

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр детского творчества «Приокский»

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол № 4,
от «07» июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор

С.И.Орлова

Приказ 02-02/94
от «08» июня 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Художественная гимнастика»

Возраст детей: 5-15 лет
Программа разноуровневая:
Трудоемкость начального уровня-144 часа
Трудоемкость базового уровня – 216 часов
Трудоемкость продвинутого уровня – 288 часов.
Общий объем программы: 648 часов

Рязань 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку.

Настоящая программа составлена на основе собственного опыта работы, с учетом существующей в этой области литературы и с учетом качественно усложнившейся на данном этапе развития гимнастики. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой по виду спорта художественная гимнастика.

Новизна программы состоит в том, что данная программа направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка, создание постановочных концертных и соревновательных номеров. На занятиях используются как традиционные предметы художественной гимнастики (скакалка, булавы, лента, обруч, мяч), так и другие предметы для большей выразительности, зрелищности и созданию определенных образов.

Актуальность физического воспитания детей в настоящее время неоспорима. Но, несмотря на отработанную систему, педагоги все чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Поэтому общей задачей педагога является создание эмоционального комфорта для детей. Проведение занятий по художественной гимнастике оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание следует уделять сюжетным играм, так как с их помощью занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми.

Особенности организации образовательного процесса

По программе обучаются дети с 5 летнего возраста.

Начало младшего школьного возраста - 6-7 лет – очередной кризис, связанный с вхождением в роль ученика и адаптацией к школьной жизни. Психическая напряженность детей в этот период порождает неуверенность, чувство беспомощности, страх перед новой деятельностью, тормозит формирование положительной мотивации учения к физической деятельности. Поэтому стоит очень важная задача – снять психологическую напряженность с помощью средств физической культуры, а также путем подбора специальных упражнений художественной гимнастики. Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, обще учебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные. В процессе занятий по художественной гимнастике изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и с предметами. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

Младший школьный 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. В этом возрасте дети 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 создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре здорового образа жизни.

Данная программа рассчитана на 3 этапа обучения:

1 этап — оздоровительный: рассчитан на 2 года обучения ;

2 этап - этап начальный: рассчитан на 2 года обучения;

3 этап - основной: рассчитан на 2 года обучения.

Оздоровительный этап рассчитан на детей 5-8 лет. Обучение состоит из 2 блоков: беспредметной подготовки (108 часов) и предметной подготовки (108 часов).

Начальный этап рассчитан на детей 7-12 лет. Данный этап состоит из 3 блоков: беспредметной подготовки (108 часов), предметной подготовки (108 часов) и акробатики (96 часов). На данном этапе возможно выполнение юношеских разрядов в рамках Центра детского творчества (в соответствии с Положением о присвоении юношеских разрядов обучающимся).

Основной этап рассчитан на детей 9-15 лет. Данный этап состоит из 3 блоков: беспредметной подготовки (108 часов), предметной подготовки (108 часов) и акробатики (96 часов).

После каждого этапа ребенок может окончить обучение по программе или перевестись на следующий этап подготовки, сдав нормативы.

Форма организации занятия - групповая. Формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочные занятия, открытые занятия, соревнования, игровые занятия.

Продолжительность академического часа для детей 5-7 лет – 30 минут, 7-15 лет – 45 минут.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель - содействие физическому и эстетическому развитию детей 5-15 лет, укреплению их здоровья с помощью упражнений художественной гимнастики в процессе их постоянного усложнения и подготовки к творческой деятельности.

Задачи (для педагога):

Обучающие:

1. Сформировать общие представления о художественной гимнастике.
2. Обучить базовым элементам художественной гимнастики с предметом и без предмета.
3. Ознакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты с помощью музыкально-подвижных игр.
4. Обучить комбинациям под музыку без предмета и с предметом.

Развивающие:

1. Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
2. Развивать специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

Воспитательные:

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;

2. Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

Оздоровительные:

1. Формировать правильную осанку тела;
2. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Организационные:

1. Привлечь максимально возможное число детей к занятиям художественной гимнастикой, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
2. Организовать контроль за развитием физических качеств.

Задачи (для обучающихся):

Обучающие:

1. Уметь выполнять нормативы по художественной гимнастике.
2. Разучить и выполнять комбинации под музыку без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч).

Воспитательные:

1. Воспитывать в себе терпение и силу воли, посредством выполнения домашних заданий и самостоятельных упражнений на растягивание.

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть основными понятиями художественной 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.

I. Оздоровительные группы (ОГ).

1-ый год обучения:

БЕСПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА (108 часов):

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

ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА (108 часов):

- основные приемы владения предметом (скакалка);
- простейшие прыжки через скакалку.

2-ой год обучения:

БЕСПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА (108 часов):

- шпагат с повышенной опоры (от 15 см);
- «мостик» из положения стоя;
- повороты, равновесия и прыжки группы А;
- основы хореографии;
- базовые акробатические упражнения;

ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА (108 часов):

- основные приемы владения обручем;
- основные приемы владения мячом;
- выполнение упражнения с предметом (скакалкой) под музыкальное сопровождение.

II. Этап начальной подготовки (НП):

1-ый год обучения:

БЕСПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА (108 часов):

- шпагат с повышенной опоры (от 30 см);
- специфические силовые упражнения;
- повороты, равновесия и прыжки группы В;
- основы хореографии

ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА (108 часов):

- основные приемы владения скакалкой, мячом, обручем;
- упражнение с предметом (мячом и обручем) под музыкальное сопровождение.

АКРОБАТИКА (72 часа):

- простейшие акробатические приемы (кувырки, колеса, перевороты)

2-ой год обучения:

БЕСПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА (108 часов):

- шпагат с повышенной опоры (от 30 см);
- специфические силовые упражнения;
- повороты, равновесия и прыжки группы В;
- основы хореографии

ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА (108 часов):

- основные приемы владения скакалкой, мячом, обручем;
- высокие броски, перекуты, риски с предметами;
- упражнение с предметом (скакалкой, мячом и обручем) под музыкальное сопровождение.

АКРОБАТИКА (72 часа):

- разнообразные акробатические приемы (кувырки, колеса на одной руке, на локтях, на коленках, перевороты вперед, назад, со сменой ног, на одной руке, через стойку, через шпагат, на коленки, рыбки вперед, назад).

III. Основной этап (ОЭ)

1-ый год обучения:

БЕСПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА (108 часов):

- шпагат с повышенной опоры (от 30 см);
- специфические силовые упражнения;
- повороты, равновесия и прыжки группы С;
- основы хореографии

ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА (108 часов):

- основные приемы владения скакалкой, мячом, обручем, булавами;
- высокие броски, перекаты, риски с предметами;
- упражнение с предметом (скакалкой, мячом, обручем булавами) под музыкальное сопровождение;
- основные приемы владения лентой

.АКРОБАТИКА (72 часа):

- разнообразные акробатические приемы (кувырки вперед, назад, через шпагат, колеса на одной руке, на локтях, на коленках, на плечах, перевороты вперед, назад, со сменой ног, на одной руке, через стойку, через шпагат, на коленки, рыбки вперед,назад, брейк).

2-ой год обучения:

БЕСПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА (108 часов):

- шпагат с повышенной опоры (от 30 см);
- специфические силовые упражнения;
- повороты, равновесия и прыжки группы С и D;
- основы хореографии

ПРЕДМЕТНАЯ ПОДГОТОВКА (108 часов):

- основные приемы владения скакалкой, мячом, обручем, булавами, лентой;
- высокие броски, перекаты, риски с предметами;
- упражнение с предметом (скакалкой, мячом, обручем, булавами, лентой) под музыкальное сопровождение.

АКРОБАТИКА (72 часа):

- разнообразные акробатические приемы с использованием предметов (кувырки вперед, назад, через шпагат, колеса на одной руке, на локтях, на коленках, на плечах, перевороты вперед, назад, со сменой ног, на одной руке, через стойку, через шпагат, на коленки, рыбки вперед,назад, брейк).

2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2020-2021 учебный год

| Этапы обучения | Начало реализации программы | Окончание реализации программы | Количество учебных недель | Количество учебных дней в год | Каникулы |
|----------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| | | | | | зимние |
| 1 | 14.09 | 31.05 | 36 | 72 | 01.01 – 10.01 |
| 2 | 07.09 | 31.05 | 36 | 72 | 01.01 – 10.01 |
| 3 | 07.09 | 31.05 | 36 | 72 | 01.01 – 10.01 |
| | | | | | Летние: 01.06.- 31.08 |

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- ковры;
- гимнастические маты;
- шведская стенка;
- хореографический станок;
- музыкальный центр;
- CD-диски;
- гимнастические предметы: скакалки, мячи, обручи;
- наколенники.

4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В течение 1-го года обучения оздоровительного этапа проводятся следующие формы учета результативности:

1. первичная диагностика (через 3 месяца занятий), с целью выявления исходного уровня физической подготовки занимающихся.

2. Через 6 месяцев занятий проводится открытое занятие по художественной гимнастике.

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 «художественная гимнастика». А также продемонстрировать самостоятельно упражнение без предмета под музыкальное сопровождение в виде показательного выступления.

В конце соревнования подсчитывается суммарное количество баллов и распределяются места между участниками соревнований.

В течение 2-го года обучения проводятся следующие формы учета результативности:

1. В декабре проводятся соревнования в упражнении без предмета под музыкальное сопровождение.

2. В конце года на завершающем спортивном празднике проводятся соревнования по многоборью: упражнение без предмета и упражнение со скакалкой под музыкальное сопровождение.

На начальном этапе проводятся следующие формы учета результативности:

1. В декабре проводятся соревнования по многоборью: упражнение без предмета и с предметом (мяч или обруч).

2. В конце года на завершающем спортивном празднике проводятся соревнования по многоборью: упражнение с обручем и/или упражнение с мячом под музыкальное сопровождение.

На основном этапе проводятся следующие формы учета результативности:

1. В декабре проводятся соревнования по многоборью: упражнения с предметами под музыкальное сопровождение (скакалка/мяч/обруч/булавы)

2. В конце года на завершающем спортивном празднике проводятся соревнования по многоборью: 2 упражнения с любыми из предметов под музыкальное сопровождение.

5. СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

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 год обучения:

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.

2-ой год обучения:

1. На определение показателя гибкости проводилось 4 теста:

1.1. «Шпагат на правую ногу с опоры 15 см»:

- «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.

1.2 «Шпагат с левой ноги». Оценивание то же, что и в тесте 1.1.

1.3 «Шпагат поперечный». Оценивание то же, что в тесте 1.1.

1.4. «Мостик». Оценивается положение гимнастического моста и расстояние от стоп до кистей рук из положения стоя:

«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. Выполнение упражнения без предмета под музыкальное сопровождение длительностью 1,15 – 1,30 минуты. Набрать не менее 8,0 баллов.

СОГ и УТГ:

На определение показателя гибкости проводилось 3 теста:

1.1. «Шпагат на правую ногу с опоры 30 см»:

«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.

1.2 «Шпагат с левой ноги». Оценивание то же, что и в тесте 1.1.

1.3 «Шпагат поперечный». Оценивание то же, что в тесте 1.1.

2. Выполнение упражнения без предмета, со скакалкой, с мячом, обручем, булавами или лентой по музыкальное сопровождение с длительностью 1,15 – 1,30 минуты. Количество баллов должно совпадать с нормативами ЕВСК в зависимости от возраста гимнастки.

6. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

В конце года на завершающем спортивном празднике проводятся соревнования: самостоятельное (индивидуальное) выполнение упражнения без предмета, упражнения со скакалкой, упражнения с обручем, упражнения с мячом, упражнение с булавами или упражнение с лентой в зависимости от этапа программы под музыкальное сопровождение. Также на спортивном празднике возможны показательные выступления, как вид творческой деятельности, по желанию занимающихся.

7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В основе образовательной программы дополнительного образования детей «Художественная гимнастика» использовалась авторская методика М.С. Коваленко «Сюжетные игры и их значение в тренировочных занятиях по художественной гимнастике детей 5-7 лет». 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 художественной 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 художественной гимнастике для детей 7-8 лет в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость.

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, исключающей 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 связочно-суставного аппарата и основных мышечных групп.

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

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.

Алгоритм учебного занятия

1. Подготовительная часть:

Задачи: подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.), формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

На этом этапе педагог знакомит обучающихся с необходимым теоретическим материалом, проводит опрос обучающихся, выполняются: строевые упражнения, упражнения в движении, на дыхание, упражнения на укрепление мышц спины, рук, пресса и т.д., упражнения в движении по прямой.

2. Основная часть:

Задачи: формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков, развитие волевых и физических качеств детей.

Проводятся упражнения для координации, быстроты, упражнения с предметами, по акробатике, выполнение композиций без музыки, под музыку.

3. Заключительная часть:

Задачи: подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом. Выполняются упражнения для снятия физического напряжения, проведение музыкально-танцевальных и спортивных игр для обеспечения эмоционального подъема обучающихся. Проводится анализ выполнения упражнений детьми, педагогом.

11. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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 физкультурнооздоровительных 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», 1964г.
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., 1998г.
19. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. - Москва, «Физическая культура и спорт», 1977 г.