....	13

### **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Календарный учебный график.....	14
2.2. Условия реализации программы.....	16
2.3. Формы аттестации.....	16
2.4. Оценочные материалы.....	17
2.5. Методические материалы.....	17

### **Раздел № 3. «Воспитательная деятельность»**

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.....	20
3.2. Формы и методы воспитания.....	20
3.3. Условия воспитания, анализ результатов.....	21
3.4. Календарный план воспитательной работы.....	22
4. Список литературы.....	24

<b>Приложение.....</b>	<b>25</b>
------------------------	-----------

## Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

#### 1.1.1. Нормативно-правовая база

Законодательные акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (Редакция от 17.02.2023- действует с 28.02.2023) (далее – ФЗ).
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. 7. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действ. до 01.01 2027г.).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 01.03.2023 и действует по 28.02.2029).
9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации; Министерство просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
11. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
12. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844);

13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

14. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 № Р-145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»;

15. Локальные акты, регламентирующие деятельность «МБУДО «ЦВР г. Челябинска»

16. Концепцией развития детско-юношеского спорта Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р.;

*1.1.2. Направленность программы:* Данная программа дополнительного образования относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для занятий с детьми, занимающимися чир спортом.

*1.1.3. Актуальность программы*

В современном обществе всестороннее развитие человека представляет собой не просто потребность, но и необходимое условие общественного прогресса. Важнейшей задачей физического воспитания в раннем возрасте является содействие всестороннему развитию личности. Физическая культура, решая свои специфические задачи, одновременно, в той или иной степени, оказывает активное воздействие на все стороны воспитания личности, и прежде всего на нравственное воспитание, укрепление здоровья, развитие своих способностей, потребность в занятиях физическими упражнениями. Сегодня важно формировать культуру здорового образа жизни, т.к. государство заинтересовано в развитии и воспитании здоровой нации.

Систематические занятия физической культурой являются одним из самых действенных факторов формирования гармонично развитой, духовно богатой личности и в настоящее время они приобретают всё большее значение, так как является массовым, доступным для всех.

Для успешных занятий таким сложнокоординационным видом спорта, как чирлидинг (чир спорт), учащимся необходима общая физическая подготовленность: высокий уровень прочности опорно-двигательного аппарата, его мышечной и костно-суставной систем, которые обеспечивают связь отдельных частей тела между собой.

Партерная гимнастика помогает детям развить природные физические данные, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения программ чир спорта.

Актуальность образовательной общеразвивающей программы «Развитие физических навыков» заключается в развитии физических данных детей, что способствует здоровому формированию и укреплению растущего организма учащихся, а также в выявлении и развитии индивидуальных способностей, приобретении профессиональных знаний, умений и навыков.

*1.1.4. Воспитательный потенциал программы* заключается в создании культуросообразной среды развития ребёнка.

Возрастание роли физической культуры как средство воспитания учащихся обуславливает повышение и требований к воспитательной работе. Важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности ребенка. Главной задачей в занятиях с учащимися является воспитание высоких моральных качеств. Важную роль в нравственном и эстетическом воспитании играет спортивная деятельность, представляющая большие возможности для воспитания этих качеств.

«Воспитание подрастающего поколения через чирлидинг» влечет за собой:

- 1) преодоление застенчивости и низкой самооценки, формирование правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;
- 2) учит много работать для достижения поставленной цели;
- 3) осознать ответственность за свое здоровье в течение всей жизни;
- 4) работа в команде развивает сплоченность и преданность общим идеям и целям. Сплоченная команда является необходимым условием для развития личности;
- 5) развивается креативность мышления, каждый член команды участвует в постановке номера, придумывании пирамид;
- 6) развитие личной ответственности;
- 7) уважение к социальным нормам и требованиям;
- 8) дисциплинированность, собранность, надежность;
- 9) развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа жизни;
- 10) правильное распределение времени.

Центральной фигурой в этой работе является педагог, который не ограничивает свои функции лишь руководством во время занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. В целях эффективности воспитания педагогу необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы постоянно ставить перед учащимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. Ведущее место в формировании нравственного сознания принадлежит методам убеждения (убеждение во всех случаях должны быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, примеры). Методом нравственного воспитания является поощрение чирлидера — выражение положительной оценки его действий и поступков. Методом воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий чирлидера. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступков в коллективе. Коллектив является важным фактором нравственного и эстетического формирования личности учащегося. Занятия чирлидингом способствуют развитию таких важных качеств личности ребенка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность. Он выступает важным фактором развития общественной морали.

*1.1.5 Отличительные особенности программы* заключаются в расширении необходимой базы знаний, умений и навыков у обучающихся в области их физических возможностей. Программа включает в себя элементы современного фитнес-направления – «пилатес». Это система физических упражнений, разработанная в начале 20-го века, включающая упражнение для всех частей тела, направленная на укрепление мышц пресса, улучшает осанку, баланс и координацию. Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что у детей формируется правильная осанка, закрепляются мышцы спины, укрепляется опорно-двигательный аппарат, что, в свою очередь, способствует свободному владению своим телом.

*1.1.6. Адресат программы обучающиеся 7-18 лет*

Младший школьный возраст (с 7 до 11 лет) характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8-9 лет. Исследования показывают, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеют тонкие волокна, содержат в своём составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

К концу периода младшего школьного возраста объём лёгких составляет половину объёма лёгких взрослого.

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности).

В возрасте 7-10 лет начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений. А это создаёт условия, способствующие определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах. Одновременно завершается половое созревание. В этой связи чётко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Различия между юношами и девушками в размерах и формах тела достигают максимума. Юноши перегоняют девушек в росте и массе тела.



У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растёт сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

У девушек в отличие от юношей наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, заметно отстаёт в развитии плечевой пояс, но зато интенсивно развиваются тазовый пояс и мышцы тазового дна. Грудная клетка, сердце, лёгкие, сила дыхательных мышц, максимальная лёгочная вентиляция и объём потребления кислорода также менее развиты, чем у юношей. В силу этого функциональные возможности органов кровообращения и дыхания у них оказываются гораздо ниже.

В 15-17 лет у школьников заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. У детей старшего школьного возраста повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом.

Старшеклассники могут проявлять достаточно высокую волевую активность, например, настойчивость в достижении поставленной цели, способность к терпению на фоне усталости и утомления.

В старшем школьном возрасте по сравнению с предыдущими возрастными группами наблюдается снижение прироста в развитии кондиционных и координационных способностей.

Тем не менее, в этот возрастной период сохраняются ещё немалые резервы для улучшения двигательных способностей, особенно если это делать систематически и направленно.

#### *1.1.7. Объем и срок освоения программы.*

Общее количество часов, запланированных на весь учебный период- 72 часа.

*1.1.8. Форма обучения*– очная с возможностью использования дистанционных технологий.

#### *1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.*

Обучение и воспитание при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Развитие физических навыков» ведется на государственном языке РФ-русском.

Даная программа обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Расписание занятий объединения составляется для наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся по представлению педагога, с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Для совместной деятельности обучающихся и родителей организуются и проводятся массовые мероприятия, создаются необходимые условия

Занятия в объединении с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья могут быть организованы, как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах, в том числе по индивидуальному плану.

Основой образовательного процесса является объединение учащихся в разновозрастные группы в диапазоне от 7 до 10 лет и от 11 до 18 лет. Состав группы постоянный. Рекомендуемое количество учащихся в группе 10-12 человек. Большая часть занятия проходит сидя и лёжа на полу.

*1.1.10. Режим занятий:*

Таблица 1.

Режим занятий	
	Базовый уровень
Количество раз в неделю	1
Продолжительность одного занятия (мин)	45x2
Количество часов в неделю	2
Количество часов в год	72

При определении режима занятий учтены санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей.

## 1.2. Цель и задачи программы

*Цель программы:* формирование физически развитой личности средствами партерной гимнастики.

*Задачи программы:*

### **Личностные:**

- сформировать активную социальную позицию;
- воспитать целеустремлённость, дисциплинированность, трудолюбие;
- сформировать ценностное отношение к своему телу и здоровью.

### **Метапредметные:**

- формирование навыков культуры движения;
- развить максимально возможный уровень физической подготовленности, координацию, гибкость, пластику.
- развить творческие способности и музыкальный слух.

### **Предметные:**

- освоить курс специальной физической подготовки;
- развивать силу мышц, эластичность связок, гибкость позвоночника, подвижность суставов, координацию, выносливость, двигательную память;
- развивать познавательные процессы (внимание, память).

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

#### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Развитие физических навыков»

Таблица 2.

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	<b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.</b>	<b>1</b>	1	-	Опрос
<b>2</b>	<b>Экзерсис у станка</b>	<b>14</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	
2.1.	Постановка корпуса	4	2	2	Просмотр практического задания
2.2.	Позиции ног	2	1	1	Просмотр практического задания
2.3.	Упражнения для укрепления стопы	2	1	1	Просмотр практического задания
2.4.	Растягивание голеностопа	3	1	2	Просмотр практического задания
2.5.	Упражнения на устойчивость	3	1	2	Просмотр практического задания
<b>3</b>	<b>Партерный экзерсис</b>	<b>24</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	
3.1.	Упражнения для позвоночной области спины	2	1	1	Просмотр практического задания
3.2.	Упражнения для лопаточной области спины	4	1	3	Просмотр практического задания
3.3.	Упражнения для поясничной области спины	4	1	3	Просмотр практического задания
3.4.	Упражнения на развитие выворотности	4	1	3	Просмотр практического задания
3.5.	Упражнения на развитие голеностопа	1	0	1	Просмотр практического задания
3.6.	Упражнения на укрепление	4	1	3	Просмотр

	мышц живота				практическо го задания
3.7.	Развитие силы маха, броска	5	2	3	Просмотр практическо го задания
<b>4</b>	<b>Прыжки</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
4.1.	С поджатыми ногами	2	1	1	Просмотр практическо го задания
4.2.	По I, VI позиции	2	1	1	Просмотр практическо го задания
4.3.	«Галоп»	2	1	1	Просмотр практическо го задания
4.4.	Подскоки	3	1	2	Просмотр практическо го задания
<b>5</b>	<b>Растяжка</b>	<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	
5.1.	Растягивание задней поверхности ноги	4	1	3	Просмотр практическо го задания
5.2.	Растягивание передней поверхности бедра	3	1	2	Просмотр практическо го задания
5.3.	Растягивание внутренних мышц бедра	4	1	3	Просмотр практическо го задания
5.4.	Правый шпагат	3	1	2	Просмотр практическо го задания
5.5.	Левый шпагат	3	1	2	Просмотр практическо го задания
5.6.	Поперечный шпагат	3	1	2	Просмотр практическо го задания
<b>6</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Выполнение контрольны х заданий.
<b>7</b>	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Открытое занятие
	Итого:	<b>72</b>	<b>24</b>	<b>48</b>	

### *1.3.2. Содержание учебного плана*

#### **Раздел 1. Вводное занятие.**

#### **Тема №1 Вводное занятие 1ч:**

*Теория:* Организация занятия, знакомство, инструктаж по технике безопасности.

*Практика:* Задания на выявление знаний, умений и навыков учащихся.

*Форма контроля* – опрос.

## **Раздел 2. Экзерсис у станка.**

### **Тема №2. Постановка корпуса 4 ч:**

*Теория:* Построение осанки; строение мышц спины.

*Практика:* Упражнения для укрепления мышц спины.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

### **Тема №3. Позии ног 2ч:**

*Теория:* Правила постановки ног в позиции.

*Практика:* Позии ног: I, II, III, VI.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

### **Тема №4. Упражнения для укрепления стопы 2ч:**

*Теория:* Строение стопы.

*Практика:* Упражнения для стопы.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

### **Тема №5. Растягивание голеностопа 3ч:**

*Теория:* Правила растягивания голеностопа.

*Практика:* Упражнения на растягивание.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

### **Тема №6. Упражнения на устойчивость 3ч:**

*Практика:* Упражнение для развития равновесия на полупальцах, на двух и одной ноге.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

## **Раздел 3. Партерный экзерсис.**

### **Тема №7. Упражнения для позвоночной области спины 2ч:**

*Теория:* Строение позвоночной области спины.

*Практика:* Упражнения для позвоночной области.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

### **Тема №8. Упражнения для лопаточной области спины 4ч:**

*Практика:* Упражнения для лопаточной области.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

### **Тема №9. Упражнения для поясничной области спины 4ч:**

*Теория:* Строение поясничной области спины.

*Практика:* Упражнения для поясничной области.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

### **Тема №10. Упражнения на развитие выворотности 4ч:**

*Теория:* Определение понятия «выворотность». Значение выворотности.

*Практика:* Упражнения на выворотность.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

### **Тема №11. Упражнения для развития голеностопа 1ч:**

*Практика:* Упражнения для голеностопа.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

### **Тема №12. Упражнения на укрепление мышц живота 4ч:**

*Практика:* Упражнения на «пресс».

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

**Тема №13. Развитие силы маха, броска 5ч:**

*Теория:* Методика выполнения Grandbattement.

*Практика:* Упражнения на развитие броска.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

**Раздел 4. Прыжки.****Тема №14. Прыжки с поджатыми ногами 2ч:**

*Теория:* Методика выполнения прыжков с поджатыми ногами.

*Практика:* Прыжки с поджатыми ногами.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

**Тема №15. Прыжки по I,VI позиции 2ч:**

*Теория:* Методика выполнения прыжков по I и VI позициям.

*Практика:* Прыжки.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

**Тема №16. «Галоп» 2ч:**

*Теория:* «Галоп», методика выполнения.

*Практика:* Выполнение «Галопа».

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

**Тема №17. Подскоки 3ч:**

*Теория:* Методика выполнения подскока.

*Практика:* Выполнение подскока.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

**Раздел 5. Растяжка.****Тема №18. Растягивание задней поверхности ноги 4ч:**

*Теория:* Строение задней поверхности ноги.

*Практика:* Растягивание мышц передней поверхности ноги.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

**Тема №19. Растягивание передней поверхности бедра 3ч:**

*Теория:* Строение передней поверхности бедра.

*Практика:* Растягивание мышц передней поверхности бедра.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

**Тема №20. Растягивание внутренних мышц бедра 4ч:**

*Теория:* Строение внутренних мышц бедра.

*Практика:* Растягивание внутренних мышц бедра.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

**Тема №21. Правый шпагат 3ч:**

*Теория:* Методика выполнения правого шпагата.

*Практика:* Растягивание мышц по методике правого шпагата.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

**Тема №22. Левый шпагат 3ч:**

*Теория:* Методика выполнения левого шпагата.

*Практика:* Растягивание мышц по методике левого шпагата.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

**Тема №23. Поперечный шпагат 3ч:**

*Теория:* Методика выполнения поперечного шпагата.

*Практика:* Растягивание мышц по методике поперечного шпагата.

*Форма контроля* - просмотр практического задания.

**Раздел 6. Промежуточная аттестация.**

*Практика:* Выполнение контрольных упражнений.

*Форма контроля* - просмотр практического задания, самоконтроль.

**Раздел 7. Итоговое занятие 1ч:**

*Практика:* Показ пройденного материала.

*Форма контроля* - просмотр практического задания, самоконтроль.

**1.4. Планируемые результаты**

В результате образовательного процесса к концу обучения ребёнок приобретёт следующие компетенции:

**Личностные:**

- обретение активной социальной позиции;
- обретение умения ставить и добиваться поставленных целей;
- обретение знаний о профилактике травматизма.

**Метапредметные:**

- обретение развитого физического аппарата;
- обретения знания методики выполнения основных упражнений.

**Предметные:**

- обретение умения выполнять разминку, разогрев;
- обретение умения выполнять растяжку различных групп мышц;
- обретение умения самостоятельно исполнять основные движения и комбинации тренажа;
- обретение умения контролировать собственное исполнение.







## 2.2. Условия реализации программы

*Материально – техническое обеспечение программы:*

- хореографический зал с гладким напольным покрытием;
- зеркала;
- ТСО: магнитофон; CD диски; мультимедиа;
- тренировочная одежда;
- гимнастические коврики.

*Информационное обеспечение:*

- видео-, фото-, интернет источники;
- технические средства обучения: ноутбук, принтер.

*Кадровое обеспечение программы.*

Реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Чайчук Жанна Геннадьевна.

## 2.3. Формы аттестации

Отслеживание результатов в творческом объединении направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыков учащихся и на определение эффективности функционирования педагогического процесса. Оно должно обеспечивать взаимодействие внешней обратной связи (контроль педагога) и внутренней (самоконтроль учащихся). Целью отслеживания и оценивания результатов обучения является содействие воспитанию у учащихся ответственности за результаты своего труда, формирование критического отношения к достигнутому, формирование привычки к самоконтролю и самонаблюдению, что способствует развитию навыка самоанализа.

*Формой отслеживания и фиксации образовательных результатов* является видеозапись и информационная справка, портфолио обучающихся по результатам мониторинга. *Формой предъявления образовательных результатов* является итоговое, открытое занятие.

*Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*

**Входной контроль**, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, даёт информацию о физическом развитии учащихся. Для этого вида контроля используется формы:

- просмотр практического задания;
- устные (опрос, беседа).

**Текущий контроль**, осуществляемый в повседневной работе с целью проверки усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях учащихся. Для этого вида контроля можно использовать такие формы:

- устные (опрос, беседа);
- просмотр практического задания;
- задания с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Тематический контроль**, осуществляемый по мере прохождения темы, раздела и имеющий целью систематизировать знания и умения учащихся. Этот вид контроля готовит учащихся к итоговым (открытым) занятиям. Здесь можно использовать следующие формы:

- практический показ детьми отдельных упражнений, элементов;
- опрос;

– самоконтроль (самостоятельное нахождение ошибок, анализ причины неправильного исполнения элементов, устранение обнаруженных пробелов).

**Итоговый контроль**, проводимый в конце учебного года. Здесь используется форма итогового, открытого занятия.

#### 2.4. Оценочные материалы

Оценивание проводится по таким параметрам как гибкость, выворотность, растяжка, прыжок, ритмичность, координация.

Даются оценки: **высокий уровень** (отлично усваивает материал, проявляет творческую инициативу), **средний уровень** (хорошо усваивает материал, проявляет небольшую творческую инициативу), **низкий уровень** (плохо справляется с учебной нагрузкой, учебный материал усваивает не полностью).

Мониторинг осуществляется педагогом дополнительного образования с целью изучения уровня воспитанности учащихся по параметрам:

- отношение к своему физическому развитию;
- социальная активность;
- познавательная активность;
- культура поведения;
- отношение к занятиям.

Результаты отслеживания отражаются педагогом в карте индивидуального наблюдения учащихся и в карте изучения уровня воспитанности детей; в портфолио.

#### 2.5. Методические материалы

##### **Особенности методологии партерной гимнастики:**

**Партерная техника** (разминка на полу, на середине зала), заменяющая или дополняющая экзерсис у станка, позволяет выявить и развить физические данные обучающихся; способствует выработке устойчивости, координации; развивает мягкость, плавность, бесшумность движений.

##### **Общепедагогические методы.**

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие **методы обучения** в основе которых лежит уровень деятельности детей:

##### *практические:*

- тренинги как комплекс упражнений, целью которых является приобретение и закрепление определенных навыков;
- творческие задания.

##### *наглядные:*

- просмотр видеозаписей и презентаций по конкретным темам;
- посещение концертов, спектаклей с обязательным обсуждением увиденного;

- просмотр творческих работ, обучающихся;

##### *репродуктивные:*

- участие в концертах, конкурсах и фестивалях различного уровня;

*проблемные:*

- создание проблемных ситуаций и поиска различных способов решения задачи.

*Педагогические технологии:*

**Групповые технологии** как коллективная деятельность предполагают:

- организацию совместных действий, ведущую к активизации учебно-познавательных процессов;
- коммуникацию, общение, без которых невозможны распределение, обмен и взаимопонимание;
- обмен способами действия для получения совокупного продукта деятельности – решения проблемы;
- рефлекссию, через которую устанавливается отношение участника к собственному действию и обеспечивается адекватная коррекция этого действия.

**Технология индивидуализации обучения:**

- предоставление ребенку возможностей индивидуального выбора содержания и методов, принятия решений, самоанализа, самооценки в области обучения;
- деятельность педагога и ребенка по поддержке и развитию индивидуальности, самостоятельности, интеллектуального самостроительства личности;
- повышение роли самостоятельной работы обучающихся в учебном процессе.

**Технология коллективного взаимообучения:**

- группа делится на пары или подгруппы для решения конкретных учебных задач;
- каждая подгруппа получает определенное задание и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или учителя;
- задания в подгруппе выполняются тем способом, который позволяет учитывать и оценивать индивидуальный вклад каждого члена подгруппы;
- состав подгрупп непостоянный, он подбирается с учетом того, чтобы с максимальной эффективностью для коллектива могли реализовываться учебные возможности каждого члена группы.

**Технология развивающего обучения:**

- учитываются и используются закономерности, уровень и особенности развития ребенка;
- обучение опережает развитие, происходит в зоне ближайшего развития ребёнка;
- ребёнок является субъектом педагогического взаимодействия, а не объектом воздействия со стороны педагогических средств;
- целью обучения становится не столько усвоение и накопление информации, сколько формирование способностей использовать и добывать её.

*Алгоритм занятия.*

Занятия проходят в очной форме. Структура занятия: разминка, партерная гимнастика, растяжка. Занятия объединяют **теоретическую** и **практическую части**. Теория включает в себя беседы о строении тела, объяснения методических основ при выполнении упражнений. Практика - выполнение физических упражнений учащимися.

Данная программа в процессе реализации может подвергаться определённой коррекции.

### **Раздел № 3. «Воспитательная деятельность»**

#### **3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей**

**Целью воспитания** является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**Задачи воспитания** обучающихся заключаются в:

- усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний). (обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними);
- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие) (реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей);
- приобретении соответствующего нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний (обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей).

Целевую основу воспитания обучающихся при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы составляют целевые ориентиры воспитания, как ожидаемые результаты воспитательной деятельности в процессе реализации конкретной программы.

- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

#### **3.2. Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей является *учебное занятие*. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и подтверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя

способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, самореализации.

- получают информации об открытиях, об исторических событиях; изучение биографий спортсменов российского и мирового спорта, героев и защитников Отечества и т. д.

- формируют у детей сферу интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д. При планировании занятий учитывают возрастные особенности обучающихся, уровень их подготовки и социализации в обществе, уделяют внимание диагностике поведенческих навыков, используя педагогическое наблюдение.

*Практические занятия детей* (подготовка к выступлениям, соревнованиям, участие в коллективных творческих делах и проч.) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

*Итоговые мероприятия:* выступления, соревнования - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

*Акции, месячники безопасности, флэш-мобы* помогают в социальной адаптации, получении социальных знаний и социального опыта.

В объединениях проводятся *занятия по профилактике* дорожно-транспортного травматизма, правонарушений, употребление ПАВ, девиантного поведения, составляется социальный паспорт объединения, уделяют внимание детям, нуждающимся в педагогической поддержке. Наличие данных составляющих обеспечивает целостность содержания воспитания, отражает всю полноту отношений человека с окружающим миром.

Большое количество мероприятий и событий помогают в сплочении детского коллектива, осуществляя дифференцированный подход. Воспитательное значение активностей детей при реализации программ обеспечивает понимание детьми того, что личное, семейное благополучие и достижения являются воплощением национальных ценностей, что в их деятельности и результатах находят своё выражение российские базовые ценности, традиционные духовно-нравственные ценности народов России. На это направлены ритуалы и обращения к государственной и национальной символике в ходе церемоний награждения на праздниках, концертах, фестивалях, конкурсах и др.

### **3.3. Условия воспитания, анализ результатов**

К методам оценки результативности реализации программы в части воспитания можно отнести:

- педагогическое наблюдение (внимание педагога сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах, определённых в данной

программе целевых ориентиров воспитания, а также проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы);

В процессе и в итоге освоения программы дети демонстрируют результаты, которые обусловлены их индивидуальными потребностями, культурными интересами и личными качествами (целеустремлённостью, дисциплинированностью, терпеливостью, способностью к самостоятельным решениям, умением действовать в коллективе, желанием проявлять заботу о других людях и т. д.). Все это дает возможность для выявления и анализа наиболее значимых результатов воспитания детей. Работа с родителями определяет следующие формы работы: общие родительские собрания, родительские гостиные, лектории, консультации, совместные праздники для детей и родителей, помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и мероприятий. Воспитательная работа с детьми и родителями объединения реализуется на основании плана воспитательной работы объединения и плана воспитательных мероприятий МБУДО «ЦВР г. Челябинска». План составляется на учебный год.

#### 3.4. Календарный план воспитательной работы

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	Ответственный
Участие в фестивале по чир спорту «Звездный дождь»	Декабрь 2024 года г. Челябинск	Обучающиеся ТО	Чайчук Ж.Г.
Участие в фестивале по чир спорту «Жемчужина Урала»	Декабрь 2024 года Г. Челябинск	Обучающиеся ТО	Чайчук Ж.Г.
Праздник для детей и родителей «Новый год в стиле чир»	Декабрь 2024 года	Обучающиеся ТО и родители	Чайчук Ж.Г.
Участие в Кубке Курганской области по чир спорту	Февраль 2025 года Г. Курган	Обучающиеся ТО	Чайчук Ж.Г.
Участие в областных соревнованиях ЧОФЧС	Март 2025 года Г. Челябинск	Обучающиеся ТО	Чайчук Ж.Г.
Участие в Кубке Урала по чир спорту	Март 2025 года Г. Екатеринбург	Обучающиеся ТО	Чайчук Ж.Г.
Праздник в честь	Май 2025 г.	Обучающиеся ТО	Чайчук Ж.Г.



окончания учебного года		и родители	
----------------------------	--	------------	--

#### 4. Список литературы

##### *Основная литература:*

1. Андерсон, Б., Андерсон, Дж. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. О.Г. Белошеев; Худ.обл. М.В.Драко.-Мн.:ООО «Попурри», 2002.-224с.
2. Барышникова, Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий.-Спб.: «ЛЮКСИ», «РЕСПЕКС», 1996.-256с.
3. Вихрева, Н.А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем.-М.: Театралес, 2004.-82с.
4. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1992.- 136с.
5. Кудрявцев, А. Растяжки для всех видов спорта/ Кудрявцев Александр.- М.:Экс-мо, 2012.-288с.:ил.-(Книга-инструктор).
6. Нельсон, А., Кокконен, Ю. Анатомия упражнений на растяжку/ Пер. с англ. С.Э.Борич.-Мн.: «Попурри», 2008.-160с.
7. Секреты гибкости. Полная амплитуда движений/ Пер. с англ. В.Орехова.- М.: Терра, 1997.-144с.

##### *Дополнительная литература:*

1. Освальд, К., Баско, С. Стретчинг для всех. Простые упражнения на растяжку.- М.: Эксмо, 2004.-192с.
2. Летфуллин, И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения. Набережные Челны: Изд. Камского политехнического института, 1998, 256с.
3. Те, Р. 5 минут растяжки ежедневно/Пер.с англ. А.В. Фурман.- 3-е изд.- Мн.: ООО «Попурри», 2004.-112с.

## Приложения

Приложение 1

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов
	Вводное занятие	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
	Экзерсис у станка	Постановка корпуса	1
		Постановка корпуса	1
		Постановка корпуса	1
		Постановка корпуса	1
		Позиции ног	1
		Позиции ног	1
		Упражнения для укрепления стопы	1
		Упражнения для укрепления стопы	1
		Растягивание голеностопа	1
		Растягивание голеностопа	1
		Растягивание голеностопа	1
		Упражнения на устойчивость	1
		Упражнения на устойчивость	1
		Упражнения на устойчивость	1
		Упражнения для позвоночной части спины	1
	Партерный экзерсис	Упражнения для позвоночной части спины	1
		Упражнения для лопаточной области спины	1
		Упражнения для лопаточной области спины	1
		Упражнения для лопаточной области спины	1
		Упражнения для лопаточной области спины	1
		Упражнения для поясничной области спины	1
		Упражнения для поясничной области спины	1
		Упражнения для поясничной области спины	1
		Упражнения для поясничной области спины	1
		Упражнения на развития выворотности	1
		Упражнения на развития выворотности	1
		Упражнения на развития выворотности	1
		Упражнения на развития выворотности	1
		Упражнения на развитие голеностопа	1
		Упражнения на укрепление мышц живота	1
		Упражнения на укрепление мышц живота	1
		Упражнения на укрепление мышц живота	1
		Упражнения на укрепление мышц живота	1
		Развитие силы маха, броска	1
		Развитие силы маха, броска	1
		Развитие силы маха, броска	1
		Развитие силы маха, броска	1
		Развитие силы маха, броска	1
		Прыжки с поджатыми ногами	1

		Прыжки с поджатыми ногами	1
		Прыжки по I, IV позиции	1
	Прыжки	Прыжки по I, IV позиции	1
		Прыжки "Галоп"	1
		Прыжки "Галоп"	1
		Подскоки	1
		Подскоки	1
		Подскоки	1
		Растягивание задней поверхности ноги	1
		Растягивание задней поверхности ноги	1
		Растягивание задней поверхности ноги	1
	Растяжка	Растягивание задней поверхности ноги	1
		Растягивание передней поверхности бедра	1
		Растягивание передней поверхности бедра	1
		Растягивание передней поверхности бедра	1
		Растягивание внутренних мышц бедра	1
		Растягивание внутренних мышц бедра	1
		Растягивание внутренних мышц бедра	1
		Растягивание внутренних мышц бедра	1
		Правый шпагат	1
		Правый шпагат	1
		Правый шпагат	1
		Левый шпагат	1
		Левый шпагат	1
		Левый шпагат	1
		Поперечный шпагат	1
		Поперечный шпагат	1
		Поперечный шпагат	1
		Промежуточная аттестация	1
		Промежуточная аттестация	1
		Итоговое занятие	1
		Итоговое занятие	1
<b>Итого</b>			<b>144</b>

## Контрольно-измерительные материалы

Параметры контроля	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Гибкость</b> (подвижность позвоночного столба-«мост»)	Согнутые руки и ноги.	Прямые руки и ноги.	30 и менее см от рук до стоп.
<b>Выворотность</b> (подвижность тазобедренных суставов-поперечный шпагат)	16 и более см от линии до паха.	До 15 см от линии до паха.	Выполнение шпагата по одной прямой.
<b>Растяжка</b> (шпагат с правой, левой ноги)	6 и более см от пола до бедра.	1-5 см расстояние от пола до бедра.	Плотное касание пола правым и левым бедром.
<b>Прыжок</b> (с вытянутыми ногами)	3-5 см от пола.	6-10 см от пола.	11-15 см от пола.
<b>Выносливость</b> (упражнение «планка»)	1 минута.	От 1,5 до 3 минут.	3 минуты и более.
<b>Координация</b> (устойчивость)	Способность стоять только на п/п двух ног.	Равновесие на одной ноге на п/п 2-4 секунды.	Равновесие на одной ноге на п/п 5 секунд и более.

**Методические материалы**  
**Тест на определение физических способностей детей**

*Тесты на определение физических и хореографических данных предполагают проверку чувства ритма, способности копировать движения, растяжку, выворотность, гибкость, двигательную память.*

Подъем стопы	Вытягивание и сокращение стопы, круговые движения стопой	Не развитая стопа будет сковывать амплитуду прыжка и других движений. Для развития гибкости ступни необходимо выполнять специальные упражнения.
Выворотность в стопе	Выполнить 1,2,3,5 позиции ног.	Отсутствие выворотности, неподвижность голеностопного сустава может привести к травме. При выполнении позиций все пальцы должны плотно прилегать к полу.
Выворотность в колене	Выполнить demi plie Grand plie,	Невыворотность колена при исполнении прыжков ведет к травме. Развивается специальными упражнениями.
Выворотность в бедре	Выполнить demiplieGrandplie, «бабочку» и «лягушку» лежа на спине и животе.	Упражнения «лягушка» и «бабочка» следует выполнять осторожно с нажимом на колени. Отсутствие выворотности бедра не позволит правильно и красиво выполнить позы классического танца. Развивается с помощью специальных упражнений.
Величина шага	Выполнить (с помощью педагога) relevent во всех направлениях с удержанием ноги на максимальной высоте.	Нога должна идти свободно без усилий и боли, связки должны эластично растягиваться. Специальные упражнения увеличивают растяжку шага.
Гибкость корпуса	Выполнить перегибы корпуса во все направления.	Верхняя часть корпуса перегибается легко и свободно, с устойчивым равновесием в нижней части корпуса. Идеальная гибкость не обязательна.
Прыжок	Выполнение прыжков на 2 ногах на максимальную	Необходимо добиваться вытягивания корпуса и коленей в воздухе, полного опускания пяток

	высоту.	на пол при приземлении, отталкивание производить всей ступней.
<i>2 этап. Уровень развития чувства ритма</i>		
Ритм	Выполнить ритмическую хлопушку руками, ногами, выполнение движения с музыкой и изменением темпа	Отсутствие ритмических способностей препятствует изучению хореографии, развитию не поддается.

1. Проверка «выворотности» ног (поставить ноги по I позиции; поза «бабочки» на портере).

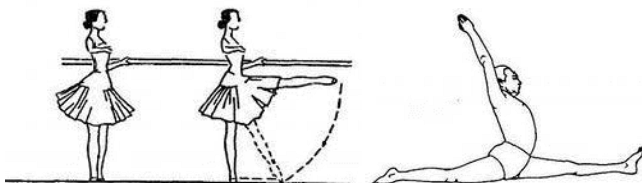


**Рисунок 1 Исходная позиция**



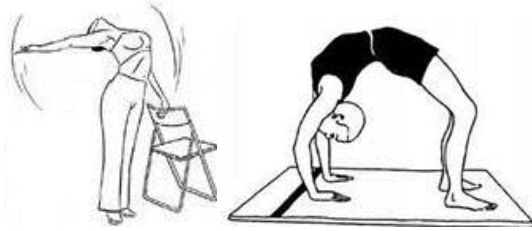
**Рисунок 2 Поза "Бабочка"**

2. Проверка «музыкальности» (промаршировать на месте под музыку; ритмично хлопать в ладоши под музыку; повторить (простучать) за педагогом простую ритмическую последовательность).
3. Проверка «координации движений» (повторить за педагогом комбинации движений).
4. Проверка «растяжки» (исполнить «Grandbattement» у станка; «шпагат» на портере).



**Рисунок 3 Grandbattement у станка Рисунок 4 Шпагат на портере**

5. Проверка «гибкости» тела (исполнить перегиб корпуса у станка; выполнить «мост» на середине зала).



**Рисунок 5 Перегиб корпуса у станка Рисунок 6 "Мост"**

6. Проверка «прыгучести» (выполнить «трамплинный прыжок»).



**Рисунок 7 Выполнение "Трамплинного прыжка"**



### Тезаурус

**Выворотность** - способность танцовщика в танце развернуть бёдра, голени и стопы в положении, при котором правильно поставлен корпус, а бёдра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу.

Величина шага – это степень подвижности тазобедренных суставов и позвоночного столба. Кроме того, она зависит от эластичности мышц. Критерием величины шага является угол поднятой ноги не ниже  $90^0$  для мальчиков, и выше  $90^0$  для девочек.

**Выносливость** – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению.

**Гибкость тела** - это способность свободно максимально прогнуться назад. Прогиб совершается за счёт верхних поясничных и нижних грудных позвонков.

**Координация** – объединение, согласованность, упорядочение. Координацией называется способность сочетать физические и психологические процессы в едином целенаправленном движении.

**Партерная гимнастика** - это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле» (parterre- с французского «по земле»), то есть различные упражнения в положении сидя, лёжа, на боку, из различных упоров.

**Подъём стопы** – это внешняя выраженность продольного свода стопы и возможность хорошо вытянуть стопу вместе с пальцами. Стопа должна выводиться в одну линию с голенью при высокой степени подвижности в голеностопном суставе и пальцах.

**Пресс** – группа мышц, которую можно накачать специальными упражнениями. Пресс состоит из четырёх мышц, они покрывают живот спереди и по бокам.

**Прыжок** - это способность высокого отталкивания – баллон, который зависит от подвижности суставов нижних конечностей, а также от функциональных возможностей мышц ног.

**Растяжка** - род физических упражнений, направленных на увеличение гибкости человеческого тела.

**Ритм** - закономерное повторение соизмеримых и чувственно ощутимых единиц или равномерное чередование каких-либо элементов (звуковых, двигательных и т.п.), например, ритм дыхания, ритм сердца. В музыке - тактовый (акцентный) ритм, основанный на чередовании сильных и слабых долей.

**Шагат** - поза или положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол  $180^0$ .