

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №18 «МИШУТКА»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета
от «27» марта 2024 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №18
«Мишутка»
А.А. Нухова
«01» апреля 2024 г.
Приказ № ДС18-11-183/4

Подписано электронной подписью
Сертификат:
00EE82A47F604CC2E67067196CDC26FBD5
Владелец:
Нухова Альфия Анваровна
Действителен: 11.05.2023 с по 03.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ИМПУЛЬС»

Срок реализации: 1 месяц
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Автор-составитель программы:
Мирошниченко А.М, педагог
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Импульс» направлена на обучение акробатическим элементам.

Занятия позволяют развивать творческие задатки дошкольников, быстроту, силу, ловкость, гибкость, вестибулярную устойчивость, совершенствуют координацию и точность движений, само утверждаться, проявляя индивидуальность и получая результат своего творчества.

Акробатические упражнения - открывают для этого огромные возможности. Они положительно влияют не только на двигательные способности физических качеств, но и на улучшение телосложения, на выработку правильной осанки – что особенно важно, так как в более позднем возрасте исправить ее дефекты значительно труднее. Акробатические упражнения предупреждают травматизм, так как учат владеть своим телом, группироваться при падении во время двигательной активности, пропагандируют здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на учащихся 5-7 лет, срок реализации 1 месяц, объем программы 8 часов.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Импульс»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	Стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Мирошниченко Алена Михайловна
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Педагогическим советом МБДОУ №18 «Мишутка» Протокол №3 от 27.03.2024 Приказ от 01.04.2024 №ДС18-11-183/4
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	Не имеется
Цель	Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни посредством занятия акробатикой.
Задачи	Образовательные: - Обучить новым видам движений и двигательных действий, формирование и совершенствование двигательных навыков; - Обучить акробатическим элементам. Развивающие: -Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, прыгучесть, гибкость и ловкость). Воспитательные: - Привить навыки дисциплинированности, организованности; - Воспитать моральные и волевые качества, смелость, настойчивость, способствовать становлению спортивного характера Оздоровительные: - Формировать правильную осанку тела; - Приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии.
Планируемые результаты освоения программы	По окончании изучения программы обучающийся должен: Знать: - Базовые положения рук, ног, корпуса; - Названия акробатических элементов; -Технику безопасности и меру предупреждения травм, при выполнении акробатических упражнений. Уметь: - Ориентироваться в пространстве; - Выполнять стойку на лопатках; - Выполнять кувырок вперед; - Выполнять мост из положения, лежа на спине.
Срок реализации программы	1 месяц

Количество часов в неделю/год	Количество часов в неделю – 2 Количество часов в год – 8
Возраст обучающихся	5– 7 лет
Формы занятий	Подгрупповые, очные
Методическое обеспечение	Для педагога: 1. Александров С.А. Гимнастическая терминология: Справ. курсу "Гимнастика". – Гродно.: Кавалер, 2000 2. Баландин Г. Урок физкультуры в современной школе. Пособие для учителя. – СПб.: Литера – 2005 3. Винер И. А., Горбулина, Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Учебное издание. – Москва: Просвещение, 2011 4. Колодницкий Г.А. Физическая упражнения, хореография и игры: методическое пособие. – Москва: Дрофа, 2003 5. Гавердовский Ю.К..Техника выполнений гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – Москва.:Терра – спорт, 2002 6. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. – Москва: Дрофа, 2003 7. Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной Статья по программе «Старт». Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г. 8. Т.Т. Варакина. Упражнения с предметами. Москва «Физкультура и спорт», 1973 Для обучающихся: 1. Воеводина Л. Сальто вместе.- 2022 Для родителей (законных представителей): 1 Анцупов Е.А. Акробатика для всех.- Волгоград: Учитель, 1984 2 Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере.- М.: Просвещение, 1966
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	- Шкафы и стеллажи для оборудования - Маты спортивные – 6шт; - Музыкальный центр –1шт; - Канат – 2шт; - Мячи – 12шт;

	- Скакалки – 12шт; - Гимнастическая стенка – 4шт; - Скамейка гимнастическая - 1шт; - Обручи – 12шт. Интерактивное оборудование: - Компьютер (ноутбук) – 1шт; - мультимедийный проектор -1шт; - экран – 1шт; - Интерактивная доска.
--	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Импульс» направлена на формирование гармоничной физически здоровой личности, развитие индивидуального самовыражения через овладение основ акробатики, воспитание эстетического вкуса.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. 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».

А также другими Федеральными законами, иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБДОУ №18 «Мишутка».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы:

Обусловлена тем, что Акробатика привлекает детей своей доступностью. Прежде всего, акробатикой можно заниматься с 4 лет и до пожилого возраста. Это объясняется большим диапазоном сложности упражнений – от простейших до чрезвычайно трудных. Для занятий не требуются сложные снаряды, заниматься можно и в зале, и на стадионе, и на лужайке. Выполнение акробатических упражнений благотворно влияет на рост и физическое развитие детей.

Новизна программы:

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладывается основы здоровья. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

С каждым годом растет количество детей страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

В системе физического воспитания детей акробатика занимает особое место и является одним из основных средств формирования здорового образа жизни, физического развития, закаливания организма, двигательных умений и навыков.

С помощью акробатики успешно развиваются умения владеть своим телом, управление его движениями (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость), психологические свойства (воля, смелость, настойчивость, трудолюбие).

Акробатика привлекает детей своей доступностью и в своем роде уникальна. Не случайно она получила такое массовое распространение во всем мире, современная ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения при выполнении показательных упражнений создают положительные эмоции. Умение передать свои чувства с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий акробатикой. С помощью акробатики наиболее успешно решаются задачи общего гармоничного физического развития, так как в ее распоряжении имеются самые разнообразные упражнения, благотворно влияющие на различные звенья двигательного аппарата, на все мышечные группы человека.

Если в любом виде спорта используется относительно узкий круг физических упражнений, то в акробатике количество упражнений буквально не поддается учету. Разнообразие акробатических упражнений позволяет заниматься детям с различными физическими данными. Акробатические упражнения весьма универсальны и доступны.

Направленность: Физкультурно-спортивная

Уровень освоения программы: Стартовый

Отличительные особенности программы:

Является концентрический метод обучения, который носит разноуровневый и разновозрастной характер. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. При выполнении упражнений вниз головой осуществляется массаж внутренних органов. Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья обучающихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки.

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей в возрасте 5 -7 лет

Количество обучающихся в группе: 12 человек.

Срок освоения программы: 1 месяц.

Объем программы: 8 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Форма(ы) обучения: очная.

Основные формы занятий

Программой предусмотрены групповые формы занятий и включают в себя теоретическую и практическую части, которые связаны между собой. Теоретическая часть включает в себя рассказ, беседу, показ и демонстрацию движений, упражнений, изучаемых акробатических элементов, просмотр видео материалов. На практических занятиях отрабатываются координация движений, ориентация в пространстве, чувство ритма, гибкость, выносливость, навыки выполнения более сложных акробатических движений, технических способов исполнения комбинаций, активное включение в творческий процесс (выполнение этюдов и предлагаемых комбинаций).

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:

Специфика обучения акробатики связана с систематической физической и психологической нагрузкой. Обучающимся необходимо осмысливать указания педагога, запоминать предложенный текст, отрабатывать различные движения. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. При этом учитывается тип личности, уровень подготовки обучающегося, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания. Правильная, дозированная нагрузка должна помочь правильному формированию растущего организма: мышц, скелета, связок, внутренних органов. Также при работе с обучающимися этого возраста необходимо соблюдать максимум такта и терпения, поскольку любое неосторожное высказывание может ранить ребенка и не только отбить желание дальше заниматься, но и нанести ему психологическую травму на всю жизнь. Основным принципом обучения – принцип многократного повторения изучаемых движений в максимальном количестве всевозможных сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества движений дает возможность прочного их усвоения, что послужит фундаментом дальнейшего образовательного процесса. Для того чтобы облегчить обучающимся усвоение тем образовательной программы, занятие делится на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная часть – включает построение обучающихся на середине зала и настрой на занятие, вспомогательные упражнения для подготовки мышц, суставов и связок к нагрузке. Основная часть – постановка корпуса, ног, рук и головы для формирования осанки, развитие гибкости, отработка шага, прыжка, развитие силы и выносливости. Заключительная часть – включает, в основном, движения для развития координации и выразительности. Ведущими методами обучения являются:

- наглядная демонстрация формируемых навыков (практический показ);
- объяснение методики исполнения элементов;
- демонстрация иллюстраций (наглядные пособия, видеоматериал).
- сравнение;
- контраст;
- повторение;
- контроль и самоконтроль.

Обучающиеся должны знать терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьет внимательность обучающихся и их способность воспринимать словесную информацию. С первых занятий важна работа над культурой движения. Каждое движение имеет начало и окончание, амплитуду, характер.

Цель программы: формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни посредством занятия акробатикой.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучить новым видам движений и двигательных действий, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- Обучить акробатическим элементам.

Развивающие:

- Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, прыгучесть, гибкость и ловкость).

Воспитательные:

- Привить навыки дисциплинированности, организованности;
- Воспитать моральные и волевые качества, смелость, настойчивость, способствовать становлению спортивного характера

Оздоровительные:

- Формировать правильную осанку тела;
- Приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Акробатические упражнения	4	1	3	практические задания
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	2	0,5	1,5	практические задания
3.	Упражнения с гимнастическими предметами	1	0,5	0,5	практические задания
4.	Творческая деятельность (виртуальные экскурсии, игры, мини-соревнования)	1	0,5	0,5	практические задания
	Итого	8	2,5	5,5	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Включен следующий перечень учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности: педагогическая диагностика, акробатические упражнения, ритмико-гимнастические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами, творческая деятельность игры, экскурсии, мини-соревнования (в летнее каникулярное время).

Структура занятий

1. Подготовительная (разминочная) часть – 5-7 минут. Упражнения на подготовку организма детей к выполнению упражнений основной части занятия;
2. Основная часть (15-20 минут).
3. Заключительная часть (5-7 минут). Постепенное снижение нагрузки, упражнения на расслабление.

Раздел 1. Акробатические упражнения – 4 часа

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Понятия об основах личной гигиены, причинах травматизма на занятиях акробатикой и правила его предупреждения, терминология разучиваемых упражнений;

Практика:

Упоры (присев, лежа, согнувшись); Седы (на пятках, углом); Группировки, перекаты в группировке; Стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги); Кувырки вперед (назад); Мост из положения лежа на спине, шпагаты и складки.

Раздел 2. Ритмико-гимнастические упражнения – 2 часа

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Понятие о характере музыки (бодрый, весёлый, печальный, грустный). Темп движений при музыкальном сопровождении (быстро, медленно, умеренно). Элементы танцевальной и хореографической подготовки.

Практика:

Упражнения этого раздела способствует развитию чувства ритма и лада, гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движения с музыкой.

Раздел 3. Упражнения с гимнастическими предметами – 1 час

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Знания терминологии и применение гимнастических предметов (удержание, броски, ловля, перебрасывание, катание, перекачивание).

Практика:

Общеразвивающие упражнения (с мячами, гимнастическими палками, скакалками, обручами).

Раздел 4. Творческая деятельность – 1 час

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности. Названия игр на развитие и формирование творческого воображения: образно-игровые; сюжетно-игровые; предметно - игровые, подражательного действия. Дидактические игры с движениями по ознакомлению с природой, по звуковой культуре речи, игры – загадки.

Практика:

Организация и проведение игр, создание творческих ситуаций, организуются с целью ознакомления детей с миром акробатического искусства и для демонстрации собственных достижений детей. Проводятся виртуальные экскурсии во Дворец культуры, во Дворец спорта, где занимаются различные танцевальные коллективы и спортивные группы по акробатике, с просмотром танцевальных и спортивных коллективов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании изучения программы обучающийся должен:

Знать:

- Базовые положения рук, ног, корпуса;
- Названия акробатических элементов;
- Технику безопасности и меру предупреждения травм, при выполнении акробатических упражнений.

Уметь:

- Ориентироваться в пространстве;
- Выполнять стойку на лопатках;
- Выполнять кувырок вперед;
- Выполнять мост из положения, лежа на спине.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель: 4

Количество учебных дней: 8

Сроки учебных периодов: 2 полугодие -8 часов

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	июнь	4	08:30-09:00	групповая	1	1. Вводное занятие 2. Педагогическая диагностика 3. Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности.	Спортивный зал	практические задания
2.	июнь	5	08:30-09:00	групповая	1	1. Общеразвивающие упражнения с мячами 2. Обучать подготовительным упражнениям к группировке; 3. Познакомить с группировкой сидя, лежа на спине, в приседе; 4. Ознакомить детей с перекатами; 5. Игра «Космонавты»	Спортивный зал	практические задания
3.	июнь	11	08:30-09:00	групповая	1	1. Выполнять упражнения, подводящие к стойкам на руках. 2. Выполнять упражнения, подводящие к изучению стойки на лопатках 3. Развивать гибкость; 4. Игра «Волшебный лес».	Спортивный зал	практические задания
4.	июнь	13	08:30-09:00	групповая	1	1. Упражнять в равновесии, стойки на руках. 2. Упражнять в ползании по гимнастической скамейке без	Спортивный зал	практические задания

						помощи ног; 3.Развивать силовые способности; 4.Игра «Вышли мышки, как-то раз»		
5.	июнь	18	08:30-09:00	групповая	1	1.Разучить гимнастические упражнения на лестнице 2.Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3.Развивать скоростные качества. 4. Игра «Баба - Яга»	Спортивный зал	практические задания
6.	июнь	20	08:30-09:00	групповая	1	1.Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками; 2.Разучить упражнение «Рондат». 3.Ознакомить с упражнением «кувырок вперед» 4.Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке. 5.Игра «Лови и бросай - упасть не давай»	Спортивный зал	практические задания
7.	июнь	25	08:30-09:00	групповая	1	1.Ритмико-гимнастические упражнения 2.Повторить упражнение «Рондат». 3.Разучить упражнение «Стойка ». 4. Игра «Выше ноги, от земли»	Спортивный зал	практические задания
8.	июнь	27	08:30-09:00	групповая	1	1. Основные правила поведения в зале, правила техники безопасности. 2. Диагностика физической подготовленности детей 3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» 4. Игра «Удочка»	Спортивный зал	практические задания

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективной реализации программы следующих условий: Материально-техническое обеспечение:

Материально-технические условия – просторный спортивный зал с наличием:

- окон с открывающимися форточками;
- хорошим освещением.
- учебное помещение должно соответствовать требованиям санитарных и правил, установленных Санитарными Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Наличие необходимого оборудования согласно списку:

- Шкафы и стеллажи для оборудования
- Маты спортивные – 6шт;
- Музыкальный центр – 1шт;
- Канат – 2шт;
- Мячи – 12шт;
- Скакалки – 12шт;
- Гимнастическая стенка – 4шт;
- Скамейка гимнастическая - 1шт;
- Обручи – 12шт.

Интерактивное оборудование:

- Компьютер (ноутбук) – 1шт;
- мультимедийный проектор -1шт;
- экран – 1шт;
- Интерактивная доска.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий, планируемых по каждой теме: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, эстафеты, самостоятельное выполнение заданий.

Занятие проходит по типовой схеме:

- подготовительная (вводная) часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт воспитанниц, в процессе выполнения движений под музыку.

ФОРМЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ И ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза: вводный — в начале программы, итоговый — в конце программы.

На этапе завершения программы дополнительного образования дети овладевают техникой выполнения элементов акробатики.

При реализации программы предусмотрено проведение оценки индивидуального

развития детей. Такая оценка производится педагогом в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Диагностическая карта

ФИ ребенка	Поперечный шпагат	Складка ноги вместе	«Корзинка»	«Колечко»	Мост из положения лежа	Равновесие «Ласточка» (Стоять 3 сек.)

Уровни освоения акробатических упражнений воспитанниками:

Высокий уровень - ребенок выполняет акробатическое упражнение самостоятельно – 2;

Средний уровень - ребенок выполняет при незначительной помощи взрослого – 1;

Низкий уровень - ребенок выполняет упражнение со значительной помощью взрослого или не выполняет - 0

Общий уровень

Высокий уровень - 8 - 10

Средний уровень - 4 - 7

Низкий уровень - 0 - 3

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Александров С.А. Гимнастическая терминология: Справ. курсу "Гимнастика". – Гродно.: Кавалер, 2000
2. Баландин Г. Урок физкультуры в современной школе. Пособие для учителя. – СПб.: Литера – 2005
3. Винер И. А., Горбулина, Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Учебное издание. – Москва: Просвещение, 2011
4. Колодницкий Г.А. Физическая упражнения, хореография и игры: методическое пособие. – Москва: Дрофа, 2003
5. Гавердовский Ю.К..Техника выполнения гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – Москва.:Терра – спорт, 2002
6. Колодницкий Г.А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. – Москва: Дрофа, 2003
7. Л.В Яковлевой, Р.А.Юдиной Статья по программе «Старт». Акробатические кувырки. Дошкольное воспитание № 6 1996 г.
8. Т.Т. Варакина. Упражнения с предметами. Москва «Физкультура и спорт», 1973

Для обучающихся:

1. Воеводина Л. Сальто вместе.- 2022

Для родителей (законных представителей):

- 1 Анцупов Е.А. Акробатика для всех.- Волгоград: Учитель, 1984
- 2 Николаев Ю.К. Акробатика в пионерском лагере.- М.: Просвещение, 1966

Интернет-источники

1. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2011/12/18/rabochayaprogramma-sektsii-gimnastika>
2. <http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/296457>
3. <http://fb.ru/article/173944/gimnastika---eto-ne-tolko-vid-sporta>
4. <http://rebenok.msk.ru/akro>