

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

ПРИНЯТО

Решением
Педагогического совета
ГБОУ лицей № 226
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 69 от 29.08.2024

Директор ГБОУ лицей № 226
Т.В. Семенова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ШКОЛА ГИМНАСТИКИ

Возраст 3,5-10 лет
2 занятия в неделю
68 часов в год

Разработала:
Маркова Светлана Александровна

Санкт-Петербург
2024 год

Пояснительная записка

*Гимнастика...
Гимнастка...
Совершенство...
Владенье телом, трепетность души,
И красота струящегося жеста,
И элементов трудных виражи!*

Сегодня художественная гимнастика популярна во всем мире, ведь это — гармоничное сочетание искусства и спорта. Благодаря унаследованной от балета связи с музыкой и хореографией, она требует от спортсменок чувства ритма и музыкальности, вырабатывает тонкую координацию и выразительность движений, способствует эстетическому воспитанию гимнасток.

Истоки художественной гимнастики достаточно разнообразны: много взято из гимнастических, пластических и ритмических систем, из народного и классического танца.

Художественная гимнастика сочетает в себе пластику тела, ритмические движения, народный и классический танец. Это прекрасное соединение спорта и искусства, которое учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, выразительность, артистизм.

Художественная гимнастика по праву считается одним из самых зрелищных видов спорта. У художественной гимнастики не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. Она учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, развивает гибкость, ловкость, выносливость, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире.

Это вид спорта, наиболее полно соответствующий особенностям женского организма. Удовлетворяя врождённое стремление к танцу, пластике и грациозности, художественная гимнастика способствует нормальному развитию и функциональному совершенствованию девочек. Эти специфические особенности художественной гимнастики определяют содержание, программный материал и методическую последовательность обучения детей.

Художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся. Ее средства (танцы, игры под музыку, упражнения без предмета и с предметами) используются в детских садах, общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56

2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

к занятиям различных контингент занимающихся.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

На сегодняшний день педагогический и практический опыт развития мировой художественной гимнастики диктует новые требования своего развития:

1. Рост трудности соревновательных программ гимнасток;
2. Повышение требований ко всем сторонам подготовленности гимнасток: физической, технической, психологической и тактической;
3. Увеличение соревновательной нагрузки: числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода;
4. Увеличение объема и интенсивности тренировочной работы;
5. Околопредельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток;
6. Появление на международной арене гимнасток из стран, где художественная гимнастика не была традиционной: Япония, Египет, Бразилия, Англия, Тайланд и др.;
7. Быстрое распространение эффективной технологии в мире вследствие привлечения специалистов из России и СНГ;
8. Обострение соперничества на международной арене;
9. Совершенствование правил соревнований;
10. Повышение квалификации тренеров и судей;
11. Повышение важности внедрения научно – исследовательских разработок по различным аспектам подготовки гимнасток;
12. Повышение важности и совершенствование управленческого аспекта подготовки гимнасток;
13. Открытие центров специализированной подготовки гимнасток и повышение квалификации тренеров в различных городах России и СНГ;
14. Совершенствование всех видов обеспечения (технического, медицинского, научного) тренировочного процесса;
15. Совершенствование экипировки гимнасток.

Поэтому сейчас, чтобы стать выдающимся спортсменом не достаточно просто посещать учебно-тренировочные занятия, необходимо с самого раннего возраста:

- ✚ развивать и совершенствовать физические и психологические качества, обеспечивающие высокую дееспособность,
- ✚ воспитать жизненно важные гигиенические навыки,
- ✚ содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы,
- ✚ стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка,

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

- ✚ помогать в овладении и закреплении разнообразных двигательных навыков и умений, обеспечить эффективный отбор и современную спортивную ориентацию природой одаренных девочек, способных достичь высокого спортивного мастерства

- ✚ регулярно посещать учебно-тренировочные занятия.

Как и в любом другом технико – эстетическом виде спорта, в художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Причем при том уровне конкуренции, который наблюдается в современной художественной гимнастике, гармония эта должна быть совершенна. И сейчас, как никогда раньше, необходимо уделять большое время начальной подготовке юных спортсменок. Помочь юным девочкам закрепить азы художественной гимнастики призвана данная программа «Обучение детей раннего возраста художественной гимнастике» и именно в этом заключается **актуальность** программы.

Отличительной особенностью программы является сочетание базовых знаний с применением приемов, методов и технологий в художественной гимнастике. Они в свое время зависят от огромной роли педагога, который правильно выберет эти методы и приемы обучения, именно соответствующие предыдущему опыту ребенка, его знаниям и умениям. А ввиду неравномерности биологического развития ребенка педагог вводит индивидуальный и индивидуально – групповой подходы, что способствует:

- ✚ углублению изучения основ художественной гимнастики;
- ✚ соблюдению правил эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.
- ✚ сплочению коллектива, что поможет при организации демонстрационно – показательных выступлений, участия воспитанников в различных соревнованиях;
- ✚ созданию условий для формирования общих интересов, дружеского общения;
- ✚ развитию позитивного стремления быть непохожим на окружающих, желанию воплотить свой образ, выделиться среди сверстников.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, что она рассчитана на дошкольный и младший школьный возраст воспитанников. В этом возрасте происходит интенсивный рост и развитие всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют считать благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. Дошкольный период в жизни ребенка во многих отношениях является решающим, так как основные психологические особенности ребенка оформляются. Формируются именно в этом возрасте. Ребенок

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

начинает ставить перед собой познавательные задачи, ищет объяснения замеченным явлениям. Возрастает сосредоточенность и устойчивость внимания, длительность сохранения материала в памяти, обогащается воображение. Что касается эмоционального развития ребенка, то дошкольника отличают высокая впечатлительность, отзывчивость на все яркое, необычное.

А поскольку дети в этом возрасте много воображают, запоминают, двигаются и растут, то это и есть то время и место, где дети получают свои первые шаги в художественную гимнастику.


Программа способствует развитию в процессе учебно-тренировочных занятий формированию жизненно важных двигательных умений и навыков (прикладных и спортивных), приобретению специальных знаний, воспитанию моральных и волевых качеств.

Воспитанники узнают о предметах в художественной гимнастике, научатся делать упражнения в ходьбе и беге (спортивный, на полупальцах, перекаточный, мягкий, пружинный, высокий). Узнают и освоят партерную разминку с элементами «школы», общей и специальной физической подготовки, хореографической подготовки, подводящих элементов без предмета; простейшую разминку у гимнастической стенки с вышеназванными элементами. Познакомятся с «Обучающими» уроками (занятиями) с предметами: скакалкой, мячом. Изучат, освоят и закрепят комплексы или простейшие комбинации без предмета, со скакалкой, мячом, развивающие мелкую и крупную моторику. Смогут сделать простейшие показательные танцевально-спортивные комбинации, пригодные для показа на ограниченной площади: в кругу семьи, в школе на демонстрационно – показательных выступлениях, на любом празднике.

Разделы программы заканчиваются демонстрационно – показательными выступлениями, выполнение которых лучше обеспечит закрепление теоретических и практических знаний, полученных в результате освоения учебного материала и контрольно-переводными нормативами.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Поэтому, обучаясь по программе, у воспитанников развивается музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют их общий кругозор. Воспитанники развивают координацию движений, танцевальность, ритмичность, раскрепощенность, эмоциональность, совершенствуют двигательные качества. Становятся самостоятельными.

Во время обучения по программе, формируется особая дружеская атмосфера в коллективе. Этому способствуют умение педагога преподнести нужный материал, а именно:

-  Коротко, четко, понятно и доступно объяснять;
-  Правильно, пусть фрагментарно или имитационно, показывать;

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

- ✚ Видеть ошибки обучающихся;
- ✚ Уметь ярко указать ошибку и ее причины;
- ✚ Уметь оказывать помощь, в том числе и физическую;
- ✚ Быть требовательным и добиваться правильного исполнения элемента но не злым и жестоким;
- ✚ Быть неравнодушным самому и «зажигать» занимающихся;
- ✚ Уметь создавать благоприятный рабочий климат;
- ✚ Уметь ориентироваться в обстановке и, при необходимости, упростить задание, снизить нагрузку или наоборот.
- ✚ И самое важное для успеха педагогического дела – это любовь к воспитанникам и вера в их возможности.

Цель программы - создать прочную основу для воспитания здорового, сильного работоспособного и гармонично развитого молодого поколения через согласованность и системность учебно-тренировочных занятий по художественной гимнастике, связанных с возрастной физиологией и психологией данного возраста воспитанниц, проявляющейся при обучении технике упражнений и формировании интереса к самим учебно-тренировочным занятиям по художественной гимнастике.

Задачи программы:

1. Обучающие

1. Соразмерное развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия, выносливости;
2. Формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
3. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля (“школы”) выполнения упражнений.
4. Разносторонняя, сбалансированная общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (начальное развитие физических способностей).
5. Освоение простейших базовых элементов классической навыков на простейших упражнениях хореографии, в упражнениях без предмета и с предметами.
6. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.
7. Участие в показательных выступлениях и детских соревнованиях, контрольных тренировках.

2. Развивающие

1. Всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся;

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56


2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

2. Развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма, творческой активности.
3. Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающегося.

3. Воспитательные

1. Воспитание морально – волевых и нравственно – эстетических качеств;
2. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
3. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям художественной гимнастикой в свободное время.
4. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
5. Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

Условия реализации образовательной программы:

 *срок реализации программы* – 1 год.

Это период для того, чтобы научить детей разнообразным двигательным действиям, обеспечивающим уверенное и эффективное выполнение элементов техники. Это может быть достигнуто с помощью:

1. **общей физической подготовки** (далее ОФП – это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности человека. Она направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, спортивная ходьба, спортивные и подвижные игры),
2. **специальной физической подготовки** (далее СФП - это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта. Средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, элементы классического тренажа, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения: на ловкость, на быстроту, на силу, на гибкость, на прыгучесть, на равновесие, на выносливость).
3. **теоретической подготовки** (теоретические занятия проводятся в форме тематических бесед, видеопросмотров, и др. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки гимнасток и проводятся в меньшей степени с юными гимнастками начальной подготовки).

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

4. **технической подготовки** (в этот период, называемый этапом предварительной подготовки, идет постепенная специализация упражнений, т.е. приближение их по форме и характеру к упражнениям художественной гимнастики. (наиболее ярко согласованность занятий художественной гимнастики с возрастной физиологией и психологией проявляется при обучении технике упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Техническая подготовка направлена овладение базовыми упражнениями, с тем чтобы обеспечить более успешное формирование двигательных навыков, умений и познаний при обучении специальным упражнениям. Вспомогательные упражнения постепенно усложняются, способствуя развитию и совершенствованию необходимых двигательных, психомоторных и психических качеств).(см. Таблица № 1). Техническая подготовка включает в себя:

- ✓ базовые упражнения, которые обеспечивают необходимый двигательный потенциал. Это элементарные позы, положения и движения частями тела, навыки правильной походки и осанки;
- ✓ специальные упражнения, из которых составляются соревновательные упражнения и произвольные комбинации. Специальные упражнения делаются выразительно.
- ✓ вспомогательные упражнения, с помощью которых совершенствуется мастерство спортсменок независимо от их возраста. Благодаря вспомогательным упражнениям развиваются двигательные и психические качества, которые обеспечивают более полное проявление индивидуального стиля.

Таблица № 1

Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 3-9 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	1. Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно – связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	2. Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	3. При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем несогласованны, дети быстро устают.	4. Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	5. Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	6. Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	7. Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

5. хореографической подготовки В процессе тренировок большое значение придаётся хореографической подготовке спортсменок, связанной с уровнем их технического мастерства и являющейся одним из критериев, определяющих высокую оценку выступлений гимнасток на соревнованиях .

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике базируется на классической основе, разработанной в балете. Она является частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки. С помощью хореографической подготовки удаётся быстрее и правильнее освоить технику взаимодействия «гимнастка - предмет», а также рациональную технику выполнения структурных элементов и соединений, упражнения без предмета: шаг, бег, повороты, равновесия, прыжки, волны, взмахи, наклоны, кувырки, перевороты.


Понятие «хореография», включает в себя всё, что относится к искусству танца классического, народного. Под хореографической подготовкой в гимнастики понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.



Хореография – важное средство эстетического воспитания, развития творческих способностей. В процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством .


Хореография в спорте давно утвердилась как средство специализированной подготовки спортсменов высокого класса, помогающее сделать композиции более яркими, оригинальными, выразительными. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Искусство вообще – это отражение действительности в образах; искусство танца – это передача образа посредством движений тела и мимики. Поэтому, у занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определённые эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и запоминающийся образ.

Кроме того, на занятиях хореографией развиваются выворотность, гибкость, координация, устойчивость, лёгкий высокий прыжок; вырабатывается правильная осанка; укрепляется опорно-двигательный аппарат и, формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Правильно разработанное содержание и методическая последовательность учебно – тренировочной работы и учебно – воспитательного процесса позволяют значительно раньше выявить спортивные склонности особенности одаренных девочек.

 условия набора в группу: специальный набор/отбор Процедура набора имеет большое значение для детей и их родителей. Необходимо внимательно отнестись к мотивации девочек, степени их желания и активности. При наборе оценивается внешний вид, пассивная и активная гибкость, динамическая сила и общая двигательная координация. Существенную роль играют такие показатели, как здоровье, интересы и волевые качества девочки, отношение родителей к ее спортивным знаниям и др. Важно очень внимательно оценить особенности характера двигательного-одаренного ребенка (девочки). При наборе отдается предпочтение девочкам с соразмерной фигурой, удлинёнными конечностями, тонкой костью, маленькими кистями и стопами, удлинёнными изящными мышцами нормального тонуса. (Современная художественная гимнастика требует от современного специалиста большого арсенала знаний. Особое внимание в программе уделяется грамотному отбору. *Чтобы набрать девочек с физическими данными, соответствующими современным правилам соревнований, сегодня недостаточно набирать детей по объявлениям, надо просмотреть сотни детей, протестировать, прозаниматься полгода-год общеразвивающими упражнениями, снова протестировать и отобрать.*

 форма организации занятий: индивидуально - групповая работа;
 форма проведения занятий: урочная, самостоятельная (утренняя разминка, домашнее задание, самостоятельная работа, пробежки и др.), демонстрационно – показательные выступления, прикидки, соревнования, открытые занятия для родителей

 Данные практические занятия являются основной формой подготовки гимнасток. Данные занятия классифицируются по следующим признакам проведения занятий.

По педагогическим задачам:

- ✓ Обучающие;
- ✓ Тренировочные;
- ✓ Контрольные;
- ✓ Восстановительные;
- ✓ Постановочные;
- ✓ Комплексные.

По величине нагрузки:

- ✓ Ударные;

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

- ✓ Оптимальные;
- ✓ Умеренные;
- ✓ Разгрузочные.

По организации:

- ✓ Фронтальные;
- ✓ Групповые;
- ✓ Индивидуально – групповые;
- ✓ Индивидуальные.

Из всех форм проведения практических учебно–тренировочных занятий в начальной подготовке применяются индивидуально-групповые

✚ режим занятий:

- 1 год – 2 раза в неделю по 1 академическому часу;

Занятия на этапе обучения детей начальной подготовки по образовательной программе «**Обучение детей раннего возраста художественной гимнастике**» проводятся обычно 2 раза в неделю по 1 часу и различаются по содержанию:

- 1-е занятие: хореография, упражнение без предмета, со скакалкой, подвижные игры, СФП и растяжка
- 2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом, эстафеты, СФП и растяжка

Ожидаемые результаты реализации программы в целом:

- ✚ Воспитанники разучат, закрепят и усовершенствуют базовые элементы;
- ✚ Воспитанники разучат и закрепят специальные упражнения (с предметом и без него);
- ✚ Воспитанники смогут участвовать в массовых выступлениях, контрольных, внутришкольных соревнованиях и официальных городских соревнованиях;
- ✚ Воспитанники разучат, закрепят и усовершенствуют вспомогательные элементы;
- ✚ Воспитанники смогут перейти на следующий год обучения.
- ✚ Выявить способных детей и основательно заложить прочный фундамент для будущей спортсменки.

Способы проверки ожидаемых результатов: В течение года педагогом проводится отслеживание промежуточных и итоговых результатов, заполняются формы «Нормативов контрольной проверки по технической подготовке групп начальной подготовки» .

Формы подведения итогов:

- демонстрационно – показательные выступления
- открытые занятия для родителей

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

- участие в массовых праздниках внутри школы
- сдача нормативов контрольной проверки
- сдача контрольно – переводных нормативов

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I- ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

	Наименование темы (раздела)	Количество часов (продолжительность ак. часа-1ч)	
		Теория	Практика
ОБЩЕЕ			
	Вводное занятие. Открытый урок. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций		
	Теоретические знания. Входное и итоговое тестирование основных физических качеств: гибкость, координация.	В процессе практических занятий	
1.	Общая разминка	–	10
	Изучение и освоение методик "гимнастического" шага, "гимнастического" бега. Упражнения общей разминки. Становление осанки. Контроль осанки при выполнении упражнений общей разминки.		
2.	Основная часть	-	44
	Изучение и освоение упражнений партерной разминки; разминки "у опоры"; "подводящих" упражнений; "трудностей тела": повороты, равновесия; работа с гимнастическими предметами: скакалка, мяч; освоение танцевальных шагов		
3.	Заключительная часть	-	34
	Музыкально-сценические и подвижные ролевые игры, в т.ч. с предметами и в сочетании с использованием упражнений гимнастики в процессе игровой деятельности		
	Итого	В процессе практических занятий	68

Основная форма преподавания учебного материала - игровая.

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

Игровая деятельность в процессе занятий по программе носит комплексный характер. Возможность достижения игровой цели с каким-либо одним способом действий.

Программа предлагает различные пути проведения игры.

Правила игры, устанавливают лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

Например, представленные в программе упражнения гимнастики носят ассоциативные названия, и педагоги могут использовать эти ассоциации при задании на выполнение упражнения.

Игровой сюжет подготовительной части, которая предполагает общую разминку для разогрева мышц, настроя на занятия физическими упражнениями, предполагает обучение через демонстрацию упражнения так, чтобы обучающийся легко увидел основные характерные черты предмета (одушевленного, неодушевленного), который дал имя упражнению. При этом акценты на забавность характерного поведения, например, животного, чье имя носит упражнение, делает подготовительную часть веселой, настраивая на общую позитивную атмосферу занятий.

Игровой сюжет основной части, помимо использования принципов игрового сюжета подготовительной части, включает сюжетную организацию, когда деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели.

Например, повторение выполнения упражнений «партерной разминки» можно проводить через задание показать характерные позы, движения конкретных предметов (одушевленных, неодушевленных), не упоминая при этом названия упражнения.

Или дать задание придумать какой-либо образ, и представить этот образ, известным детям, гимнастическим упражнением.

Подобные задания позволяют решать педагогические задачи не только физического воспитания, но и умственного развития, расширяя образное воображение, концентрируя внимание на задаче.

Принимая во внимание, что упражнения «партерной разминки» в своем большинстве ярко характеризуют движения различных животных, дети легко находят образ.

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

Ожидаемые результаты:

- ✚ Воспитанники разучат и закрепят базовые элементы;
- ✚ Воспитанники разучат и закрепят специальные упражнения(с предметом и без него);
- ✚ Смогут участвовать в массовых выступлениях.
- ✚ Разучат и немного закрепят специальные упражнения (с предметом и без него);
- ✚ Разучат и закрепят согласованные действия (обязательные упражнений для группового исполнения);
- ✚ Смогут принять участие в массовых праздниках, контрольных тренировках и внутренних соревнованиях;
- ✚ Смогут пройти отбор в следующую возрастную тренировочную группу.

Рабочая программа 1-го года обучения

1. Теоретическая подготовка

Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики.

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.

Требования техники безопасности на занятиях.

2. Общая физическая подготовка

Большая роль в общефизической подготовке отводится становлению осанки. Главное в том, какая осанка будет у ребенка, играет приобретенный навык, поэтому процесс формирования и закрепления осанки является основной задачей на данном этапе.

Эта задача решается в единении освоения техники гимнастических упражнений с воспитанием физических качеств, особенно таких, как гибкость и координация.

На первом этапе формирования навыка правильной осанки необходимо создать достаточно ясное представление о ней, дать практически «прочувствовать» ее и при любом выполнении упражнений контролировать соблюдение правильной осанки.

При формировании осанки важно с самого начала обращать внимание на верное положение головы в вертикальной стойке, положении нижних конечностей.

При поэлементном освоении основной стойки и контроле за ее правильностью, рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Постановка стоп.
2. Полное разгибание ног в коленных суставах.
3. Разгибание в тазобедренных суставах и поясничном отделе.
4. Установка верхних звеньев тела

Важно в систематическом закреплении навыка рациональной осанки устанавливать исходные положения тела перед началом упражнения и фиксации конечных положений.

3. Специальная физическая подготовка

В практический материал данного раздела программы входят:

- обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, ходьбе на полупальцах;
- упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки;

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

- элементы гимнастических и акробатических упражнений;
- упражнения на формирование осанки, координации, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

В программу *упражнений разминки* включены:

- *общая разминка* – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений, обеспечения правильной постановки ног при ходьбе;
- *партерная разминка* – элементы гимнастических и акробатических упражнений в положении /из положения лежа.
- *разминка у опоры* – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у детей общего представления об упражнении (элементе), целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Педагог может продемонстрировать или показать в учебном пособии с разъяснениями последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед для формирования правильной осанки ;
- плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник»;
- вращение рук в плечевом суставе «Мельница»;
- вращение кистей рук «Кисточка»;
- наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»;

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

- шаги с продвижением вперед на полной стопе, затем на полупальцах стоя и в полуприседе «Жираф»;
- шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»;
- шаги в полном приседе «Гусенок»;
- бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»;
- отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»;
- «Складочка»
- упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»;
- упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок» на животе;
- упражнения для растяжки мышц спины «Червячок»
- упражнения для развития гибкости позвоночника «Кошечка»;
- упражнения для мышц спины «Корзинка»;
- упражнения для мышц спины «Рыбка»
- упражнение для стоп «Сед на подъемах»
- полушпагат
- поперечный шпагат
- Мост из положения лежа
- упражнение для укрепления мышц живота « Уголок»
- упражнения для укрепления мышц бедер « Лягушка»;
- равновесие «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально)
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна»

вперед;

- прыжки на двух ногах, на одной, с поворотом “Чупа-Чупс”

Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

- подводящие упражнения к кувырку(группировка)
- кувырок вперед/назад
- «Бочонок» (перекат в группировке)
- “Березка” (стойка на лопатках)

Хореографическая подготовка

В базовую программу входят:

- хореографические позиции (I, II, III IV, V, VI)
- Понятие “опорной” и “работающей” ноги
- «Деми плие» – полуприседы в III и во II хореографической позициях;

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

- Релеве – стойка на полупальцах;
- Тандю - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не отрывая носка от пола;
- Равновесие пасса в опоре на стопе;
- Элементы танцевальных шагов

Задачами хореографической подготовки являются: овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения базовых элементов вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

Работа с гимнастическими предметами.

Знакомство с гимнастическими предметами начинается со скакалки. Это обусловлено тем, что в работе со скакалкой задействованы кисти рук и область лучезапястного сустава, стимуляция которых положительно влияет на стимулирование речевых центров коры головного мозга.

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания, передачи из руки в руку, вращения, выполненные в статическом положении тела.

Базовые упражнения со скакалкой :

- Правильное удержание скакалки за узлы
- Прыжки через скакалку
- “Удочка”
- Вращения

Базовые упражнения с мячом :

- Удержание
- Обволакивание
- Отбивы
- Перекаты (по двум рукам, по полу)

1. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры

В программе, в основном, используются *музыкально-сценические и*

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

подвижные игры. Они способствуют усвоению и закреплению пройденного материала и развивают в ребенке воображение, музыкальность, творчество; осуществляют его социализацию.

2. Подготовка к показательным итоговым выступлениям, тестирование.

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

Тестирование развития физических качеств по результатам обучения на ступени начальной физической подготовкой.

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

I. Календарно-тематический план

<i>№ занятия</i>	<i>Раздел программы Теория/Практика</i>	<i>Кол-во часов</i>
	«Вводное занятие»	
1	-инструктаж по т/б -планирование деятельности на год -режим работы	1
	«Общая физическая подготовка» и «Специальная физическая подготовка»	
2	Обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, ходьбе на полупальцах	1
3	Обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, ходьбе на полупальцах	1
4	Плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник»; Вращение рук в плечевом суставе «Мельница»	1
5	Плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник»; Вращение рук в плечевом суставе «Мельница»	1
6	Вращение кистей рук «Кисточка»; Наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»	1
7	Вращение кистей рук «Кисточка»; Наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»	1
8	Шаги с продвижением вперед на полной стопе, затем на полупальцах стоя и в полуприседе «Жираф»; Шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»	1
9	Шаги с продвижением вперед на полной стопе, затем на полупальцах стоя и в полуприседе «Жираф»; Шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»	1
10	Шаги с продвижением вперед на полной стопе, затем на полупальцах стоя и в полуприседе «Жираф»; Шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»	1
11	Шаги в полном приседе «Гусенок»; Бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»	1
12	Шаги в полном приседе «Гусенок»; Бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»	1
13	Шаги в полном приседе «Гусенок»;	1

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

	Бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»	
14	Шаги в полном приседе «Гусенок»; Бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»	1
15	Правильное удержание скакалки за узлы Упражнение для стоп «Сед на подъемах» «Складочка»	1
16	Правильное удержание скакалки за узлы Упражнение для стоп «Сед на подъемах» «Складочка»	1
17	Вращение скакалкой Упражнение для стоп «Сед на подъемах» «Складочка»	1
18	Вращение скакалкой Упражнение для стоп «Сед на подъемах» «Складочка»	1
19	«Удочка» Хореографические позиции (I, II, III IV, V, VI) Понятие “опорной” и “работающей” ноги «Деми плие» – полуприседы в I и во II хореографической позициях;	1
20	«Удочка» Хореографические позиции (I, II, III IV, V, VI) Понятие “опорной” и “работающей” ноги «Деми плие» – полуприседы в I и во II хореографической позициях;	1
21	«Удочка» Хореографические позиции (I, II, III IV, V, VI) Понятие “опорной” и “работающей” ноги «Деми плие» – полуприседы в I и во II хореографической позициях;	1
22	Вращение скакалкой «Удочка» Хореографические позиции (I, II, III IV, V, VI) Понятие “опорной” и “работающей” ноги «Деми плие» – полуприседы в I и во II хореографической позициях;	1
23	Вращение скакалкой «Удочка» Релеве- стойка на полупальцах; Тандю - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не отрывая носка от пола;	1
24	Вращение скакалкой «Удочка» Релеве- стойка на полупальцах; Тандю - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не отрывая носка от пола;	1
25	Вращение скакалкой «Удочка» Релеве- стойка на полупальцах; Тандю - отведение ног по всем направлениям - вперед, в сторону, назад, не	1

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

	отрывая носка от пола;	
26	Удержание мяча на двух руках/ на одной Отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»; Упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»; Упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок на животе»; Поперечный шпагат	1
27	Удержание мяча на двух руках/ на одной Отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»; Упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»; Упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок на животе» ; Поперечный шпагат	1
28	Удержание мяча на двух руках/ на одной Отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»; Упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»; Упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок на животе» ; Поперечный шпагат	1
29	Удержание мяча на двух руках/ на одной Отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»; Упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»; Упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок на животе»»; Поперечный шпагат	1
30	Упражнения для растяжки мышц спины «Червячок»; Упражнения для развития гибкости позвоночника «Кошечка»; Упражнения для мышц спины «Корзинка»; Упражнения для мышц спины «Рыбка»;	1
31	Упражнения для растяжки мышц спины « Червячок»; Упражнения для развития гибкости позвоночника«Кошечка»; Упражнения для мышц спины«Корзинка»; Упражнения для мышц спины«Рыбка»;	1
32	Упражнения для растяжки мышц спины « Червячок»; Упражнения для развития гибкости позвоночника «Кошечка»; Упражнения для мышц спины «Корзинка»; Упражнения для мышц спины «Рыбка»;	1
33	Упражнения для растяжки мышц спины « Червячок»; Упражнения для развития гибкости позвоночника «Кошечка»; Упражнения для мышц спины «Корзинка»; Упражнения для мышц спины «Рыбка»;	1
34	Упражнение для укрепления мышц живота « Уголок» Мост их положения лежа Полушпагат (противоположная рука вперед)	1
35	Упражнение для укрепления мышц живота « Уголок» Мост их положения лежа Полушпагат (противоположная рука вперед)	1
36	Упражнение для укрепления мышц живота « Уголок» Мост их положения лежа Полушпагат (противоположная рука вперед)	1

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 226
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

37	Упражнение для укрепления мышц живота « Уголок» Мост их положения лежа Полушпагат (противоположная рука вперед)	1
38	Упражнения для укрепления мышц бедер «Лягушка»; Равновесие пассае у опоры на полной стопе; Элементы танцевальных шагов	1
39	Упражнения для укрепления мышц бедер «Лягушка» ; Равновесие пассае у опоры на полной стопе; Элементы танцевальных шагов	1
40	Упражнения для укрепления мышц бедер «Лягушка» ; Равновесие пассае у опоры на полной стопе; Элементы танцевальных шагов	1
41	Упражнения для укрепления мышц бедер «Лягушка» ; Равновесие пассае у опоры на полной стопе; Элементы танцевальных шагов	1
42	Прыжки через скакалку Равновесие «Пассе»; Элементы танцевальных шагов	1
43	Прыжки через скакалку Равновесие «Пассе»; Элементы танцевальных шагов	1
44	Прыжки через скакалку Равновесие «Пассе»; Элементы танцевальных шагов	1
45	Прыжки через скакалку Равновесие «Пассе»; Элементы танцевальных шагов	1
46	Прыжки через скакалку Подводящие упражнения к кувырку вперед (группировка) Подводящие упражнения к кувырку назад (группировка); “Березка”	1
47	Прыжки через скакалку Подводящие упражнения к кувырку вперед (группировка) Подводящие упражнения к кувырку назад (группировка); “Березка”	1

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

48	Подводящие упражнения к кувырку вперед (группировка) Подводящие упражнения к кувырку назад (группировка); “Березка”	1
49	Прыжки через скакалку Подводящие упражнения к кувырку вперед (группировка) Подводящие упражнения к кувырку назад (группировка); “Березка”	1
50	Прыжки через скакалку Вращения Упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна» вперед;	1
51	Прыжки через скакалку Вращения Упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна» вперед;	1
52	Прыжки через скакалку Вращения Упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна» вперед;	1
53	Прыжок с поворотом “Чупа-Чупс”; Наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку; Равновесие с ногой вперед (горизонтально)	1
54	Прыжок с поворотом “Чупа-Чупс”; Наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку; Равновесие с ногой вперед (горизонтально)	1
55	Прыжок с поворотом “Чупа-Чупс”; Наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку; Равновесие с ногой вперед (горизонтально)	1
56	Прыжок с поворотом “Чупа-Чупс”; Наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку; Равновесие с ногой вперед (горизонтально)	1
57	Удержание мяча на двух руках/ одной Обволакивание мяча «Бочонок» (перекат в группировке)	1

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

58	Удержание мяча на двух руках/ одной Обволакивание мяча «Бочонок» (перекат в группировке)	1
59	Удержание мяча на двух руках/ одной Обволакивание мяча «Бочонок» (перекат в группировке)	1
60	Удержание мяча на двух руках/ одной Обволакивание мяча «Бочонок» (перекат в группировке)	1
61	Перекаты (по двум рукам, по полу) Отбивы Выполнение кувырка вперед	1
62	Перекаты (по двум рукам, по полу) Отбивы Выполнение кувырка вперед	1
63	Перекаты (по двум рукам, по полу) Отбивы Выполнение кувырка вперед	1
64	Перекаты (по двум рукам, по полу) Отбивы Выполнение кувырка назад	1
65	Перекаты (по двум рукам, по полу) Отбивы Выполнение кувырка назад	1
66	Перекаты (по двум рукам, по полу) Отбивы Выполнение кувырка назад	1
	Заключительное занятие, диагностика	
67	Подведение итогов за учебный год, Сдача нормативов	1
68	Подведение итогов за учебный год, Сдача нормативов	1

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
НА УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПО ПРОГРАММЕ
«Обучение детей раннего возраста художественной гимнастике»**

В начальной подготовке применяются следующие методы и приемы проведения занятия:

Методы	Методические приемы	Эффективные варианты
Словесный	Команды и распоряжения	Звуковые сигналы

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

	Указания и инструктаж	Индивидуальные указания
	Описание упражнения	С предупреждением ошибок
	Контроль и оценка	Контроль исходных и промежуточных положений, самоотчеты гимнасток
Наглядный	Показ	Разноракурсный, на лучшем исполнении, контрастный, фрагментарный
	Графический, модельный Кино и видеопозказ	С комментариями
Практический	Целостного разучивания	С подводящими упражнениями
	Дробного разучивания	Замедленным разучиванием
	Стандартный и переменный	С помощью, с опорой и без
Помощи	Физической	Фиксация, поддержка, подталкивание, проводка
	Ориентировочный	Использование ориентиров и внешних ограничителей

Материально – техническое обеспечение:

- ✚ Большой спортивный зал;
- ✚ Весы;
- ✚ Гимнастический ковер 12 на 12;
- ✚ Зеркала;
- ✚ Хореографический станок;
- ✚ Гимнастические (шведские) стенки;
- ✚ Гимнастические маты;
- ✚ Магнитофон;

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
ЛИТЕРАТУРА, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ
И РЕКОМЕНДОВАННАЯ ТРЕНЕРАМ – ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ**

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56

2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

1. Нестерова Т.В. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменок в художественной гимнастике / Т.В. Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – 1. – С. 66–73.
2. О.М.Назарова Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет, Москва, 2001
3. А.В.Плешкань, Актуальные проблемы современной системы подготовки в художественной гимнастике, Краснодар, 2010
4. Ж.С.Артемяева, Начальное обучение упражнениям без предмета в художественной гимнастике, Санкт-Петербург, 2008
5. О.Г.Румба, Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, Учебное пособие, Белгород, 2008
6. Л.А. Карпенко, И.А.Винер, В.А. Сивицкий, Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, Москва, 2007
7. Л.А.Карпенко, Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой, Санкт-Петербург, 1998
8. Н.Венгерова, К.В.Гобузева, Особенности видов подготовки в художественной гимнастике, Санкт-Петербург, 2007.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Шинкарук О.А. Отбор спортсменов и ориентация их подготовки в процессе многолетнего совершенствования (на материале олимпийских видов спорта) /О.А. Шинкарук. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 360 с.
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. –К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
12. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Под общ.ред. Л.А. Карпенко. – М.:Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003. – 382 с.
13. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва / В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г. Бауэр. – М: Советский спорт, 2005.– 232 с.
14. Актуальные проблемы современности – Серия: Педагогика. – 2010. – № 11 (61). –С. 27-30.
15. Е. В. Иванова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 8. –С. 37-41.
16. Е.В. Павлова // Вестник спортивной науки. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. –№ 5. – С. 37-39.
17. Зеленкина И.Н. Особенности физической подготовленности юных спортсменок в художественной гимнастике / И.Н. Зеленкина, О.И. Загrevский // Вестник Томского государственного университета. Психология и педагогика. – 2011. –№ 348. – С. 115-119.
18. Пирожкова Е.А. Интегральный показатель специальной выносливости в гимнастических видах спорта / Е. А. Пирожкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 3 (73). – С. 150-161.
19. И.А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова Программа дополнительного образования/ Москва, “Просвещение” 2011
20. И.А.Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Е.Н.Медведева, Р.Н.Терехина Теория и методика художественной гимнастики/ Артистичность и пути ее формирования, Изд. ”Человек”, Москва 2014

1 площадка 192071 Санкт-Петербург ул. Бухарестская д.33, корп. 6, литер А, тел/факс 774-53-56
2 площадка 192241 Санкт-Петербург Южное шоссе д.55 корп. 7, строение 1; <http://226school.ru>; e-mail: info.sch226@obr.gov.spb.ru

В ПОМОЩЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ.гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.
2. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
3. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Издательство КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
4. Художественная гимнастика Учебник под общей редакцией Л.А. Карпенко, Москва,2003
5. Путь длиною в 80 лет, История художественной гимнастики в Ленинграде – Санкт-Петербурге, 2014
6. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
7. Т. Лисицкая Хореография в гимнастике, М., 1984г.

