ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Художественная гимнастика»

1-3 классы

Программа рассчитана на 1 год

ВОЛГОГРАД-2026

Пояснительная записка.

Общая характеристика учебного курса.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура» (ФГОС НОО). В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного мастера спорта И.А. Винер. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебнообразовательных и игровых занятий гимнастикой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты изучения учебного курса

В результате изучения курса «Художественная гимнастика» в начальной школе должны
быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения курса «Художественная гимнастика»:
– формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России,
осознание своей этнической и национальной принадлежности;
– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других
– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
– формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение
навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
–формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной
отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
– проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к
творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:
– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной (почему музыкальной?) деятельности;

– освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в
соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
– продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими
существенные связи и отношения между объектами и процессами;
– умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения физической культуры и ее составляющей – гимнастики отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:
– формирование представления о роли физической культуры и необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии физической культуры и использования методов гармоничного развития средствами художественной (ритмической) гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
– овладение умениями организовать здоровье, формирующую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,
величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств, (координация, гибкость, быстрота);
– обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и– планирование занятий гимнастическими упражнениями в режиме дня; организация отдыха

и досуга с использованием предложенных методик развития средствами гимнастики, включая музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты;
– изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;
– измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных, для данной возрастной категории, физических качеств и специальных навыков;
– оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
– организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр,
спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
– анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
– видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
– оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
– выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с
музыкальным сопровождением;
– нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений
разными учениками;
– выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в
различных условиях.

Планируемые результаты.

Должны уметь:
– организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и
выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических,
музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;
– объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических
упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;
– находить, анализировать ошибки и исправлять их;
– соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;

– выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации;
– передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности. эстафет;

Структура программы.

В программе выделены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о физической культуре» представлены общие понятия о физической культуре и ее базовой составляющей – гимнастике.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных действий для общего развития физической культуры ребенка и регулярных занятий гимнастикой; наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, а так же способы организации и проведения музыкально- сценических и музыкально-танцевальных игр и спортивных эстафет.

В разделе «Физическое совершенствование» раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, ориентированная на освоение гимнастических, акробатических упражнений, танцевальных шагов и основных элементов танцевальных движений, музыкально-танцевальных, музыкально-сценических игр и спортивных эстафет.

В этом разделе упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, присущих данной возрастной категории детей (гибкость, координация, быстрота). Такая структура позволяет учителю отбирать нужные физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств. Все это соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиям проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и характеристики видов деятельности учащихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса. В программе освоение физических упражнений и способов двигательной деятельности сочетается с получением учащимися соответствующих знаний. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить темы по истории гимнастики, возникновения олимпийского движения, о роли гимнастических упражнений в физическом совершенствовании, правилах личной гигиены, самоконтроле, профилактике травматизма на занятиях гимнастикой и др.

Формами организации занятий по данной программе являются занятия, которые состоят из разминки (7 – 10 мин), основной части, посвященной общей и специальной подготовке (10 – 20 мин, в зависимости от возраста), и

заключительной части – игры и спортивные эстафеты (28 – 15 мин, в зависимости от длительности обучения). В первом полугодии рекомендуется удлинять игровую часть, используя возможности разучивания общеукрепляющих упражнений в игровой форме.

Для более качественного освоения содержания программы рекомендуется занятия физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На занятиях с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники «Физическая культура. Гимнастика», особенно те разделы, которые касаются последовательности и технического исполнения упражнений, особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых гимнастических упражнений.

Занятия с образовательно-предметной направленностью используются, в основном, для обучения практическому материалу разделов гимнастики, включая хореографическую подготовку и освоение упражнений с предметами. На этих занятиях учитель сообщает знания непосредственно во время освоения упражнений (например, рассказывает о технике выполнения упражнений, о том, какие группы мышц задействованы при этом и т.д.). Эти сведения позволяют учащимся осознанно разучивать и выполнять новые упражнения. Образные, занимательные названия упражнений помогают им запомнить последовательность и технику выполнения гимнастических упражнений.

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития основных физических качеств для данной возрастной категории и совершенствования техники выполнения упражнений. Занятия с образовательно-тренировочной направленностью предусматривают формирование у школьников представления о влиянии гимнастических упражнений на развитие физических качеств; физической нагрузке и ее влиянии на развитие
основных систем организма. Также на этих занятиях обучают способам контроля физической нагрузки и регулирования ее величины.

В программе представлены требования к физической нагрузке, которая позволит учащимся в будущем самостоятельно контролировать и регулировать ее величину с учетом своей физической подготовленности и физического развития. Рекомендуется обращать внимание учащихся на порядок выполнения упражнений и умение объяснять то, как они влияют на развитие физических качеств. В I классе при выполнении упражнений используется предмет – мягкая игрушка. Она позволит учащимся привыкнуть к использованию гимнастических предметов при выполнении упражнений.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура и ее базовая составляющая – гимнастика. Понятие «физическая культура». Гимнастика – базовая составляющая физической культуры. Гимнастика, как основа физической культуры человека. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация художественной гимнастики. Олимпийский комитет России. Паралимпийский комитет России. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий
гимнастическими упражнениями. Из истории физической культуры. Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов). «Гимнастическая» ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения и двигательных действий человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Основные способы удержания и передачи предметов. Работа с предметами, как средство развития моторики.

Танцевальные движения. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения
оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их со стандартными показателями. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие мышц. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение музыкально-
сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.
Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и проведение ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями в

домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, общеразвивающие упражнения для гармоничного развития. Упражнения для формирования правильной осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Ходьба «гимнастическим» шагом. «Гимнастический» бег. Упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры. Упражнения для развития гибкости, координации, быстроты. Упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; Подводящие упражнения для выполнения гимнастических и акробатических упражнений; комбинации гимнастических и акробатических упражнений под музыкальное сопровождение и/или ритм. Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; «хореографический» бег на высоких полупальцах.

Упражнения с предметами. Соединение и демонстрация в композиции работы с предметами с основными гимнастическими, акробатическими упражнениями под музыкальное сопровождение и без него.

* Упражнения со скакалкой. Различные виды удержания, передачи и вращения скакалки,

сложенной вдвое в различных плоскостях; скачки с проходом в скакалку; комбинации различных

вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.

* Упражнения с обручем. Различные виды удержания; передачи и броски обруча; вращение обруча в различных плоскостях и на талии.

* Упражнения с мячом. Удержание мяча на ладони и передачи его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание; серия отбивов мяча от пола; броски мяча.

* Упражнения с булавами. Правильное удержание булав и передача их из рук в руки; правильное удержание булав для покачиваний, вращений, бросков.

Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты. Правила игр и спортивных эстафет. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов; элементов хореографии; упражнений для развития внимания, основных физических качеств, музыкального слуха, воображения. Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений для включения в

показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыкальных фрагментов; составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Общие рекомендации по освоению курса

Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Для разучивания нового упражнения используется следующая последовательность: объяснение, показ (учителем или демонстрация слайдов), выполнение упражнений учащимися.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребенок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ученику понять и запомнить его. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно используется мышечная память.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнить упражнение, чувствовать ритм и воспринимать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности учащихся, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений.

В программе предлагаются варианты игр, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержания занятий учитель дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям.

Рекомендуется составлять групповые показательные выступления. При этом, каждый учащийся может использовать в выступлении те упражнения (комплекс упражнений), которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие упражнения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы.

Комбинации упражнений должны быть составлены таким образом, чтобы представлять единую сценическую картину задуманного образа и показывать в наиболее выгодном свете физическое совершенствование ученика.

Учебно-тематическое планирование художественной гимнастике (для девочек).

Учебно-тематическое планирование для девочек 3-4 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-

2.	Основы знаний	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	24	12	12
4.	Стретчинг	32	16	16
5.	Подвижные игры	14	0	14
6.	Базовая техническая подготовка	28	12	16
7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	102	43	59

Тематическое планирование по художественной гимнастике для девочек 3-4 лет.

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов	Сроки проведения	
				План	Факт
1	Вводное занятие	Знакомство с гимнастикой	1		
2-3	Основы знаний	Техника безопасности	2		
4-7	Общая физическая подготовка	Бег	4		
8-11		Прыжки	4		
12-15		Упражнения для рук	4		
16-19		Упражнения для ног	4		
20-23		Упражнения для шеи и туловища	4		
24-27		Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	4		
28-31	Стрейчинг	Поперечный шпагат	4		
32-35		Продольный шпагат	4		
36-39		Упражнение «мост»	4		
40-43		Шпагат продольный с опоры	4		
44-47		Шпагат поперечный с опоры	4		
48-51		Упражнения «Равновесие»	4		

52-55		Упражнения на формирование осанки	4		
56-59		Упражнения на развития гибкости	4		
60-63	Подвижные игры.	П/и «Волки и лисы»	4		
64-66		Гигантские шаги	3		
67-69		Жираф	3		
70-73		Чисто	4		
74-77	Базовая техническая подготовка	Шаги	4		
78-81		Шаги на полупальцах	4		
82-85		Высокие шаги	4		
86-89		Острые шаги	4		
90-92		Мягкие шаги	3		
93-95		Бег на полупальцах	3		
96-98		Пружинистый бег	3		
99-101		Бег галоп	3		
102.	Итоговое занятие	Открытое занятие	1		

Учебно-тематическое планирование 2 года обучения для девочек 5-10 лет.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Основы знаний	3	6	-
3.	Общая физическая подготовка	21	5	20
4.	Базовая техническая подготовка	16	8	8
5.	Технико-тактическое мастерство	41	20	18
6.	Специальные средства	14	-	15
7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	102	40	62

Учебно-тематическое планирование для художественной гимнастики для девочек 5-10 лет.

№ п/п	Раздел	Тема	Количество	Сроки

			часов	проведения	
				План	Факт
1	Вводное занятие	Знакомство с гимнастикой	1		
2-3	Основы знаний	Техника безопасности	2		
4-9	Общая физическая подготовка	Бег	5		
10-15		Прыжки	5		
16-21		Упражнения для рук с предметами	5		
22-27		Упражнения для ног в положении сидя и лежа на полу.	5		
28-33		Упражнения для шеи и туловища	5		
34-39		Общеразвивающие упражнения на все группы мышц	5		
40-42	Базовая техническая подготовка	Пассивная гибкость.	2		
43-45		Активная гибкость	2		
46-48		Хореография	2		
49-51		Шпагат продольный с опоры	2		
52-53	Технико-тактическое мастерство	Упражнение на овладение навыком правильной осанки и походки	2		
54-56		Упражнение для правильной постановки ног и рук	2		
57-59		Маховые упражнения	2		
60-62		Пружинистые упражнения	2		
63-65		Упражнения в равновесии.	2		

66-68		Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, острый, галопа, польки	2		
69-71		Наклоны и волны: стоя: вперед, в сторону (на 2-х ногах) + в сторону (на одной ноге) + назад (на двух ногах), назад (на одной ноге) ;волны: руками- вертикальные и горизонтальные; одновременные и последовательные; обратная волна	2		
72-74		Акробатика	2		
75-77		Упражнения с мячом	2		
78-80		Упражнение со скакалкой.	2		
81-83		Упражнение с обручем	2		
84-86		Упражнение с лентой	2		
87-88		Упражнения с булавами	2		
89-101	Специальные средства	Музыкально-двигательное обучение; воспроизведение характера музыки через движения; распознавание основных музыкально-двигательных средств	12		

102	Итоговое занятие	Открытый занятие	1		

Содержание программы

1.Вводное занятие.

Теория:

-ознакомление обучающихся с планом занятий.

-правила техники безопасности.

2.Основы знаний.

Теория:

- виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др.

- их характеристика.

3.Общая физическая подготовка

Теория:

-ознакомление детей, упражнениям с предметом.

- техника их исполнения.

Практика:

-упражнения для рук с предметом.

- упражнения для ног в положении сидя и лежа на полу.

-упражнения для спины на полу.

4. Базовая техническая подготовка.

Теория:

-техника выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.

Практика:

-«Бабочка»

-Шпагаты:

- поперечный;

- на правую ногу;

- на левую ногу.

- упражнения на равновесие (на одной и на двух ногах).

- волны руками.

5. Технико-тактическое мастерство:

Теория:

-техника выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в определенных элементах и с предметами.

Практика:

-упражнения с мячом;

-упражнения с булавами;

-упражнения со скакалкой;

-упражнения с мячом и т.д.

6. Специальное средство:

Теория:

-Музыкально-двигательное обучение

Практика:

-музыкальные игры;

-танцы и т.д.

6. Итоговое занятие.

Показательное выступление.

Ожидаемые результаты

Требования, предъявляемые к занимающимся по освоению знаний, умений, навыков по окончании

Должны знать:

- - на занятия надо приходить вовремя, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.
- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Различные стили танцевальной аэробики.
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.

Должны уметь:

- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;
- Четко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках;
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Бать самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

Критерии оценки полученных результатов:

-Наличие результатов.

-Освоение детьми этой программы.

5 баллов - правильное исполнение движений, упражнений, заданий;
4 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 1 - 3 ошибками и их самостоятельным исправлением;
3 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 1 - 3 ошибками и их исправление с помощью педагога;
2 балла - исполнение движений, упражнений, заданий с 4-мя и более ошибками и их исправление с помощью педагога;
1 балл - неумение выполнить движения, упражнения, задания.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1.Методические материалы:
2.1. Разработка танцевальных элементов (для девочек 4 года обучения).
2.2. Разработка комплексов ритмической гимнастики №1, №1а, №2, №3, №4 (для девочек 5 года обучения).
2.3. Разработка комплекса с гантелями.
2.4. Разработка комплексов №1, №2, №3 (для самостоятельной работы девочек и мальчиков 2-5 года обучения).
2.5Разработка подвижных игр и эстафет (для учащихся 1-5 года обучения).
2.Конкурсы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Материальное обеспечение программы

1. Зал гимнастики.
2. Форма.
3. Гимнастические маты.
4. Тренажёры.
5. Гантели.
6. Скакалки.
7. Мячи (резиновые).
8. Ленты.
9. Зеркала.
10. Спортивные коврики.
11. Магнитофон.
12. Аудиокассеты.

Техническое обеспечение программы

Музыкальные диски, аудиокассеты.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Литература, используемая при составлении программы:

1. Ашарин Б.А. «Теория и методика физического воспитания» - учебное пособие - М. «просвещение», 1979г.
2. Боброва Г.А.: «Художественная гимнастика в школе» - Мю, «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Иванова О.А., Шарабарова И.Н. «Занимайтесь ритмической гимнастикой» - М., «Советский спорт», 1988г.
4. Ванкова М., Чипрянова М. «Обучение детей художественной гимнастике» - М., «Физкультура и спорт», 1985г.
5. Коробейнщов Н.К., М.А., Николенко И.Г.«Физическое воспитание» - учебное пособие - М., 1989г.
6. Лисицкая Г.С.«Аэробика на все вкусы» - М., «Просвещение» 1994 г.
7. Михайлова Э.И., Иванова Ю.И. «Ритмическая гимнастика» - справочник - «Московская правда», 1987г.
8. Розин Е.Ю.«Спортивная гимнастика» - программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, М., 1977г.
9. Таджиев М.У. -«Вольные упражнения гимнастов» - методические рекомендации - Л., 1988г.
10. Фирилева Ж.Е. «Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе» - Д., 1988г.
11. Лукьяненко В.П. «Физическая культура: основа занятий» - учебное пособие - М., «Советский спорт» 2003 г.
12. Родичевко В.С. и др. «Твой Олимпийский учебник» - учебное пособие - М., «Физкультура и спорт» 2004г.
13. Чеснокоь Н.Н. «Олимпиада по предмету Физическая культура» - М., «Физическая культура» 2005г.
14. Под ред. Чеснокова Н.Н. «Всероссийская Олимпиада школьников по физической культуре» - М.,АПК и ППРО 2006г.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей:

1. Боброва Г.А. «Искусство граций» Детская литература 1986г.
2. Лях В.И. «Гибкость и методика ее развития»1999г.
3. Мавромати Д. «Упражнения в художественной гимнастике» Физкультура и спорт 1972г.
4. Укран М.Н. «Спортивная гимнастика» Физкультура и спорт.1971 г.
5. Филин В.П. «Тренировка юных спортсменов». Физкультура и спорт. 1965г.
6. Буц Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М.Физкультура и спорт.– 1988 г.
7. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
8. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов -- М. Аст. – 2005 г.