

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД №9 п. Пригородный»**

Российская Федерация, 456506, Челябинская область, Сосновский район, Кременкульское
сельское поселение, п. Пригородный, ул. Ласковая, д.18

УТВЕРЖДЕНА
ПРИКАЗОМ ЗАВЕДУЮЩЕГО
ОТ «29» 06 2025 г. № 9



**Дополнительная общеразвивающая программа
для детей дошкольного возраста «Левушка»**

Составитель: Боронская Е.В.

Уровень: дошкольное образование Срок реализации:
2 года Программа разработана в 2025 году для детей 5 – 7 лет

п. Пригородный

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

Название программы	«Левушка»
Направление программы	Физкультурно-спортивный
Год разработки	2025 год
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеразвивающая программа	приказ
Цель программы	Профилактика заболеваний, развитие физических качеств и укрепление здоровья детей.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-7 лет, имевших низкий уровень их развития. • Стабилизация эмоционального фона у детей. • Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей. • Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.
Срок реализации программы	2 года
Возраст обучающихся	5-7 лет
Формы занятий	фронтальные

Содержание	№ стр.
Введение	4
1. Целевой раздел программы	6
1.1. Пояснительная записка	6
1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.	9
1.2. Планируемые результаты освоения Программы	9
2.Содержательный раздел	11
2.1. Содержание образовательной деятельности	11
2.2. Календарный учебный график. Учебный план	13
2.3. Педагогическая диагностика	43
3.Организационный раздел программы	52
3.1.Организация образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	52
3.2. Кадровые условия реализации программы	52
3.3. Методические материалы	52
Список литературы	53

Введение

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности. В этом возрасте интенсивно развивается и созревает ряд морфологических, психологических, двигательных функций, происходят сохранение и развитие потребностей в активной деятельности, «пуск» механизмов развития всех способностей ребенка, пропустив который, очень трудно или совсем невозможно наверстать в будущем.

В дошкольный период у ребенка формируются основы всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития - здоровья и долголетия.

Здоровьесбережение детей стало одним из главных направлений государственной политики. Федеральный государственный образовательный стандарт, одной из приоритетных задач, выделяет задачу охраны и укрепления физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия). Актуальность этого вопроса подтверждается тем, что состояние здоровья детей, по данным массовых медицинских обследований, ухудшается.

Программа разработана в соответствии с возрастными и психологическими особенностями детей дошкольного возраста.

Основной **целью** программы профилактика заболеваний, развитие физических качеств и укрепление здоровье детей.

В программе «Левушка» представлены курсы:

-Йога

-УШУ

-Фитбол-гимнастика

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Закон РФ от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12. Образовательные программы, ст.13 общие требования к реализации образовательных программ, ст.54. Договор об образовании, ст.75.Дополнительное образование детей и взрослых, ст.91. Лицензирование образовательной деятельности).
2. Закон РФ от 12.01.1996 № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях».
3. Закон РФ от 07.02.1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей» (в редакции Федерального закона от 23.11.2009 г. № 261-ФЗ).(извлечение)
4. Постановление Правительства РФ от 15 сентября 2020 г. № 1441 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг".

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Письмо Минобразования РФ от 15 января 2015г №АП – 58/18 об оказании платных образовательных услуг.

7. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015г «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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".

Составитель программы:

Боронская Е. В. Педагог-психолог «МДОУ ДС№9 п. Пригородный»

1. Целевой раздел программы

1.1.Пояснительная записка

Курс Йога

Что такое детская йога?

Йога – древняя система оздоровления и укрепления тела, а также обретения душевного покоя и равновесия. Она помогает достичь легкости, бодрости, энергичности, улучшает работу всех органов и систем организма, повышает тонус, стабилизирует пищеварение, дарит прекрасное самочувствие и настроение, проясняет ум.

Детская йога – это комплекс занятий на основе хатха-йоги, которая создает все условия для гармоничного роста и развития детей.

Актуальность данной формы работы состоит в том, что сегодняшние дети сталкиваются с такими проблемами, как гиперактивность, беспокойство, стрессы, нарушение питания, слаборазвитость мышц ног и рук, спины, что сказывается на осанке. Важно создать как можно раньше здоровые привычки для их развития. Дети всех возрастов и степени подготовки могут заниматься йогой.

Гимнастика с элементами хатха-йоги доступна детям дошкольного возраста. В отличие от других физических упражнений, имеющий динамический характер, в гимнастике хатха-йоги, основное внимание уделяется статическому поддержанию поз. Их выполнение требует плавных, осмысленных движений, спокойного ритма и оказывает на организм умеренную нагрузку.

Хатха-йога – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений.

Ха – это солнце – символ жизненных сил, энергии, бодрости.

Тха – луна – символ покоя. Соединение этих слов – символов говорит о том, что эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию.

Занятие хатха-йогой для детей – это профилактика сколиоза, астмы, простудных заболеваний.

Дети становятся спокойнее, добрее, у них появляется уверенность в своих силах. Йоговские упражнения требуют особую сосредоточенность, это развивает у детей внимание и усидчивость, организованность, воображение, волевые качества детей. Улучшается кровообращение, нормализуется работа внутренних органов, организм очищается от шлаков, снимается усталость, укрепляются слабые мышцы, развивается гибкость, улучшается осанка.

Большинство упражнений в хатха-йоге естественны, физиологичны. Они копируют позы животных, птиц, определённые положения людей, предметы. Использование знакомых образов животных, птиц помогают детям представить ту или иную позу (будят фантазию и воображение).

Большинство упражнений лишь отдаленно напоминают асаны и пранаямы.

Асаны – позы йоги, направленные на развитие координации, силы, гибкости и выносливости. Они хорошо подходят для детей. Не все асаны просты в исполнении, поэтому они помогают ребенку развивать силу воли, чувствительность и узнать много нового о своем теле. Эти интересные упражнения укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми, а, кроме того, укрепляют внутренние органы и улучшают самочувствие.

Пранаямы - дыхательные упражнения.

Курс УШУ

Ушу относится к ациклическим видам спорта. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер.

Мощность работы во время выполнения - субмаксимальная. Все действия спортсмена, их интенсивность определяются выполняемой комбинацией движений. Ушу является современным видом спорта, развивающимся в процессе эволюции из традиционных форм физической культуры Китая. В основе ушу лежат приемы кулачного боя и фехтования, различные виды акробатики, дыхательной гимнастики и специальных психорегулирующих упражнений. Ушу является сложнокоординационным видом спорта, оказывающим разностороннее воздействие на организм человека. Многообразие видов (дисциплин) ушу, делает его доступным средством физической культуры для разных возрастных групп и контингентов занимающихся. Занятия ушу имеет большой оздоровительно-профилактический эффект, они оказывают положительное психофизическое воздействие, помогают приобрести навыки правильного распределения силы при выполнении различной работы, развивает координационные движения и ловкость, что способствует успеху в различных жизненных обстоятельствах. Ушу невозможно определить однозначно. Это и система единоборства, и великолепная оздоровительная и профилактическая гимнастика, и способ познания окружающего мира и своей роли в нем. Изучение ушу особенно актуально в современном мире, так как все больше и больше человечество утрачивает понятия гуманности, нравственности, общечеловеческой культуры. 6 Данная программа по ушу педагогически целесообразна, так как содержит логичный и систематизированный материал, позволяющий тренерам эффективней конкретизировать цели и задачи по каждому виду подготовки. Специфика организации тренировочного процесса. Специфика спортивной подготовки ушуистов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки ушуистов составляют: - мотив - предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности; - цель - представление о результате действия (что необходимо достичь); - условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели; - проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности. Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической). Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма спортсменов, необходимых для достижения соревновательного результата. Занятия ушуистов могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные

умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий ушу. Формирование цели не происходит одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий ушу. 7 Отличительными признаками ушу являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Занятия и соревнования по ушу проходят на специальном ковре размерами 8х14м

Курс Фитбол-гимнастика

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см, который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья. Знакомство детей с новыми упражнениями происходит постепенно, с учётом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Освоение каждого вида движения происходит в несколько этапов, начиная с упрощённой формы, с постепенным усложнением техники выполнения, заканчивая творческим исполнением. Мотивация детей на правильное выполнение опирается на личный пример педагога

1.1.1. Цель и задачи реализации Программы.

Цель:

Профилактика заболеваний, развитие физических качеств и укрепление здоровья детей.

Задачи:

- Повышение уровня физической подготовленности и развития физических качеств у детей 5-7 лет, имевших низкий уровень их развития.
- Стабилизация эмоционального фона у детей.
- Потребность в ведении здорового образа жизни у детей и родителей.
- Формирование у родителей представлений о физических возможностях детей, возрастных требованиях и требованиях программы детского сада.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

Название Курса	Результаты	
	5-6 лет	6-7 лет
Йога	<p>- Ребенок с помощью педагога справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; последовательно выполнять комплекс упражнений состоящий из асанов; применять на практике, относительно конкретной ситуации, технику выполнения дыхательных упражнений.</p>	<p>- Ребенок самостоятельно справляется с заданием, правильно отвечает на вопросы; держит равновесие, уверенно может устоять на одной ноге; при выполнении наклонов вперед может достать до пальцев ног; может назвать более 7 основных асан самостоятельно; развита мелкая моторика рук, при выполнении самомассажа может предложить свое упражнение; при выполнении асанов (поз) не испытывает трудности; правильно выполняет дыхательную гимнастику; самостоятельно может рассказать о влиянии йоги на организм.</p>
УШУ	<p>Имеют представление об ушу и его стилях; - знают правила обеспечивающие безопасность занятий; - применяют спортивную этику; - знают основы самоконтроля и способы предупреждения травм; могут концентрировать внимание, принимают самостоятельные решения; -могут противостоять утомлению. умеют:</p>	<p>Развито умение владеть своим телом, сформированы двигательные навыки они разнообразны и многочисленны; - знают правила обеспечивающие безопасность -развита координация движений на основе техники ушу; - развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль, самосознание;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения для подготовки опорно-двигательного аппарата к основной работе; - выполнять разновидности бега; - выполнять упражнения на развитие силовых способностей; - выполнять самостоятельно разминку; - выполнять основные связки и комбинации; - выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей; - выполнять упражнения на развитие гибкости, укрепления мышц брюшного пресса и ног; - выполнять основные удары ногами, руками, блоки; - владеть элементарными навыками работы с шестом и нучаками; - выполнять бросок, метание, ловлю мячом; - основы техники и тактики УШУ; - играть в спортивные игры; - выполнять основные виды движений без посторонней помощи. 	<ul style="list-style-type: none"> - развитие воображения, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; - развитие выносливости, умение контролировать свои движения и управлять ими; - сформировано чувство ценности фактора здоровья. выработана внутренняя дисциплина через регулярность и систематичность занятий; - развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль, самосознание; - выполнять упражнения на развитие силовых способностей; - выполнять самостоятельно разминку; - выполнять основные связки и комбинации; - выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;
Фитбол-гимнастика	<p>Ребенок знает форму, цвет, физические свойства мяча, сохраняет правильную посадку на мяче, знает основные движения с фитболом.</p> <p>Знает исходные положения Фитбол-гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стоя с мячом, – присед с мячом, 	<p>Ребенок может выполнять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения из разных исходных положений как одному так и в паре со сверстниками; - проверять результаты собственных действий; - управлять своей деятельностью.

	<ul style="list-style-type: none"> – сидя на мяче, – сидя на полу около мяча, – сидя на коленях около мяча, – лёжа на мяче (на спине, на животе) – лёжа на полу около мяча (на спине, на животе). <p>Выполняет общеразвивающие упражнения с фитболом. Знает «Золотые правила» фитбол-гимнастики. Знает значение фитбол-гимнастики. Играет подвижные игры с мячом. Выполняет звукодыхательные упражнения с мячом. Выполняет танцы на мяче.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - тренировать способность удерживать равновесие, -развивать мелкую моторику; - поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами. - выполняет танцы на мяче.
--	--	--

Формы контроля усвоения программы

Для определения уровня результативности реализации программы используются:

- метод педагогического наблюдения,
- беседа,
- тестовые задания,
- мониторинг.

Диагностика проводится дважды: в начале и в конце учебного года.

Уровень знаний определяется критериями: Высокий, средний, низкий

2. Содержательный раздел программы

2.1. Содержание образовательной деятельности

Для дошкольников занятия желательно строить на сказочном сюжете или на сюжете из жизни природного мира, которая наполнены гимнастикой, упражнениями для развития вестибулярного аппарата, танцами, дидактическими и подвижными играми, играми на развитие внимания, памяти, логики, воображения, пластикой, сказками, речевыми играми.

Продолжительность занятия от 15-30 минут. Все упражнения нужно делать правильно и осторожно, без напряжения.

Продолжительность программы:

Программа рассчитана на 2 года обучения и ориентирована на детей 5-7 лет. Всего 72 занятия, 2 занятия в неделю (сентябрь – май) по каждому курсу; Программа предполагает обучение весёлым и интересным и помогает детям незаметно для себя овладевать задачами дошкольного обучения.

2.2. Календарный учебный график. Учебный план

Календарный учебный график Продолжительность программы: 2 год обучения.

Занятия проводятся в физкультурном зале в форме групповых занятий Количество детей в группе 12 человек

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Продолжительность занятий составляет:

5-6 лет(25 мин)

6-7 лет(30 мин).

Перерыв для отдыха детей между каждым занятием 10 минут.

Учебных недель – 32 недели. Продолжительность за один учебный год (64 часов).

Регламентирование образовательного процесса

Наименование раздела программы	Количество часов в неделю		Количество часов в месяц		Место проведения занятий
	5-6 лет	6-7 лет	5-6 лет	6-7 лет	
Йога	50 мин.	1 ч	3ч. 20 мин.	4 ч	Физкультурный зал
УШУ	50 мин.	1 ч	3ч. 20 мин.	4 ч	Физкультурный зал
Фитбол	50 мин.	1 ч	3ч. 20 мин.	4 ч	Физкультурный зал
итого	2ч. 30 мин.	3 ч	10 ч.	12 ч	

Период	Дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	начало полугодия	конец полугодия	
Вводная диагностика	1 учебная неделя сентября		
I полугодие	15.09.2025г	26.12.2025г	12
Каникулы	с 27.12.2025 г. по 9.01.2026 года		
II полугодие	10.01.2021г	31.05.2021г	20
Итоговая диагностика	4 учебная неделя мая		
Каникулы	с 01.06.2026 по 31.08.2026 года		

Календарно-тематическое планирование по курсу Йога

Месяц	Тема занятия, задачи	Содержание, методы, приемы
Сентябрь	Комплекс 1 Развивать у детей двигательные умения и навыки; сохранять и сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать у детей умения чувствовать свое тело во время движений; развивать умение быть организованными,	Встреча «Круг дружбы» Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений: - <i>Поза зародыша</i> - <i>Поза угла</i> - <i>Поза мостика</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза горы</i> Массаж « <u>Взяли ушки за макушки.</u> » Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан кобра</i> - <i>голова к ногам</i> - <i>асан всадник</i> - <i>поза дерево (равновесие)</i> Дыхательные упражнения « <i>Задержка дыхания</i> », Гимнастика для глаз« <i>Вращение глаз</i> » Релаксационная гимнастика« <i>Надуй шарик</i> ». Игры - « <i>Пустое место</i> »
Сентябрь	Комплекс №1 Совершенствовать двигательные умения и навыки детей; формировать	Встреча «Круг дружбы» Настройтесь на занятие. Разминка. Комплекс статических упражнений:

	<p>правильную осанку; сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника, подвижность суставов; развивать умение быть организованными, поддерживать дружеские отношения со сверстниками</p>	<p>- <i>Поза зародыша</i> - <i>Поза угла</i> - <i>Поза мостика</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза кошки (доброй, сердитой, ласковой)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза горы</i> Массаж «<u>Взяли ушки за макушки.</u>» Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан кобра</i> - <i>асан голова к ногам</i> - <i>асан всадник</i> - <i>поза дерево (равновесие)</i> Дыхательные упражнения «<i>Задержка дыхания</i>», Гимнастика для глаз «<i>Вращение глаз</i>» Релаксационная гимнастика «<i>Надуй шарик</i>». Игры - «<i>Пустое место</i>»</p>
Октябрь	<p>Комплекс №2 Познакомить детей с названиями новых асанов. Развивать умение детей выполнять основные асаны на равновесие. Развивать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж«<i>Разминаем шею</i>» Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза льва</i> - <i>Божественная поза</i> - <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i> - <i>Поза змеи</i> - <i>Поза прямого угла</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>ассан мостик</i> - <i>асан крокодил</i> - <i>асан бабочка</i> - <i>асаан благого война</i> <p>Дыхательные упражнения животом. Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз</i>право-влево, вниз - вверх и по диагоналям Релаксационная гимнастика - <i>Движение руками «Лыжник»</i> Йога – игра <i>«Прыгающие кролики»</i></p>
Октябрь	<p>Комплекс №2</p> <p>Закреплять название основных асанов, умение детей выполнять асаны на равновесие. Совершенствовать навык правильно дышать, сочетая дыхание и движение.</p>	<p>Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж <i>«Разминаем шею»</i> Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза льва</i> - <i>Божественная поза</i> - <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i> - <i>Поза змеи</i> - <i>Поза прямого угла</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан мостик</i> - <i>асан крокодил</i> - <i>асан бабочка</i> - <i>асаан благого война</i> Дыхательные упражнения животом. Гимнастика для глаз - <i>Перемещения глаз</i>право-влево, вниз - вверх и по диагоналям Релаксационная гимнастика - <i>Движение руками «Лыжник»</i></p>

		Йога – игра « <i>Прыгающие кролики</i> »
Ноябрь	Комплекс №3 Закреплять названия основных асан. Развивать выносливость, привычку сохранять правильную осанку.	<p>Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза льва</i> - <i>Божественная поза</i> - <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i> - <i>Поза змеи</i> - <i>Поза прямого угла</i> <p>Энергетический массаж. <i>Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>асан мах</i> - <i>сан рыбка</i> - <i>асан голова к ногам</i> - <i>асан всадник</i> <p>Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение грудной клетки</i> Гимнастика для глаз - «<i>Рисуем</i>» <i>восьмерки</i>» Релаксационная гимнастика - <i>Наклоны головы к плечам.</i> Игры - «<i>Изобрази позу по имени</i>» <i>Дыхание очистительное – «царапание»</i></p>
Ноябрь	Комплекс №3 Способствовать выполнению упражнений легко, с равномерным дыханием; Сосредоточить внимание на выполнении	<p>Встреча «Круг дружбы» «Настройтесь на занятие». Разминка. Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 1)</i> - <i>Поза льва</i>

	<p>движения, где требуется сила и выносливость; Воспитывать привычку сохранять правильную осанку.</p>	<p>- <i>Божественная поза</i> - <i>Головоколенная поза (вариант 1)</i> - <i>Поза змеи</i> - <i>Поза прямого угла</i> Энергетический массаж. <i>Помассировать ладонями голову, шею, руки, спину и ноги.</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан мах</i> - <i>асан рыбка</i> - <i>асан голова к ногам</i> - <i>асан всадник</i> Дыхательные упражнения и игры - <i>Расширение грудной клетки</i> Гимнастика для глаз - <i>«Рисуем» восьмерки»</i> Релаксационная гимнастика - <i>Наклоны головы к плечам.</i> Игры - <i>«Изобрази позу по имени»</i> Дыхание очистительное – <i>«царапание»</i></p>
Декабрь	<p>Комплекс №4 Развивать умение выполнять движения осознанно, ловко, красиво; Сохранять правильную осанку; Развивать координацию движений, выдержку, настойчивость в достижении результатов.</p>	<p>Приветствие <i>«Улыбнитесь, потянитесь»</i> <i>«Настройтесь на занятие».</i> Разминка. Самомассаж - <i>Растирание ладони</i> Комплекс статических упражнений: - <i>Упражнение в позе лотоса:</i> <i>удобная поза;</i> <i>поза полулотоса;</i> <i>поза лотоса.</i> Переменное дыхание, или отдельное продувание - <i>Раздельно продувание (прамая) «Окно и дверь»</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>поза солнца в положении стоя</i> - <i>черепастья растяжка</i></p>

		<p>- поза младенца</p> <p>Дыхательные упражнения - <i>Дыхание животом</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>«Мой веселый звонкий мяч»</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - 1. <i>«Потянулись»</i>. 2. <i>«Растишка»</i>.</p> <p>Беседа на тему <i>«Свежий воздух»</i></p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - <i>«Противоположности»</i></p>
Декабрь	<p>Комплекс №4</p> <p>Совершенствовать умения выполнять движения осознано, красиво.</p> <p>Закреплять название новых асан.</p> <p>Развивать координацию, выдержку.</p>	<p>Приветствие <i>«Улыбнитесь, потянитесь»</i></p> <p><i>«Настройтесь на занятие»</i>. Разминка.</p> <p>Самомассаж - <i>Растирание ладони</i></p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Упражнение в позе лотоса:</i> - <i>удобная поза;</i> - <i>поза полулотоса;</i> - <i>поза лотоса.</i> <p>Переменное дыхание, или раздельное продувание - <i>Раздельно продувание (пранаям) «Окно и дверь»</i></p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>поза солнца в положении стоя</i> - <i>черепашья растяжка</i> - <i>поза младенца</i> <p>Дыхательные упражнения - <i>Дыхание животом</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>«Мой веселый звонкий мяч»</i></p> <p>Релаксационная гимнастика - 1. <i>«Потянулись»</i>. 2. <i>«Растишка»</i>.</p> <p>Беседа на тему <i>«Сон – как лучшее лекарство»</i></p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - <i>«Противоположности»</i></p>

Январь	Комплекс №5 Познакомить с новыми вариантами выполнения основных асанов. Развивать мелкую моторику рук. Закреплять навыки массажа. Развивать гибкость	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Человечки» Комплекс статических упражнений: - <i>Поза дерева (вариант 1)</i> - <i>Поза дерева(вариант 2)</i> - <i>Поза бегуна</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза бриллианта (вариант 2)</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Поза верблюда</i> - <i>Совершенная поза</i> - <i>Головоколенная поза</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>асан стул</i> - <i>Продольный силовой выпад стоя</i> - <i>асан лягушка</i> - <i>асан бабочка (сидя)</i> - <i>асан тюлень</i> Дыхательные упражнения - <i>Одна ноздря</i> Гимнастика для глаз - <i>Елка</i> Релаксационная гимнастика Беседа « <i>Полезная пища</i> », « <i>Расскажи, что ты ешь</i> » Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – « <i>Не зевай</i> »
Январь	Комплекс №5 Закреплять названия ранее освоенных асанов.	Встреча «Улыбнитесь, потянитесь» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «Человечки» Комплекс статических упражнений:

	<p>Развивать равновесие, координацию движений; Закреплять навыки массажа; развивать гибкость</p>	<p>-Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза бегуна - Поза аиста - Поза бриллианта (вариант 2) - Поза ребенка - Поза верблюда - Совершенная поза - Головоколенная поза Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - асан стул - Продольный силовой выпад стоя - асан лягушка - асан бабочка (сидя) - асан тюлень Дыхательные упражнения - Одна ноздря Гимнастика для глаз - Елка Релаксационная гимнастика Беседа «Полезная пища», «Расскажи, что ты ешь» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – «Не зевай»</p>
Февраль	<p>Комплекс №6 Развивать гибкость позвоночника, приводить в тонус мышцы. Познакомить с новым упражнением на дыхание. Развивать равновесие.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!» Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Поза мостика - Поза бумеранга - Головоколенная поза - Поза лотоса <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - асан кобра - поза свернутого листа - поза саранчи - асан лук - поза дерева (равновесие) <p>Дыхательные упражнения - «Сильные руки»</p> <p>Гимнастика для глаз - Бабочка</p> <p>Релаксационная гимнастика - Аист</p> <p>Беседа «Что делать, когда начинается насморк?»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Изобрази позу по имени»</p>
Февраль	<p>Комплекс №6</p> <p>Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; Закреплять умение правильно дышать. Продолжать совершенствовать умение балансировать</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж лица для детей в стихах «Нос, умойся!»</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза дерева (вариант 1) - Поза дерева (вариант 2) - Поза скручивания - Поза березки - Поза мостика - Поза бумеранга - Головоколенная поза - Поза лотоса <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p>

		<p>-асан кобра</p> <p>- поза свернутого листа</p> <p>-поза саранчи</p> <p>- асан лук</p> <p>- поза дерева (равновесие)</p> <p>Дыхательные упражнения - «Сильные руки»</p> <p>Гимнастика для глаз - Бабочка</p> <p>Релаксационная гимнастика - Аист</p> <p>Беседа на тему «Я здоровье берегу – сам себе я помогу».</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Изобрази позу по имени»</p>
Март	<p>Комплекс №7</p> <p>Развивать двигательную активность. Приводить в тонус мышцы.</p> <p>Закреплять названия основных асанов.</p> <p>Формировать умение следить за дыханием</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж "Мытье головы"</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <p>- Поза дерева (вариант 2)</p> <p>- Поза кривого дерева</p> <p>- Солнечная поза</p> <p>- Поза аиста</p> <p>- Поза орла</p> <p>- Поза полулотоса</p> <p>- Поза лука</p> <p>- Поза березки</p> <p>- Поза плуга</p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <p>- асан на гибкость</p> <p>- поза стола</p> <p>- «Балансирующая поза «Стола»</p> <p>-поза всадника</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - поза пирамиды - Поза Откинутого Большого Пальца Ноги - асан лягушка - асан на равновесие <p>Дыхательные упражнения – Ладони, Кошка</p> <p>Гимнастика для глаз - Перемещения глаз вправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям</p> <p>Релаксационная гимнастика - Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений)</p> <p>Беседа о зарядке</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – Полоса препятствий</p>
Март	<p>Комплекс №7</p> <p>Продолжать работу по развитию ловкости; способствовать выработке выносливости и силы во время выполнения упражнений.</p> <p>Развивать навык следить за своим дыханием.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж "Мытье головы"</p> <p>Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Поза дерева (вариант 2) - Поза кривого дерева - Солнечная поза - Поза аиста - Поза орла - Поза полулотоса - Поза лука - Поза березки - Поза плуга <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - асан на гибкость - поза стола - «Балансирующая поза «Стола»

		<p>-поза всадника - поза пирамиды - Поза Откинутого Большого Пальца Ноги - асан лягушка - асан на равновесие Дыхательные упражнения – Ладони, Кошка Гимнастика для глаз - Перемещения глазправо-влево, вниз-вверх и по диагоналям Релаксационная гимнастика - Игра «Любопытная Варвара» (имитация движений) Беседа «Что я знаю о себе и о своем здоровье» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – Полоса препятствий</p>
Апрель	<p>Комплекс №8 Продолжать развивать гибкость, координацию движений. Развивать умение правильно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - Ушки Комплекс статических упражнений: - Поза дерева (вариант 2) - Солнечная поза - Поза аиста - Поза цапли - Поза кобры - Поза лебедя - Поза ребенка - Тронная поза - Поза кузнечика Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - поза собаки - асан мах</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - асан рыбка - поза крокодил - асан бабочка <p>Дыхательные упражнения – <i>Большой маятник</i> Гимнастика для глаз - <i>Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки</i> Релаксационная гимнастика – <i>Танец плеч, Мельница</i> Беседа «Заповеди здорового образа жизни» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать»</p>
Апрель	<p>Комплекс №8 Закреплять умение ощущать свое тело во время движений, направлять свои мысли на выполнение конкретного движения; Продолжать закреплять умение правильно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж - <i>Ушки</i> Комплекс статических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза кобры</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> - <i>Поза кузнечика</i> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>поза собаки</i> - <i>асан мах</i> - <i>асан рыбка</i>

		<p>- поза крокодил</p> <p>- асан бабочка</p> <p>Дыхательные упражнения – <i>Большой маятник</i></p> <p>Гимнастика для глаз - <i>Вращение глаз по часовой и против часовой стрелки</i></p> <p>Релаксационная гимнастика – <i>Танец плеч, Мельница</i></p> <p>Беседа «<i>Заповеди здорового образа жизни</i>»</p> <p>Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания - «<i>Раз – два – три – четыре – пять, в йога позу надо встать</i>»</p>
Май	<p>Комплекс №9</p> <p>Развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов. Познакомить детей с первой помощью при травмах. Закрепить названия асанов. закреплять умение осознанно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!»</p> <p>«Настройтесь на занятие». Разминка.</p> <p>Самомассаж«<i>Расслабленное лицо</i>», <i>Теплые ручки</i></p> <p>Комплекс статических упражнений</p> <p>- <i>Поза дерева (вариант 2)</i></p> <p>- <i>Солнечная поза</i></p> <p>- <i>Поза аиста</i></p> <p>- <i>Поза цапли</i></p> <p>- <i>Поза лебедя</i></p> <p>- <i>Поза полулотоса</i></p> <p>- <i>Поза лука</i></p> <p>- <i>Поза ребенка</i></p> <p>- <i>Тронная поза</i></p> <p>Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц)</p> <p>- <i>поза младенца</i></p> <p>- <i>асан всадник</i></p> <p>- <i>асан бабочка (сидя)</i></p> <p>- <i>асан тюлень</i></p>

		<p>Дыхательные упражнения – <i>Обними плечи</i> Гимнастика для глаз - <i>Зажмуривание</i> Релаксационная гимнастика - <i>Марионетки</i> Беседа «<i>Скорая помощь при травмах</i>» Игры, направленные на активизацию действий, развитие внимания – <i>Горелки с платочком</i></p>
Май	<p>Комплекс №9 Продолжать развивать гибкость позвоночника и подвижность суставов; Совершенствовать координацию движений рук и ног; закреплять умение осознанно дышать.</p>	<p>Встреча «Улыбнитесь, потянитесь!» «Настройтесь на занятие». Разминка. Самомассаж «<i>Расслабленное лицо</i>», <i>Теплые ручки</i> Комплекс статических упражнений - <i>Поза дерева (вариант 2)</i> - <i>Солнечная поза</i> - <i>Поза аиста</i> - <i>Поза цапли</i> - <i>Поза лебедя</i> - <i>Поза полулотоса</i> - <i>Поза лука</i> - <i>Поза ребенка</i> - <i>Тронная поза</i> Силовой блок (упражнения на укрепление основных групп мышц) - <i>поза младенца</i> - <i>асан всадник</i> - <i>асан бабочка (сидя)</i> - <i>асан тюлень</i> Дыхательные упражнения – <i>Обними плечи</i> Гимнастика для глаз - <i>Зажмуривание</i> Релаксационная гимнастика - <i>Марионетки</i> Беседа «<i>Скорая помощь при травмах</i>» (закрепление)</p>

--	--	--

Календарно-тематическое планирование по Курсу УШУ

Месяц	№ занятия	Тема
Сентябрь	Занятие №1	- разминка ОРУ (круговая тр-ка на тренажерах) - «Азбука ушу»- выполнение упражнений 1 группы: стоя, ноги вместе, руки «крюк», «гоу-шоу». Дыхательная гимнастика
	Занятие №2	Повтор занятия №1
	Занятие №3	- разминка ОРУ (беговая +упражнения с гантелями) - «Азбука ушу» - выполнение упражнений 2 группы. Руки скрещиваются возле поясицы «гундбу», одновременно левая нога делает шаг влево, корпус поворачивается влево. Руки выполняют движение вперед, кисти принимают положение «личжан» - вертикально стоящая ладонь.
	Занятие №4	Повтор занятия №3
Октябрь	Занятие №1	разминка круговая тренировка на тренажерах. - «Азбука ушу»- группа упражнений. «Кулаки» обеих рук переворачиваются в положение «мабу», левая нога делает большой шаг влево, одновременно обе руки, скрещенные в положении пред корпусом, поднимаются вверх и разводятся в разные стороны. Далее предплечья обеих рук опускаются вниз, руки сгибаются в локтях, кисти обеих рук, сжатые в кулаки, переводятся в положение на поясице, ноги сгибаются, принимается положение «мабу», центры кулаков направлены вверх. Корпус поворачивается влево, принимается положение «гундбу» с выставленной вперед левой ногой. Одновременно выполняется движение правой рукой, центры кулаков направлены вниз. Поднимание предплечья вверх и движение «чунцуань» из положения «мабу». Корпус поворачивается вправо, принимаетс яположение «мабу». Одновременно правая рука сгибается в локте и поднимается над головой, выполняя движение

		«чунцуань» влево. Центр кулака направлен вниз. Возвращение в исходное положение.
	Занятие №2	Повтор занятия № 1
	Занятие №3	<p>1. Круговая тренировка- тренажер</p> <ul style="list-style-type: none"> - наездник - велотренажер - беговая дорожка - школа мяча - дорожка здоровья - может быть или канат, или шведская стенка - бабочка - бегущий по волнам <p>Азбука ушу</p> <p>Выполнение упражнений 4 группы</p> <p>1. Поднятие предплечья с кистью руки, сжатой в кулак из положения ноги вместе. Выполнение: правая рука из положения от корпуса дугообразным движением поднимается вверх над головой и немного сгибается в локте. Одновременно кисть левой руки сжимается в кулак и рука подводится к пояснице, центр кулака направлен вверх, взгляд направлен влево вперед.</p> <p>2. Разведение рук в стороны. Выполнение: левая нога переносится влево вперед и сгибается в колене до положения полуприседа, правая нога приставляется к ступне правой ноги, ступня правой ноги касается земли носком. Кисти обеих рук одновременно разжимаются в ладони, ладонь левой руки из положения снизу относительно правого локтя движется влево вверх. Ладонь правой руки движется вправо, вниз и назад, и из положения от бедра опускается вниз. Взгляд направлен на руку, вынесенную вперед.</p> <p>3. Правая нога делает шаг назад с вынесенной вперед левой ногой, корпус немного поворачивается влево. Правая рука выполняет движение снизу вперед перед корпусом, одновременно левая рука кладется поверх предплечья правой руки.</p>

		4. Исходное положение.
	Занятие №4	Повтор занятия № 3
Ноябрь	Занятие №1	<p>1. Разминка «Школа мяча» Упражнения выполняются с большими резиновыми мячами.</p> <p>2. Азбука ушу. Выполнение упражнений 5 группы.</p> <p>1. Движение кулаком вверх из положения с опорой на ногу, отставленную назад. Выполнение: обе ноги распрямляются, левая нога ставится назад за правую ногу, при этом ступня касается земли носком, одновременно кулак левой руки выполняет дугообразные движения вперед и назад, обратная сторона кулака останавливается в положении за поясницей, кулак правой руки движется по дуге вниз назад и вверх, рука выполняет движение кулаком. Взгляд следует за кулаком правой руки, после этого выполняется резкий поворот головы влево, и взгляд направляется влево. Возвращение в исходное положение.</p> <p>2. Хлопок ладонью с шагом вперед. Корпус поворачивается влево, левая нога делает шаг вперед, предплечья поднимаются вверх корпусом, и выполняется хлопок ладонями, руки находятся в горизонтальной плоскости.</p> <p>3. Кулак отводится к пояснице и выполняется мах ногой вперед. Выполнение: кисти обеих рук сжимаются в кулаки и подводятся к пояснице, центры кулаков направлены вверх. Одновременно правая нога выполняет мах вперед, нога при выполнении маха должна находиться в горизонтальной плоскости, подниматься чуть выше.</p> <p>4. Одновременное выполнение кулаками обеих рук движения «чунцуань» из положения «гунбу». Выполнение: правая нога опускается вниз, и отставляется назад, принимается положение «гундбу» с выставленной вперед левой ногой. Одновременно кулаки обеих рук выполняют движение «чунцуань» Вперед.</p>

		Возвращение в и.п.
	Занятие №2	Повтор занятия №1
	Занятие №3	<p>Разминка: Упражнения из школы мяча с большим резиновым мячом. Упражнения в парах.</p> <p>Азбука ушу Стойки ушу.</p> <p>1. «Мабу» - стойка лошади. Является важнейшей стоукой в ушу и используется не только для выполнения технических действий, но и для увеличения силы ног, отработки дыхания, концентрации.</p> <p>Мабу - ноги расставлены шире плеч, носки направлены строго вперед, ступни параллельно друг другу. Согнуть ноги в коленях так, чтобы бедра стали параллельно полу. Колени не выходят за уровень носков ступней. Руки сжаты в кулаки и прижаты к поясу. Грудь немного вперед, живот втянут, спина прямая, позвоночник перпендикулярно полу. Колени развернуты наружу.</p> <p>2. Гунбу – стойка лука. Сделать шаг вперед левой ногой. Бедро левой ноги параллельно полу, правая нога полностью выпрямлена. Корпус немного наклоняется вперед, чтобы он являлся продолжением ноги.</p> <p>3. Пубу – вспомогательная стойка. Ноги широко расставлены. Полностью сгибается правая нога, центр тяжести преносится на нее. Колено развернуто наружу. Левая нога выпрямлена, ступня повернута внутрь. Обе ступни полностью плотно стоят на полу.</p> <p>4. Себу – скрученная стойка. Скрестить обе ноги – левую перед правой, носок левой ноги развернут наружу. Сесть на ноги так, чтобы бедро правой ноги касалось подколенно сгиба левой</p>
	Занятие №4	Повтор занятия №3
Декабрь	Занятие №1	<p>Разминка: круговая тренировка на тренажерах с использованием тренажеров для проработки всех групп мышц.</p> <p>Азбука ушу.</p> <p>Разучивание «Танца десяти зверей».</p>

		<p>1. И.П. – ноги вместе , руки опущены. Дышать носом спокойно. Внутренне сосредоточится.</p> <p>2. Всадник – скакать на лошади. Шаг левой ногой в сторону, колени согнуты, руки сжаты в кулаки и прижаты к телу. Подобрать живот. Размеренное покачивание в позиции, как-бы в такт скачущей лошади.</p> <p>3. Змея угрожает. Подтянув правую ногу на полшага к левой, сесть в «скрюченную» позицию. Правая рука имитирует голову змеи, а левая служит опорой. Взгляд пристальный, напряженный. Вдох носом, медленно выдох ртом.</p> <p>4. Журавль смотрит вдаль. Поворачиваясь влево встать в позу «журавля», взмахнувшего крылом. Левая нога согнута и опирается на колено правой ноги. Смотреть влево в воображаемую даль.</p> <p>5. «Леопард в засаде». Сделать широкий шаг левой ногой в сторону и сесть на нее до упора, правую ногу держать прямой, голову и грудь повернуть вправо и чуть наклонить вперед. Руки слегка согнуты в локтях, пальцы так же согнуты, ладонь прямая, напряженная. Выжидаете.</p>
	Занятие №2	Повтор занятия №1
	Занятие №3	<p>Разминка. Акробатические упражнения.</p> <p>1. Перекаты:</p> <p>А) перекат вперед-назад на спине, из группировки лежа на спине.</p> <p>Б) перекаты с боку на бок, из группировки лежа на боку.</p> <p>2. Кувырок-перекат. Плавный переход через голову с выпрямленными ногами</p> <p>А) кувырок вперед в приседе</p> <p>Азбука ушу.</p> <p>Продолжение разучивания комплекса «Танец десяти зверей»</p> <p>6. «Богомол сиди на ветке»</p> <p>Не меняя положения ног, пренести вес тела на правую ногу, голову, грудь повернуть влево. Руки из положения «лапа леопарда» переходят в положение</p>

		<p>«стойки богомола». Вес тела в основном на правой ноге, внимание сосредоточено на согнутых кистях рук. Держа руки на уровне лица, слегка раскачиваться, как богомол, котрый сидит на ветке.</p> <p>7. «Тигр выпускает когти»</p> <p>Перенести вес тела на согнутую ногу, правую подтянуть на полшага к себе. Руки выставить вперед. Вес тела на 80% приходится на левую ногу, правая опирается на носок. Пальцы рук растопырены. Сконцентрировав на пальцах внимание, медленно с напряжением сгибаться как бы выпуская когти. Заключительная часть упражнения повторяется несколько раз на выдохе.</p> <p>8. «Олень выставляет рога». Шагнув правой ногой вперед, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Тело наклонить в правую сторону. Плечевой пояс и кулаки сильно напрячь. Готовы обороняться.</p> <p>9. «Обезьяна смеется»</p> <p>Перенести вес тела на левую ногу. Носком правой ноги зацепиться за левую, которая слегка согнута, плечи поднять вверх, спину согнуть.</p> <p>10. «Дракон плывет в небе» Шагнуть правой ногой вперед, медленно развернуться влево. Вес тела в основном на правой ноге, которая согнута. Указательные и средние пальцы рук согнуты, а остальные сжаты в кулаке.</p> <p>11. «Танцующий медведь»</p> <p>Развернуться вправо, руки поднять вверх, кисти расслаблены. Ноги широко расставлены. Не меняя положения несколько раз перевалиться с ноги на ногу.</p> <p>12. Подтянуть правую ногу к левой. Руки плавно через стороны опустить вниз. Успокоиться, воостановить дыхание, улыбнуться.</p>
	Занятие №4	Повтор занятия №3
Январь	Занятие №1	<p>Разминка. Круговая тренировка на тренажерах. Тренажеры подобраны так, что прорабатываются все группы мышц.</p> <p>Разучивание комплексаупражнения с палками гимнастическими.</p> <p>1). И.П – О.С. Палка внизу. 1-палка вперед на вытянутых руках, ногу согнутую в колене вперед к палке.</p>

		<p>2). И.П – О.С. Палку внизу. 1- палка вперед-вверх, правую ногу назад на носке. 2- и.п. то же левой ногой.</p> <p>3). И.П – О.С. Палку вверх, руки прямые. 1- выпад вперед правой ногой, палка вперед. 2- и.п. то же с левой ноги.</p> <p>4). И.п. – стоя, ноги врозь, палка на вытянутых руках. Поочередное вращение палки кистями правой и левой руки.</p>
	Занятие №2	Повтор занятия №1
	Занятие №3	<p>19 занятие</p> <p>Разминка:</p> <p>«Школа мяча»</p> <p>Элементы баскетбола.</p> <p>Продолжение.</p> <p>Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>5). и.п. – ноги врозь, колени согнуты. Палка внизу. Вращение палки вокруг себя перехватами за спиной.</p> <p>6). и.п. – о. с. палка внизу за спиной. 1-2 наклоны вперед, палку назад-вверх. 3-4 и.п.</p> <p>7). И.п. – о.с. палка внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх. 2 – и.п.</p> <p>8) и.п. – о.с. палка на плечах. 1- присесть, спину и голову держать прямо. 2- и.п.</p> <p>9) и.п. – стоя перед палкой, одна рука на палке, палка стоит на полу, другая рука вдоль туловища.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p>

		<p>Опираясь рукой на палку – выводим ногу вперед, в сторону, назад. То же самое с другой ноги.</p> <p>Упражнения в партере, без палки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания от пола • Перекаты в приседе влево-вправо
	Занятие №4	Повтор занятия №3
Февраль	Занятие №1	<p>Разминка: круговая тренировка на тренажерах с использованием тренажеров для проработки всех групп мышц.</p> <p>Азбука ушу.</p> <p>Разучивание «Танца десяти зверей».</p> <p>1. И.П. – ноги вместе, руки опущены. Дышать носом спокойно. Внутренне сосредоточится.</p> <p>2. Всадник – скакать на лошади. Шаг левой ногой в сторону, колени согнуты, руки сжаты в кулаки и прижаты к телу. Подобрать живот. Размеренное покачивание в позиции, как-бы в такт скачущей лошади.</p> <p>3. Змея угрожает. Подтянув правую ногу на полшага к левой, сесть в «скрюченную» позицию. Правая рука имитирует голову змеи, а левая служит опорой. Взгляд пристальный, напряженный. Вдох носом, медленно выдох ртом.</p> <p>4. Журавль смотрит вдаль. Поворачиваясь влево встать в позу «журавля», взмахнувшего крылом. Левая нога согнута и опирается на колено правой ноги. Смотреть влево в воображаемую даль.</p> <p>5. «Леопард в засаде». Сделать широкий шаг левой ногой в сторону и сесть на нее до упора, правую ногу держать прямой, голову и грудь повернуть вправо и чуть наклонить вперед. Руки слегка согнуты в локтях, пальцы так же согнуты, ладонь прямая, напряженная. Выжидаете.</p>
	Занятие №2	Повтор занятий №1
	Занятие №3	<p>Разминка. Акробатические упражнения.</p> <p>1. Перекаты:</p>

		<p>А) перекат вперед-назад на спине, из группировки лежа на спине. Б) перекаты с боку на бок, из группировки лежа на боку. 2. Кувырок-перекат. Плавный переход через голову с выпрямленными ногами А) кувырок вперед в приседе</p> <p>Азбука ушу. Продолжение разучивания комплекса «Танец десяти зверей» 6. «Богомол сиди на ветке» Не меняя положения ног, пренести вес тела на правую ногу, голову, грудь повернуть влево. Руки из положения «лапа леопарда» переходят в положение «стойки богомола». Вес тела в основном на правой ноге, внимание сосредоточено на согнутых кистях рук. Держа руки на уровне лица, слегка раскачиваться, как богомол, котрый сидит на ветке. 7. «Тигр выпускает когти» Перенести вес тела на согнутую ногу, правую подтянуть на полшага к себе. Руки выставить вперед. Вес тела на 80% приходится на левую ногу, правая опирается на носок. Пальцы рук растопырены. Сконцентрировав на пальцах внимание, медленно с напряжением сгибаться как бы выпуская когти. Заключительная часть упражнения повторяется несколько раз на выдохе. 8. «Олень выставляет рога». Шагнув правой ногой вперед, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. Тело наклонить в правую сторону. Плечевой пояс и кулаки сильно напрячь. Готовы обороняться. 9. «Обезьяна смеется» Перенести вес тела на левую ногу. Носком правой ноги зацепиться за левую, которая слегка согнута, плечи поднять вверх, спину согнуть. 10. «Дракон плывет в небе» Шагнуть правой ногой вперед, медленно развернуться влево. Вес тела в основном на правой ноге, которая согнута. Указательные и средние пальцы рук согнуты, а остальные сжаты в кулаке.</p>
--	--	---

март		<p>11. «Танцующий медведь» Развернуться вправо, руки поднять вверх, кисти расслаблены. Ноги широко расставлены. Не меняя положения несколько раз перевалиться с ноги на ногу.</p> <p>12. Подтянуть правую ногу к левой. Руки плавно через стороны опустить вниз. Успокоиться, воосстановить дыхание, улыбнуться.</p>
	Занятие №4	Повтор занятий №3
	Занятие №1	<p>Разминка: Круговая тренировка на тренажерах. Отработка комплекса (танец десяти зверей + упражнения с палками)</p>
	Занятие №2	Повтор занятий №2
	Занятие №3	<p>Разминка: «Школа мяча» Элементы баскетбола. Продолжение. Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.</p> <p>5). и.п. – ноги врозь, колени согнуты. Палка внизу. Вращение палки вокруг себя с перехватами за спиной.</p> <p>6). и.п. – о. с. палка внизу за спиной. 1-2 наклоны вперед, палку назад-вверх. 3-4 и.п.</p> <p>7). И.п. – о.с. палка внизу. 1- прыжком ноги врозь, палку вверх. 2 – и.п.</p> <p>8) и.п. – о.с. палка на плечах. 1- присесть, спину и голову держать прямо. 2- и.п.</p> <p>9) и.п. – стоя перед палкой, одна рука на палке, палка стоит на полу, другая рука вдоль туловища.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p>

		<p>Опираясь рукой на палку – выводим ногу вперед, в сторону, назад. То же самое с другой ноги.</p> <p>Упражнения в партере, без палки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания от пола • Перекаты в приседе влево-вправо
	Занятие №4	Повтор занятий №4
апрель	Занятие №1	<p>- разминка круговая тренировка на тренажерах.</p> <p>- «Азбука ушу»- группа упражнений. «Кулаки» обеих рук переворачиваются в положение «мабу», левая нога делает большой шаг влево, одновременно обе руки, скрещенные в положении пред корпусом, поднимаются вверх и разводятся в разные стороны. Далее предплечья обеих рук опускаются вниз, руки сгибаются в локтях, кисти обеих рук, сжатые в кулаки, переводятся в положение на пояснице, ноги сгибаются, принимается положение «мабу», центры кулаков направлены вверх. Корпус поворачивается влево, принимается положение «гундбу» с выставленной вперед левой ногой. Одновременно выполняется движение правой рукой, центры кулаков направлены вниз. Поднимание предплечья вверх и движение «чунцуань» из положения «мабу». Корпус поворачивается вправо, принимается положение «мабу». Одновременно правая рука сгибается в локте и поднимается над головой, выполняя движение «чунцуань» влево. Центр кулака направлен вниз. Возвращение в исходное положение.</p>
	Занятие №2	Повтор занятий №1
	Занятие №3	<p>Круговая тренировка- тренажер</p> <ul style="list-style-type: none"> - наездник - велотренажер - беговая дорожка - школа мяча - дорожка здоровья

		<p>-может быть или канат, или шведская стенка</p> <p>- гантели</p> <p>- бабочка</p> <p>- бегущий по волнам</p> <p>Азбука ушу</p> <p>Выполнение упражнений 4 группы</p> <p>1. Поднятие предплечья с кистью руки, сжатой в кулак из положения ноги вместе. Выполнение: правая рука из положения от корпуса дугообразным движением поднимается вверх над головой и немного сгибается в локте. Одновременно кисть левой руки сжимается в кулак и рука подводится к пояснице, центр кулака направлен вверх, взгляд направлен влево вперед.</p> <p>2. Разведение рук в стороны. Выполнение: левая нога переносится влево вперед и сгибается в колене до положения полуприседа, правая нога приставляется к ступне правой ноги, ступня правой ноги касается земли носком. Кисти обеих рук одновременно разжимаются в ладони, ладонь левой руки из положения снизу относительно правого локтя движется влево вверх. Ладонь правой руки движется вправо, вниз и назад, и из положения от бедра опускается вниз. Взгляд направлен на руку, вынесенную вперед.</p> <p>3. Правая нога делает шаг назад с вынесенной вперед левой ногой, корпус немного поворачивается влево. Правая рука выполняет движение снизу вперед перед корпусом, одновременно левая рука кладется поверх предплечья правой руки.</p> <p>4. Исходное положение.</p>
	Занятие №4	Показательные выступления
Май	Занятие №1	«Праздник мяча» - все игры и упражнения с мячами разных размеров. Совместные занятия детей старших с малышами.

	Занятие №2	«Праздник обруча» - развивающие игры и упражнения с обручами разных размеров. Например, игры «Машины», «Жонглеры», и т.д. Привлечение малышей на праздник.
	Занятие №3	«Восточный Дракон» - все движения. Участие пап с сыновьями
	Занятие №4	Ушу – фундамент крепкого здоровья и здорового образа жизни, самооборона и самостоятельность. Занятие ушу вместе с палками.

Календарно-тематическое планирование по Курсу Фитбол- гимнастика

Месяц	Задачи		Тема
		<u>5-6 лет</u>	<u>6-7 лет</u>
Сентябрь	Представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучивание правильной посадки на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.	<u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> <u>Комплекс с мячом</u>	<u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> <u>Комплекс с мячом</u> <u>Комплекс без предметов</u>
		<u>Комплекс без</u> <u>предметов</u>	<u>Комплекс с малым мячом</u>
		<u>Комплекс</u> <u>упражнений с</u> <u>палкой</u>	<u>Комплекс упражнений с палкой</u>
		<u>Комплекс</u> <u>упражнений с</u> <u>большим мячом</u>	<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>
Октябрь	Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомление с приемами	<u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> <u>Комплекс с мячом</u>	<u>Комплексы</u> <u>общеразвивающих</u> <u>упражнений</u> <u>Комплекс с мячом</u>

	самостраховки. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	<u>Комплекс упражнений с палкой</u>	<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>
		<u>Комплекс без предметов</u>	<u>Комплекс без предметов</u>
		<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>	<u>Комплекс упражнений с палкой</u>
Ноябрь	Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	<u>Комплекс упражнений с палкой</u>	<u>Комплекс с малым мячом</u>
		<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> <u>Комплекс с мячом</u>	<u>Комплекс без предметов</u>
		<u>Комплекс без предметов</u>	<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>
		<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>	<u>Комплекс упражнений с палкой</u>

Декабрь	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры. Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	<u>Комплекс упражнений с палкой</u>	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений Комплекс с мячом</u>
		<u>Комплекс без предметов</u>	<u>Комплекс без предметов</u>
		<u>Комплекс без предметов</u>	<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>
Январь	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений Комплекс с мячом</u>	<u>Комплекс с малым мячом</u>
		<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений Комплекс с мячом</u>
		<u>Комплекс без предметов</u>	<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>
Февраль	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие	<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений Комплекс с мячом</u>

	самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> <u>Комплекс с мячом</u>	<u>Комплекс без предметов</u>
		<u>Комплекс без предметов</u>	<u>Комплекс упражнений с палкой</u>
март	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки.	<u>Комплекс упражнений с палкой</u>	<u>Комплекс с малым мячом</u>
		<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> <u>Комплекс с мячом</u>	<u>Комплекс без предметов</u>
		<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>	<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>
		<u>Комплекс без предметов</u>	<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>
апрель	Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> <u>Комплекс с мячом</u>

	<p>Совершенствование качества выполнения упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.</p>	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> <u>Комплекс с мячом</u>	<u>Комплекс с малым мячом</u>
		<u>Комплекс без предметов</u>	<u>Комплекс без предметов</u>
		<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>	<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>
		Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»	Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»
Май	<p>Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.</p>	<u>Комплекс без предметов</u>	<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> <u>Комплекс с мячом</u>
		<u>Комплексы общеразвивающих упражнений</u> <u>Комплекс с мячом</u>	<u>Комплекс с малым мячом</u>

		<u>Комплекс без предметов</u>	<u>Комплекс без предметов</u>
		<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>	<u>Комплекс упражнений с большим мячом</u>

2.3. Педагогическая диагностика.

Курс фитбол-гимнастика

Критерии оценивания результатов Уровни освоения программы 5-6 лет.

Высокий уровень. Ребенок уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения, основные виды движений с фитболом, способен самостоятельно организовать подвижную игру. Следит за осанкой. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень. Ребенок без усилий выполняет упражнения с фитболом, может замечать свои ошибки в технике выполнения основных видов движений, но недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень. Ребенок не замечает ошибок в технике выполнения упражнений и основных видов движений с фитболом. С интересом включается в подвижные игры, но нарушает правила игры. Не контролирует осанку. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы 6-7 лет.

Высокий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с хорошей амплитудой, выразительно, равновесие устойчивое. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует подвижные игры. **Средний уровень.** Упражнения с фитболом выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Равновесие сохраняет. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень. Допускает ошибки в выполнении упражнений с фитболом, слабо контролирует технику выполнения основных видов движений. Допускает нарушения в подвижных играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений с фитболом.

Курс УШУ

Метод диагностики: - наблюдение за детьми на тренировочном процессе и на соревнованиях.

Условные обозначения: В - высокий уровень развития. С - средний уровень развития. Н - низкий уровень развития

Педагогическая диагностика.

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности спортивного кружка определяется с помощью диагностического комплекса спортивную оценку развития навыков деятельности в ушу.

Критерии педагогической оценки развития навыков деятельности в ушу:

- знание базовых стоек;
- знание базовых ударов руками;
- знание базовых махов ногами;
- знание 1 дорожки;
- основы коллективной спортивной деятельности.

Критерии психологической оценки развития навыков деятельности в ушу:

- поведенческая активность;
- отношения с взрослыми;
- любознательность;
- стремление к общению в больших группах детей;
- желание стать лидером в группе;
- конфликтность, агрессивность.

Основы культуры ушу.

Высокий уровень – 3 балла: проявляет устойчивый интерес к спортивной деятельности и традициям ушу; знает правила поведения в спорт зале; называет различные стили ушу, знает их различия.

Средний уровень – 2 балла: интересуется спортивной деятельностью, знает правила поведения в спорт зале

Низкий уровень – 1 балл: не проявляет интереса к спортивной деятельности;

2. Физическая подготовка.

Высокий уровень – 3 балла: без затруднения выполняет ОФП; дает подробный отчет упражнениям

Средний уровень – 2 балла: выполняет ОФП, дает словесные отчет упражнениям;

Низкий уровень – 1 балл: не всегда может выполнить ОФП, понимает суть упражнений.

3.Первая связка

Высокий уровень – выполняет связку без остановки, правильно выполняют все стойки

Средний уровень- выполняет связку без остановки, в стойки садиться не полностью

Низкий уровень- выполняет связку с остановками, в стойки не садиться 4.Три дорожки

Высокий уровень- выполняет полностью три дорожки без остановки, все стойки правильные

Средний уровень – выполняет полностью три дорожки без остановки, в стойки садиться не до конца

Низкий уровень – выполняет три дорожки с остановками, стойки не правильные 5.Датунбицуань

Высокий уровень- выполняет комплекс без остановок, хорошая скорость, акробатические элементы выполнены полностью, стойки все низкие

Средний уровень – комплекс без остановок, акробатические элементы выполнены, стойки низкие

Низкий уровень – комплекс почти без остановки, стойки не до конца.

Педагогическая оценка развития навыков деятельности ушу. 2.5

Методические материалы Основным принципом построения занятий является игровая ситуация, наглядность, доступность:

- разучивание базовых упражнений;
- упражнения для гибкости;
- акробатические упражнения;
- игры на внимание, скорость

Курс йога

Ф.И.О.	Выносливость	Равновесие	Гибкость	Сила мышц рук	Общий балл	Средний балл	Уровень
1.							
2.							
3.							

3.Организационный раздел программы

3.1.Организация образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Реализуемая система работы предусматривает проведение педагогом специальных занятий по обучению детей Йоги, УШУ и Фитбол-гимнастики.

Процесс обучения детей по программе «Левушка» строится с учетом следующих особенностей:

- опора на современные психолого-педагогические исследования;
- учет возраста детей при отборе содержания и методов воспитания;
- использование эмоционально привлекательных, лично значимых для ребенка мотивов действий для осознанного усвоения знаний и его принятия.

3.2. Кадровые условия реализации программы

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками, квалификация которых соответствует требованиям, установленным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 26.08.2010 № 761н.

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы:

Обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

3.3. Методические материалы

Название материала	Количество
Йога	
Коврики	По количеству детей
УШУ	
Коврики	По количеству детей
Малые мячи	По количеству детей
Фитбол-гимнастика	
Большие мячи	По количеству детей
Малые мячи	По количеству детей
Палки гимнастические	По количеству детей

Список литературы

Курс Йога:

1. Белов В.И. Йога для всех М. «КСП» 1997.
2. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
3. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей. М. Просвещение, 1993г.
4. Осипова В.. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3-1997
5. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург 1991.
6. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой – М.: Метафора. – 2003.

Курс Ушу:

- 1.Музруков Г.Н. Основы ушу издательский дом «Городец», 2006
2. Ерегиная С.В. педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов.
3. Боген Н.Н. Обучения двигательным действиям. - М.: ФиС, 1985.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: ФиС,1970. 6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
5. Гимнастика: Учебник для студ. высш.пед.учеб.заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред.М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр "Академия", 2001.

Курс Фитбол-гимнастика:

1. Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно- методическое пособие. - СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2008г.
2. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста.» СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010г.
3. А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова методическое пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников»
4. М. Щетинин «Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой «Для детей Издательство « Метафора» Москва 2012г.