


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Дзержинский»**

Принято на педагогическом совете:
МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский»
Протокол № 1 от «8» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
 Алькова Е.П.
Приказ
от «8» сентября 2020 г. №66

**Дополнительная общеразвивающая
программа
по художественной гимнастике
возраст 5-17 лет**

Срок реализации программы 8 лет

Разработчик:
Тренер-преподаватель по художественной
гимнастике первой квалификационной категории
Молостова Е.В

Новосибирск
2020

Пояснительная записка

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: девочки, старший дошкольный и школьный возраст. Данная программа рассчитана для обучающихся, имеющих так и не имеющих специальных спортивных навыков, выражающий интерес к занятиям спортом, имеющих медицинский допуск.

Срок реализации данной программы: 8 лет.

Порядок набора и формирование учебных групп: приём проводится в форме собеседования с ребёнком и родителями с просмотром физических способностей ребёнка, сдача контрольных нормативов. Допуск врача обязателен. Состав группы постоянный.

Основной формой проведения учебного процесса в художественной гимнастике является занятие в группе. Его протяженность может быть от 6 учебных часов до 14 учебных часов. Наполняемость групп: — не менее 15 человек, не более 30 человек.

Основной целью образования в системе физической культуры и спорта считается изучение и образование занимающихся разного уровня подготовки и создание критерий для формирования и становления личности в образовательном процессе. Достижение этих целей зависит от того, как будет сформировано содержание образования.

Цель программы: Всестороннее, гармоничное развитие гимнасток, обладающих высокими духовными, моральными и этическими качествами.

Задачи:

Предметные:

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в художественной гимнастике, и основами индивидуальной, групповой подготовки;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории художественной гимнастики, технике и тактике, правил;
- формирование необходимых навыков и умений в области художественной гимнастики;
- организация и участие всех обучающихся в соревнованиях.

Здоровьесберегающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям художественной гимнастикой;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- формирование знаний о негативных факторах риска здоровья; развитие двигательных способностей.

Личностные:

- развитие нравственных, волевых качеств, целеустремленности, ответственности за свои поступки;

- формирование коммуникативных, организационных возможностей обучающихся.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность физического воспитания детей в настоящее время неоспорима. Но, несмотря на отработанную систему, педагоги все чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Причин тому несколько, и одна из них – излишняя заорганизованность системы воспитания, а как следствие – недостаточный учет возрастных особенностей детей. Поэтому общей задачей педагога, решаемой в группах раннего возраста, является создание эмоционального комфорта для детей.

Проведение занятий по гимнастике оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание следует уделять сюжетным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми.

В процессе занятий по художественной гимнастике изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и со скакалкой. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

Старший дошкольный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма, а также незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды. Дошкольная жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психологического и физического развития. При слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения, поэтому дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражениях. Яркий эмоциональный окрас движений художественной гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление.

Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ

Метапредметные:

- основы истории развития физической культуры в России и особенности развития художественной гимнастики;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;

- индивидуальные способы контроля за физическим развитием, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- освоят пластические и музыкальные навыки художественной гимнастики.

Предметные:

- технически правильно осуществлять грациозные действия под музыку, владение предметами (обруч, скакалка, булавы) использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- при исполнении упражнения передать своими движениями настроение, чувства, продиктованные музыкой, а также ритм, темп и динамические оттенки, то есть результат ее танцевальной подготовки;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Личностные:

- совершенствование жизненно важных двигательных навыков, в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий;
- развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья, физическое развитие ребенка;
- воспитание морально – волевых качеств;
- развитие социальных навыков, умение взаимодействовать в команде, чувство сопереживания за результаты общего дела.

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть основными понятиями гимнастики, понимать ее отличие от других видов спорта, иметь четкое представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию, безошибочно выполнять базовые элементы художественной гимнастики без предмета, владеть основными приемами работы с предметом - скакалка, обруч, мяч, самостоятельно выполнять комбинации и упражнения под музыкальное сопровождение.

1-ый год обучения:

- гимнастический шаг;
- галоп;
- волны, взмахи, наклоны;
- равновесие на полупальцах;
- шпагат продольный и поперечный;
- «мостик» из положения лежа;
- «складочка»
- перекаты и кувырки

- основные приемы владения предметом (скакалка);
- выполнение упражнения без предмета под музыкальное сопровождение.

Выполнять нормативные требования по общей физической подготовке (далее ОФП):

- «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, за 10 сек выполнить более 8 раз;
- «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, за 10 сек выполнить более 10 раз

Форма подведения итогов

В конце года на завершающем спортивном празднике проводятся соревнования: самостоятельное (индивидуальное) выполнение упражнения без предмета, под музыкальное сопровождение. Оценивание и протоколирование результатов проводится судьями 1 категории, по действующим правилам художественной гимнастики. Также на спортивном празднике возможны показательные выступления, как вид творческой деятельности, по желанию занимающихся. По окончании курса «гимнастика» на спортивном празднике всем обучающимся выдаются грамоты, по итогам соревнования ученикам, с наилучшими результатами, выдаются дипломы 1-ой, 2-ой и 3-ей степеней.

Учебно-тематический план

Учебный план разработан с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

группа «Старт»: 2 часа в неделю

Вводное занятие 1 час

теоретическая подготовка – 7 часов;

общая физическая подготовка – 71 часов;

спортивные соревнования – 10 часов;

контрольные испытания 3 часа

Всего – 92 часа.

группа «Старт»: 4 часа в неделю

Вводное занятие 1 час

теоретическая подготовка – 10 часов; общая физическая подготовка – 150 часов;

спортивные соревнования – 10 часов;

контрольные испытания 3 часа

Всего – 184 часа.

Группы «Начало» 1 год обучения: 5 часов (6 часов) в неделю

1. Вводное занятие 1 час
2. теоретическая подготовка – 10 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 204 (261) часа;
4. спортивные соревнования – 12 (20) часов;
5. контрольные испытания 3 часа.

Всего – 230 (312) часов.

Группы «Начало» 2 год обучения: 8 часов (9 часов) в неделю

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 19 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 322(372) часа;
4. спортивные соревнования – 16 (40) часов;
5. контрольные испытания 3 часа.
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7(20) часов.

Всего – 368 часов (466 часов).

Группы «Начало» 3 год обучения: 8 часов (9 часов) в неделю

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 19 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 322(372) часа;
4. спортивные соревнования – 16 (40) часов;
5. контрольные испытания 3 часа.
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7(20) часов.

Всего – 368 часов (466 часов).

Группа «Развитие» 1-3 год обучения: 12 часов в неделю

1. Вводное занятие 1 час
2. теоретическая подготовка – 20 часов;
3. общая физическая подготовка – 506 часов;
4. спортивные соревнования – 16 часов;
5. контрольные испытания 3 часа
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов

Всего 552 часа

Группа «Развитие» 4-5 год обучения: 14 часов в неделю

1. Вводное занятие 1 час
2. теоретическая подготовка – 20 часов;
3. общая физическая подготовка – 594 часов;
4. спортивные соревнования – 18 часов;
5. контрольные испытания 3 часа
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 8 часов

Всего 644 часа

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория:

- Вводный инструктаж, техника безопасности и поведения в зале;
- Понятие «художественной гимнастики» ;
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2. Теория:

- объяснение техники выполнения СУ (строевые упражнения);
- разъяснение понятия «гимнастический шаг», его отличие от простого шага

Практика:

- гимнастический шаг;
- приставной шаг;
- шаг галопа;
- высокий шаг;
- мягкий шаг;
- пружинящий шаг;
- перестроения в круг и в «шахматном порядке»

3. Партерная разминка.

Практика:

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.)

4. Упражнения без предмета.

Теория:

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- упражнения на равновесие группы А и развитие вестибулярной устойчивости;
- повороты группы А на одной опорной ноге;

- гимнастический разбег и галоп;
- прыжки группы А;
- комбинация без предмета с музыкальным сопровождением

5. Упражнения с предметом.

Теория:

- Беседа по технике безопасности владения предметом - скакалка;
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- упражнения со скакалкой:
 - а) базовые движения («мельницы»), вращения, броски)
 - б) прыжки через скакалку;
 - в) танцевальные движения со скакалкой;
- комбинация со скакалкой с музыкальным сопровождением

6. Упражнения у опоры.

Теория:

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений у опоры

Практика:

- волны
- пружинящие движения;
- махи ногами;
- наклоны;
- упражнения развивающие мышцы живота.

7. Специальные упражнения на растягивание.

Теория:

- Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;
- Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание

Практика:

- «активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины; -
- «пассивная растяжка» (в парах, с весом, статика).

8. Музыкально-подвижные игры.

Теория:

- Разъяснение правил игры;
- Подведение итогов игровой деятельности

Практика:

- игры под музыку;
- пантомима;
- сюжетно-образные игры

Методическое обеспечение программы «Художественная гимнастика»

В основе образовательной программы дополнительного образования детей использовалась авторская методика М.С. Коваленко «Сюжетные игры и их значение в тренировочных занятиях по художественной гимнастике детей 5-7 лет», Квалификационная работа, Спб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта по специальности 022300, Спб, защищена на ГАК 2007 году.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают знания о видах гимнастики, понимают специфическую терминологию художественной гимнастики такие, как «гимнастический шаг», «встать на полупальцы» и т.д. , ее принципиальное отличие от других видов спорта.

Практический материал курса гимнастики изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод.

На занятиях по гимнастике для детей 5-блет в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость, используются при изучении разделов программы 2-5.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), базовые элементы с предметом и без предмета. Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где педагог должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от

его природных данных и силы воли. Во избежание травм связочносуставного аппарата и основных мышечных групп.

При изучении разделов программы 6-7 применяется игровой метод. Игры применяются для воспитания физических качеств, танцевальности, ритмикопластических способностей (музыкальные игры), развивают фантазию, творческие способности занимающихся.

Методы, используемые в процессе проведения курса «Художественная гимнастика»

Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

Структурный метод - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

Метод усложнения обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

Метод сходства помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

Метод блоков используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

Методы организации занятий по Художественной гимнастике

Фронтальный метод помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

Групповой метод позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Формы учета результативности каждого года обучения

В течение обучения курса «гимнастика» проводятся следующие формы учета результативности:

1. Через 3 месяца занятий проводятся соревнования по ОФП и СФП (общая и специальная физическая подготовка). Сдаются нормативы, с целью выявления исходного уровня физической подготовки занимающихся и выполнения ими специальных элементов художественной гимнастики.
2. Через 6 месяцев занятий проводится открытый урок по гимнастике. Цель открытого урока: отчет о содержании занятий и методике их проведения перед родителями детей и руководством школы, а также возможность девочкам продемонстрировать свои умения и навыки не только на соревнованиях, но и в тренировочном процессе.
3. В конце года на завершающем спортивном празднике сдаются нормативные требования по ОФП и в виде соревнования по определенной оценочной шкале, с целью сравнения результатов исходного уровня занимающихся и уровня после прохождения всего курса. Также демонстрация упражнения без предмета под музыкальное сопровождение в виде показательного выступления (без оценивания).

Нормативы и оценочная шкала для соревнований по ОФП и СФП:

Оценочная шкала от 1 до 5 баллов, где 5 баллов – элемент выполнен верно, от 4 баллов до 2 баллов – имеются отклонения от нормы, 1 балл-элемент не выполнен, ниже приведены точные критерии оценки:

1. На определение показателя гибкости проводилось 5 различных тестов:

1.1 «Складочка». Из седа, руки вверх выполнить наклон вперед. Измерялось расстояние от туловища до ног сантиметровой линейкой, с учетом правильности формы.

«5 баллов» – правильное положение складочки, колени выпрямлены, туловище плотно соприкасается с ногами;

«4 балла» – незначительные ошибки, не до конца выпрямлены колени, стопы согнуты, расстояние до 5 см;

«3 балла» – значительные ошибки: сильно согнуты колени и стопы, расстояние от 5 до 10 см;

«2 балла» – касание ног только кистями, расстояние более 10 см.

1.2 «Шпагат с правой ноги». Положение шпагат, с оцениванием правильной формы шпагата и расстояние от ног до пола:

«5 баллов» – правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом;

«4 балла» – форма сохранена, руки в стороны, расстояние до пола не более 5 см;

«3 балла» – шпагат с помощью рук, от 5 до 10 см до пола;

«2 балла» – с помощью рук, колени согнуты, расстояние более 10 см.

1.3 «Шпагат с левой ноги». Оценивание то же, что и в тесте 2).

1.4 «Шпагат поперечный». Положение шпагат, с измерением градуса угла между правой и левой ногами:

«5 баллов» – правильная форма шпагата, руки в стороны, ноги полностью соприкасаются с полом, угол равен 180° или больше;

«4 балла» – форма сохранена, руки в стороны, угол равен не менее 160° ; «3 балла» – шпагат с помощью рук, угол равен не менее 120° ; «2 балла» – с помощью рук, колени согнуты, угол до 100° .

1.5 «Мост». Из положения лежа на спине выполнить мост. Оценивается положение гимнастического моста и расстояние от стоп до кистей рук:

«5 баллов» – правильная форма моста, расстояние 20 см и меньше;

«4 балла» – форма сохранена, ноги незначительно согнуты, расстояние от 20 до 30 см;

«3 балла» – руки и ноги согнуты, расстояние более 30 см; «2 балла» – нет удержания моста.

2. В качестве теста для оценки состояния координационных способностей (вестибулярной устойчивости) предложено упражнение: равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, прижимая стопу к коленному суставу опорной ноги, руки в стороны, засекалось время удержания позы.

«5 баллов» – четкое положение равновесия, удержание 3 сек. и более;

«4 балла» – четкое положение равновесия, менее 3 сек.;

«3 балла» – нет четкого положения равновесия, согнутое опорное колено, низкое положение рабочей ноги, менее 3 сек.; «2 балла» – нет удержания равновесия.

3. Тесты для определения скоростно-силовых способностей, содержат следующие упражнения на различные мышечные группы:

3.1 «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, подсчитывалось количество раз за 30 сек. и оценивалось по баллам:

«5 баллов» – 8 раз и более;

«4 балла» – от 5 до 7 раз;

«3 балла» – от 2 до 4 раз;

«2 балла» – ни разу без помощи рук.

3.2 «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, подсчитывается количество раз за 30 сек.

«5 баллов» – 10 раз и более;

«4 балла» – от 7 до 9 раз;

«3 балла» – от 4 до 6 раз; «2

балла» – менее 3 раз.

3.3 «Прыжки на скакалке». Оценивается количество прыжков через гимнастическую скакалку двумя ногами, за 30 сек.:

«5 баллов» – двумя ногами 10 раз и более;

«4 балла» – двумя ногами от 7 до 9 раз; «3 балла» – поочередно ногами от 4 до 6 раз; «2 балла» – менее 3 раз.

В конце соревнования подсчитывается суммарное количество баллов и распределяются места между участниками соревнований. Показатели фиксируются в специальном журнале.

Методические рекомендации для тренировки по гимнастике занимающихся старшего дошкольного возраста, с учетом их возрастных особенностей

Возрастные особенности	Методические рекомендации
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечнососудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

Методическое обеспечение образовательной программы «Художественная гимнастика» в виде таблицы:

№	Тема	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактические материалы	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности	Занятие, беседа, лекция	Познавательные: рассказ, беседа, объяснение	Памятка, Таблицы	опрос
2	Строевые упражнения и фигурная маршрутовка	Занятие, Игра	Познавательные: рассказ, объяснение техники, пояснение Эмоциональные: игровой метод Практические: показ	Предметы, музыкальное сопровождение	Сдача на оценку, открытый урок
3	Партерная разминка	Занятие	Эмоциональные: поощрение, порицание индивидуальный подход	Наколенники	Открытый урок, спортивный праздник
4	Упражнения без предмета	Занятие	Познавательные: объяснение, пояснение Эмоциональные: поощрение, показ наблюдение	Таблицы, музыкальное сопровождение	Открытый урок, соревнования, спортивный праздник
5	Упражнение с предметом	Занятие	Практические: показ, Познавательные: рассказ, объяснение техники Эмоциональные: игровой метод	Скакалка, обруч, мяч	Открытый урок, соревнования, спортивный праздник, концерты
6	Упражнения у опоры (гибкость +сила)	Занятие	Познавательные: рассказ наблюдение Эмоциональные: порицание, игровой метод	Шведская стенка	Сдача нормативов, соревнования

7	Упражнения на развитие	занятие	Практические: показ	Скамейка, маты,	Спортивный праздник,
	координации		индивидуальный подход Познавательные: объяснение техники Эмоциональные: игровой метод, поощрение	скакалки	открытый урок
8	Специальные упражнения на растягивание	Занятие	Индивидуальный подход Эмоциональные: порицание, поощрение	Наколенники, повышенная опора (скамейка)	Сдача нормативов, соревнования
9	Акробатические упражнения	Занятие	Познавательные: объяснение техники, пояснение Эмоциональные: поощрение, порицание, создание ситуации успеха	Маты, шведская стенка, скамейка	Соревнования, открытый урок, концерт
10	Хореография	Занятие	Практические: показ Познавательные: рассказ, объяснение техники, наблюдение	Шведская стенка	Открытый урок
11	Специфические упражнения (наклоны, равновесия, прыжки, повороты)	Занятие	Познавательные: рассказ, объяснение техники Эмоциональные: Порицание	Таблица, иллюстрации, Видеозаписи	Открытый урок

12	Танцевальные движения	Занятие, творческая встреча	<p>Познавательные: опора на жизненный опыт</p> <p>Словесные: рассказ, пояснение, объяснение техники</p> <p>Практические: показ</p> <p>Эмоциональные: поощрение, порицание, создание ситуации</p>	Фотографии, иллюстрации, видеозаписи	Соревнования, концерт
			успеха		
13	История художественной гимнастики	Лекция, занятие, экскурсия	<p>Познавательные: опора на жизненный опыт</p> <p>Словесные: рассказ, беседа</p>	Иллюстрации, Видеозапись	Открытый урок
14	Музыкально подвижные игры	Занятие Игра	<p>Познавательные: объяснение, игровой</p> <p>Эмоциональные: поощрение</p>	Музыкальное сопровождение	Спортивные праздники
15	Подготовка к соревнованиям	Занятие	<p>Индивидуальный подход</p> <p>Словесные: пояснения</p> <p>Социальные: создание ситуации коллективного успеха</p>	Музыкальное сопровождение	Открытый урок

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал 60-70 кв.м.;
- Ковер (жесткий ворс)-1 шт, либо коврики 1*0,5м-15 шт; ▪ Маты гимнастические;
- Зеркала (размер 2 м высотой);
- Шведская стенка;
- Станок хореографический;
- Скалки (15 шт, 3м);

- Звуковоспроизводящая аппаратура; ▪ Музыкальные CD и MP-3-диски:
 - Сборники детской музыки из мультфильмов;
 - Собрание классической музыки;
 - Сборники народно-характерной музыки; -Сборники современной музыки.

.

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Г. Боброва Художественная гимнастика в спортивных школах. – Москва, «Физкультура и спорт», 1974 г.
2. А.Васильева "Программа воспитания и обучения в детском саду" Москва, Просвещение, 1985.
3. М. А. Годик, А.М. Барамидзе, "Стретчинг подвижность гибкость
4. Н.В. Гуреев. "Активный отдых" Москва, Советский спорт, 1991.
5. Художественная гимнастика - учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
6. Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
7. Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.

8. А.П. Колтановский. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, выпуск 2. - Москва 1989 г.
9. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие
10. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
11. З.И. Кузнецова. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV-VIII классах. - Москва, «Просвещение», 1972 г.
12. Ю.Ф. Курамшин Теория и методика физической культуры. – Москва, «Советский спорт», 2003 г.
13. Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.
14. Пособие для воспитателей детского сада. Москва, Просвещение, 1983.
15. В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.
16. Б. Собинов Путь к красоте (о художественной гимнастике). «Молодая гвардия», 1964 г.
17. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб, 2001 г.
18. Н.Б. Стамбулова Возрастные и психологические особенности детей школьного возраста и их учет в процессе физического воспитания: методические указания. – Л., 1998 г.
19. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. - Москва, «Физическая культура и спорт», 1977 г.