


**Частное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа «Белогорский класс»»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
ЧОУ «Средняя общеобразовательная  
школа «Белогорский класс»  
 Куркина Л.Д.  
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ЧОУ «Средняя общеобразовательная  
школа «Белогорский класс»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Художественная гимнастика»  
для обучающихся 1-4 классов

г. Алексеевка  
2023

### **Пояснительная записка**

Одной из форм физического воспитания девочек в начальной школе является спортивно-оздоровительный кружок по художественной гимнастике. Благодаря этому виду спорта девочки избавятся от неуклюжей походки, угловатости, излишней застенчивости. Художественная гимнастика способствует формированию правильной осанки красивой походки, развитию ритмичности и координации движений, возрастает благотворное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную, кровеносную и центральную нервную системы. Данная программа вводит детей в большой и удивительный мир гимнастики и музыки, посредством игры знакомит с элементами акробатики, с разнообразными упражнениями с предметом (обруч, скакалка, мяч), стилем хореографии, элементами танца. В основу программы легли элементарные упражнения художественной гимнастики, интересные по содержанию и легкодоступные детскому организму.

Программа кружка для учащихся 1-4 классов, рассчитанная на 68 часов в год.

**Цель программы** - углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме и овладение основами художественной гимнастики.

#### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма занимающихся. - формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в художественной гимнастике (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия)
- обучение основам техники упражнений без предмета и с предметами.
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.
- участие в показательных выступлениях.

**Актуальность.** Кружок «Художественная гимнастика» учитывает потребность детей в развитии основных двигательных качеств. В последнее время все больше девочек разных способностей и с различными данными хотят заниматься в секции художественной гимнастикой на базе общеобразовательной школы, во второй половине дня, в рамках дополнительного образования. Поэтому комплексная программа, позволяющая качественно заниматься художественной гимнастикой в рамках системы дополнительного образования в образовательной организации, является актуальной и своевременной. Художественная гимнастика является очень популярным видом спорта, позволяющим раскрыть и развить индивидуальные способности ребенка. Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Художественная гимнастика» определена тем, что приобщает каждого ребенка к двигательнo-танцевально-

музыкальной культуре, учит применять полученные знания, умения и навыки в повседневной деятельности. Благодаря систематическому образованию в области художественной гимнастики и воспитанию, обучающиеся приобретают общую эстетическую и физическую культуру. Выполнение большинства упражнений связано с умением сознательно регулировать степень напряжения мышц и правильно перераспределять силы. Кроме того, педагогическую целесообразность дополнительной образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном упражнении с одной стороны, и в формировании самостоятельного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных упражнений с другой стороны. На занятиях обучающиеся учатся волевым качествам: целеустремленности, настойчивости и упорству, каждым занятием у детей появляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность и развивается память (зрительная, двигательная и музыкальная).

Программа рассчитана на 68 часов учебного времени (длительность одного занятия составляет 1 (академический) час, проводимых 2 раза в неделю)

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

По завершении учебного года девочки **должны знать:**

- технику безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена;
- основные термины художественной гимнастики.

**Должны уметь:**

- технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести, элементы полукрабатки);
- технически правильно выполнять компоненты беспредметной подготовки в соответствии с программой;
- технически правильно выполнять компоненты предметной подготовки в соответствии с программой;
- слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- согласовывать движения с музыкой.

**Учебный план**

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практический занятия
1	Общая физическая подготовка	45	1	20
2	Техническая подготовка	21	1	44
3	Контрольные испытания	2	0	2
	ИТОГО	68	2	66

**Содержание программы**

№	Перечень разделов и тем	Количество часов	
		Теория	Практика
Теоретический раздел			
1	Введение в образовательную программу	1	
2	Основы терминологии	1	
Раздел общей физической подготовки			
1	Строевые упражнения		8
2	Общеразвивающие упражнения		8
3	Игры и игровые упражнения		4
Раздел технической подготовки			
1	Базовые технические упражнения		15
2	Специальные технический упражнения		15

3	Подводящие упражнения, упражнения для развития физических качеств		14
<b>Раздел практической подготовки</b>			
1	Сдача нормативов		2
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>66</b>
<b>ВСЕГО: 68 часов</b>			

**Содержание программы**

№	Тема	Количество часов	Содержание занятия
1.	Занятие №1 Тема: Вводное занятие.	2	<p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о пользе занятий художественной гимнастикой.</li> <li>- обсуждать пользу занятий художественной гимнастикой.</li> <li>- учить правильно подбирать предметы для сюжетно – ролевых игр.</li> <li>- формировать умение владеть способом ролевого поведения в игре и считаться с интересами товарищей</li> <li>- учить двигаться в заданном направлении, используя систему отсчёта.</li> <li>- учить выполнять движения, отвечающие характеру музыки.</li> </ul> <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: владеют умением передвигаться танцевальными шагами , умеют ориентироваться во время ходьбы и бега со сменой ведущего, знают понятие «дисциплина» и умеют её соблюдать; умеют рассказывать о пользе занятий гимнастикой, выполняют танцевальные движения с учётом характера музыки, проявляют интерес к участию в музыкальных играх.</p>
2.	Занятие №2 Тема: Строевые упражнения	8	<p>Содержание:</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычная ходьба в умеренном темпе;</li> <li>- в полуприседе и приседе;</li> <li>- ходьба выпадами</li> </ul> <p>2.Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий;</li> <li>- пружинящий;</li> <li>- с прямыми ногами вперёд;</li> <li>- со сменой ведущего.</li> </ul> <p>3.Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперёд, ноги врозь;</li> <li>- назад, ноги врозь;</li> <li>- вперёд, ноги вместе;</li> <li>- назад, стоя на коленях</li> </ul>

			<p>4.Подскоки и прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки на месте – 20 раз;</li> </ul> <p>толчком одной с ходу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбивной (в сторону, вперед);</li> <li>- закрытый и открытый</li> </ul> <p>5. Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по ребристой доске;</li> <li>- переднее равновесие;</li> <li>- заднее равновесие.</li> </ul> <p>6. Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя ноги врозь, кувырок вперёд в складку</li> </ul> <p>8. Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уголок с прямыми ногами</li> <li>- уголок с прямыми ногами, сгибая поочерёдно правую, левую ногу</li> <li>- на лопатках;</li> <li>- полушпагат;</li> <li>- «мост» из положения лёжа, поднять правую ногу.</li> </ul> <p>Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные</li> </ul> <p>9. Упражнения с обручем:</p> <p>а) броски и ловля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одной рукой вверх после маха;</li> <li>- одной рукой вперед;</li> <li>- вертушки однократные и многократные с вращением</li> </ul> <p>1.Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с закрытыми глазами;</li> <li>- мягкий;</li> <li>- высокий;</li> <li>- острый</li> </ul> <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по кругу парами;</li> <li>- по диагонали;</li> <li>- змейкой, с поворотом по сигналу;</li> </ul>
--	--	--	--

			<p>–с прямыми ногами назад;  - с ускорением и замедлением.</p> <p>3.Наклоны:  - вправо, влево с поднятыми руками;  - пружинящие наклоны вперёд, назад, ноги на ширине плеч, из положения стоя, сидя  - стоя на правом колене, левая нога вытянута в сторону, руки за головой.</p> <p>4.Подскоки и прыжки:  -- подскоки на месте – 20 раз;  - из приседа;  - разножка (продольная, поперечная);  - прогнувшись, боковой с согнутыми ногами</p> <p>5. Упражнения в равновесии:  - ходьба с мешочком на голове;  - равновесие в стойке на левой, на правой</p> <p>6. Волны:  - боковая волна;  - боковой целостный взмах</p> <p>7. Вращения:  - перекаты боком;  - одноименные от 180 до 5400;  - перекат боком с разведением ног в стороны.</p> <p>8. Стойки:  - на груди;  -«мост» из положения лёжа, поднять правую ногу.</p> <p>9. Упражнения с мячом:  передача:  - около шеи и туловища;  - над головой и под ногами</p> <p>1.Ходьба:  - ходьба спиной вперёд;  - гимнастический шаг;  -пружинящий;  - двойной (приставной)</p>
--	--	--	--



			<p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный;</li> <li>-с захлёстыванием голени назад;</li> <li>- с изменением направления.</li> </ul> <p>3.Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в стороны (на одной ноге);</li> <li>- назад (на двух ногах)</li> </ul> <p>4.Подскоки и прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- со сменой ног (впереди, сзади);</li> <li>- прыжки из круга в круг;</li> <li>- прыжки на месте, на правой и на левой ноге.</li> </ul> <p>5. Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переднее равновесие;</li> <li>- заднее равновесие;</li> <li>- ходьба по шнуру положенному по кругу, зигзагообразно;</li> <li>- ходьба по шнуру с мешочком на голове.</li> </ul> <p>6. Волны:</p> <p>волны руками: вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные</p> <p>7. Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекат боком в группировке;</li> <li>- разноимённые на 180*;</li> <li>- кувырок назад через плечо</li> </ul> <p>8. Стойки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на лопатках;</li> <li>- полушпагат;</li> <li>- «мост» из положения лёжа, стоя.</li> </ul> <p>9. Упражнения с ленточкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи, круги, змейки (малые, средние, большие);</li> <li>- спирали.</li> </ul> <p>1.Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- шаг голопа;</li> <li>- шаг польки.</li> </ul> <p>2. Бег</p>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- широким шагом;</li> <li>- с изменением скорости и направления.</li> </ul> <p>3. Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на коленях:</li> </ul> <p>вперед, в стороны, назад</p> <p>4. Подскоки и прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- со сменой согнутых ног;</li> <li>- закрытый;</li> <li>- открытый</li> </ul> <p>5. Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на носках;</li> <li>- заднее равновесие;</li> <li>- боковое равновесие;</li> <li>- ходьба с мешочком на вытянутой руке по доске лежащей на полу (15 см.)</li> </ul> <p>6. Волны :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные</li> </ul> <p>7. Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок назад через плечо в полушпагат;</li> <li>- кувырок вперёд в группировке;</li> <li>- стоя ноги вместе, кувырок вперёд в складку</li> </ul> <p>8. Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уголок с прямыми ногами;</li> <li>- уголок с прямыми ногами, сгибая поочерёдно правую, левую ногу</li> <li>- на лопатках;</li> <li>- полушпагат;</li> <li>- «мост» из положения лёжа, стоя.</li> </ul> <p>9. Упражнения с мячом:</p> <p>а) броски и ловля:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- низкие (до 1 м) двумя руками;</li> <li>- средние (до 2 м) двумя и одной рукой;</li> </ul> <p>-б) перекувы: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на полу;</li> <li>- по телу</li> </ul> </p>
--	--	--	---

3.	<p>Занятие №3</p> <p>Тема:</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	8	<p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-рассказывать о пользе утренней гимнастики и художественной гимнастики, приучать детей к ежедневному выполнению комплексов упражнений гимнастики.</li> <li>-обсуждать пользу утренней гимнастики в детском саду и дома, поощрять высказывания детей.</li> <li>- развивать глазомер и ритмичность шага при перешагивании через кубики.</li> <li>-разучивать упражнения под музыку в разном темпе, проводить музыкальные игры.</li> <li>- учить готовить инвентарь перед началом проведения занятий и игр.</li> </ul> <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: знают о пользе занятий по художественной гимнастике, ориентируются в пространстве при изменении направления движения, при ходьбе и беге между предметами, умеют выполнять дыхательные упражнения при ходьбе, выразительно и пластично выполнять движения с мячом, обручем, с ленточкой.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Ходьба и бег в колонне с изменением направления, бег между предметами, Ходьба с перешагиванием через кубики, на носках, пятках с различным положением рук.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>с мячом</li> <li>с ленточкой</li> <li>с обручем</li> </ul> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, подтянуться на носочках, хлопнуть в ладоши над головой, опуститься на всю ступню, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, посмотреть на руку, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; поднять правую прямую ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях перед собой; вынести руки вперед, ноги поднять от пола, прогнуться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вверх, наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: основная стойка, мяч внизу; присесть, уронить мяч, поймать, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p>
----	--	---	--

			<p>и. п.: сидя ноги прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; поднять ноги, показать мяч, поймать его, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой; поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: то же, повернуться на живот с мячом в руках, вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз)</p> <p>И. п.: основная стойка, ленточка внизу; поднять ленточку к груди вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: то же; поднять ленточку вверх, согнуть ногу в коленях и коснуться ленточкой, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, ленточка к груди; поднять ленточку вверх, наклониться, коснуться правой (левой) ноги, поднять ленточку, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу, хватом рук с боков; вынести обруч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч, поднять до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в правой руке; поднять руки в стороны, убрать за спину и переложить в другую руку обруч, руки в стороны, вернуться в исходное положение, то же, обруч в левой руке, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, обруч у груди; поднять обруч вверх, наклониться и коснуться ободом пола между ног, выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, обруч в руках за головой; согнуть в коленях ноги, коснуться ободом колен, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-скользящий;</li> <li>- перекатный;</li> </ul>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- широкий.</li> <li>2.Бег: <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий;</li> <li>- пружинящий;</li> <li>- с прямыми ногами вперёд.</li> </ul> </li> <li>3.Наклоны: <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперёд, ноги врозь;</li> <li>- назад, ноги врозь;</li> <li>- вперёд, ноги вместе;</li> <li>- назад, стоя на коленях</li> </ul> </li> <li>4.Подскоки и прыжки: <ul style="list-style-type: none"> <li>толчком одной с ходу: <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбивной (в сторону, вперед);</li> <li>- закрытый и открытый</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>5. Упражнения в равновесии: <ul style="list-style-type: none"> <li>- переднее равновесие;</li> <li>- заднее равновесие.</li> </ul> </li> <li>6. Вращения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперёд в складку</li> </ul> </li> <li>8. Стойки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- уголок с прямыми ногами</li> <li>- уголок с прямыми ногами, сгибая поочерёдно правую, левую ногу</li> <li>- на лопатках;</li> <li>- полушпагат;</li> <li>- «мост» из положения лёжа, поднять правую ногу.</li> </ul> </li> <li>9. Упражнения с обручем: <ul style="list-style-type: none"> <li>передача из одной руки в другую (в различных положениях);</li> <li>- пролезание в обруч: обруч в руках, обруч катится.</li> </ul> </li> </ul>
4.	Занятие №4 Тема: Игры и игровые	4	<p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А.Стрельниковой.</li> <li>-учить самостоятельно готовить и убирать место проведения занятий и игр.</li> <li>- формировать навык оценки поведения своего и сверстников во время проведения игры.</li> </ul>

	упражнения	<p>-учить детей определять положение предметов в пространстве по отношению к себе: впереди-сзади, сверху-внизу.</p> <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеют соблюдать правила безопасности во время ходьбы, бега с изменением направления и скорости, а также выполнения упражнений на скамейке, умеют считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной и малоподвижной игры или в спортивных эстафетах, умеют проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок.</p> <p>Ходьба и бег «змейкой».</p> <p>1. «Покажи ручки» И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину. Вып: «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперед, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>2. «Маленькие - большие» И.п.: то же, руки внизу. Вып: подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, - «Вот какие мы маленькие» Пов:4-6 раз.</p> <p>3. «Покажи колени» И.п.: стоя, руки на поясе. Вып: «Где колени?» наклониться вперед, коснуться колен руками «Вот!», и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>4. «Чьи ножки?» И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади. Вып: «Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>5. «Как умеют прыгать ножки» Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.</p> <p>1. «Мяч за голову» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Вып: мяч вверх, посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.п. Пов:4-6 раз.</p> <p>2. «Положи» И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, мяч прижат к груди. Вып: присесть, положить мяч на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять мяч, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>3. «Голову на мяч»</p>
--	------------	---

			<p>И. п.: сидя, упор рук сзади, мяч между ног.  Вып: наклониться, достать головой мяча, выпрямиться, посмотреть вверх. Пов:5-6 раз</p> <p>4. «Спрячем мяч»  И. п.: лёжа на спине, мяч на животе.  Вып: согнуть ноги в коленях, головой тянуться к мячу, и.п. Пов:4-5 раз.</p> <p>5. «Подними вверх»  И. п.: сидя на коленях, мяч в руках.  Вып: встать на колени, поднять мяч вверх, и.п. Пов:5-6 раз.</p> <p>6. Прыжки на двух ногах вокруг мяча, лежащего на полу.  Чередовать с ходьбой</p> <p>1.И. п.: стоя ноги врозь, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, вверх, вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>2.и. п.: ноги на ширине ступни, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-7 раз);</p> <p>3.и. п.: стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево), ленточку отвести в сторону, руки прямые, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>4.и. п.: сидя ноги врозь, ленточка на коленях; поднять ленточку вверх, наклониться вперед, коснуться ленточкой пола как можно дальше, выпрямиться, ленточку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>5. и. п.: стоя ноги вместе, ленточка на полу; прыжки</p> <p>1. «Потянулись». И. п. сидя верхом, ноги согнуты, руки «в замок» за головой. 1 – поворачивая ладони наружу, выпрямляя руки, потянуться вверх – вдох; 2 – и. п. – выдох.</p> <p>2. «Наклонились дружно». И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки на плечах впереди сидящего. 1 – наклон вправо (влево) – выдох; 2 – и. п. – вдох.</p> <p>3. «Сядем на пол». И. п. сидя на скамейке, держась за нее руками, ноги прямые. 1 – не сдвигая ног, сгибать их в коленях, сесть на пол; 2 – и. п.</p> <p>4. «Мост». И. п. сидя на полу, упор руками сзади, ноги на скамейке. 1,3 - приподнять ягодицы от пола опираясь на руки и ноги; 2,4 – и. п.</p> <p>5. «Поднимись». И. п. стоя перед скамейкой, руки на поясе. 1- поставить правую ногу на скамейку; 2- подняться на скамейку на две ноги; 3 – опустить левую ногу на пол; 4 – и. п.</p> <p>6. «Подскоки». И. п. ноги слегка расставить, руки за спину. Подскоки вокруг скамейки и ходьба на месте.</p> <p>Основные виды движений</p>
--	--	--	---

			<p>1.Ходьба в колонне со сменой ведущего, темпа</p> <p>2.Бег в колонне по одному и парам</p> <p>Подскоки вверх на месте: ноги вместе, ноги врозь, одна — вперед, другая — назад</p> <p>3.Катание мяча, шарика друг другу с расстояния 1,5—2 м</p> <p>4.Ползание на четвереньках на расстояние 6—8 м</p> <p>5.Остановка во время бега, присесть или повернуться кругом и продолжать бег</p> <p>Подвижные игры</p> <p>«Курица с цыплятами»</p> <p>«Сапоги скороходы»</p> <p>«Смелые мышки»</p> <p>«Воробушки и кот»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>«Собаки и петухи»</p> <p>«Так и так»</p> <p>«Здравствуй, друг»</p> <p>«Иди к соседу»</p>
5.	<p>Занятие № 5</p> <p>Тема: Базовые технические упражнения</p>	15	<p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о пользе дыхательных упражнений, приучать детей к ежедневному выполнению упражнений на дыхание по методике А.Стрельниковой.</li> <li>-учить детей соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений с флажками</li> <li>-поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности, при обсуждении правил игры.</li> <li>-рассказывать о пользе здорового образа жизни, о красоте и эстетике такого вида спорта, как художественная гимнастика</li> </ul> <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеют соблюдать правила безопасности во время ходьбы, бега с изменением направления и скорости, а также выполнения упражнений на скамейке, умеют считаться с интересами товарищей и соблюдать правила подвижной и малоподвижной игры или в спортивных эстафетах, умеют проявлять инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок, в полуприседе</p> <p>Бег «змейкой», с остановкой по сигналу.</p>



		<p>Общеразвивающие упражнения без предметов с мячом с лентой с флажками</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, подтянуться на носочках, хлопнуть в ладоши над головой, опуститься на всю ступню, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, посмотреть на руку, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; поднять правую прямую ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях перед собой; вынести руки вперед, ноги поднять от пола, прогнуться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч внизу; поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди; поворот вправо (влево), ударить мячом об пол у правой (левой) ноги, поймать его двумя руками, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой; присесть, уронить мяч, поймать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках на полу; прокатить мяч вперед, перебирая руками, покатыть обратно, также перебирая руками, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине плеч, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, опустить за голову, поднять вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: стоя ноги на ширине плеч, ленточка на груди; поднять ленточку вверх, наклониться вправо (влево), выпрямиться, опустить ленточку на грудь, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); и. п.: стоя на коленях, ленточка у груди; наклониться, положить ленточку подальше от себя, выпрямиться, поставить руки на пояс, наклониться, взять ленточку,</p>
--	--	--

			<p>вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); и. п.: стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево), отвести руки в стороны, прямо, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять руки вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: то же, флажки у груди; присесть, коснуться флажками пола, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; повернуться вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, флажки у груди; наклониться, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу; прыжки на двух ногах на месте</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– двойной(приставной);</li> <li>- скользящий</li> </ul> <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- высокий;</li> <li>- пружинящий</li> </ul> <p>3. Наклоны:</p> <p>назад (на двух ногах)</p> <p>4. Подскоки и прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнувшись, боковой с согнутыми ногами</li> </ul> <p>5. Упражнения в равновесии:</p> <p>равновесие в полуприседе на левой, на правой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заднее равновесие</li> </ul> <p>6. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- боковая волна;</li> <li>- боковой целостный взмах</li> </ul> <p>7. Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперёд;</li> <li>- перекат боком</li> </ul> <p>8. Стойки:</p>
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на лопатках;</li> <li>- полушпагат</li> </ul> <p>9. Упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача над головой и под ногами;</li> <li>- отбивы однократные и многократные</li> </ul> <p>1.Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекатный;</li> <li>- широкий</li> </ul> <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—мягкий шаг;</li> <li>— высокий шаг;</li> <li>— пружинящий шаг</li> </ul> <p>3.Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назад (на одной ноге)</li> </ul> <p>4.Подскоки и прыжки:</p> <p>прогнувшись, боковой с согнутыми ногами</p> <p>5. Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переднее равновесие</li> </ul> <p>6. Волны:</p> <p>боковая волна;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- боковой целостный взмах</li> </ul> <p>7. Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперёд;</li> <li>- перекат боком с разведением ног в стороны</li> </ul> <p>8. Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на лопатках</li> <li>- полушпагат;</li> <li>- «мост» из положения лёжа</li> </ul> <p>9. Упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивы со сменой ритма</li> </ul> <p>1.Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-мелким и широким шагом;</li> <li>- с разным положением рук</li> </ul>
--	--	--	--

			<p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «змейкой»;</li> <li>- с ускорением и замедлением</li> </ul> <p>3. Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назад (на одной ноге);</li> <li>- на коленях:</li> </ul> <p>(вперед, в стороны, назад)</p> <p>4. Подскоки и прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разножка (продольная, поперечная)</li> </ul> <p>5. Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заднее равновесие</li> </ul> <p>6. Волны:</p> <p>волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные</p> <p>7. Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разноимённые на 180°</li> </ul> <p>8. Стойки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на лопатках;</li> <li>- полушпагат;</li> <li>- «мост» из положения лёжа</li> </ul> <p>9. Упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание разными частями тела</li> </ul> <p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- широкий;</li> <li>- голоп</li> </ul> <p>2. Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с ускорением и замедлением темпа;</li> <li>- бег со сменой ведущего</li> </ul> <p>3. Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на коленях:</li> </ul> <p>(вперед, в стороны, назад)</p> <p>4. Подскоки и прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнувшись, боковой с согнутыми ногами</li> </ul> <p>5. Упражнения в равновесии:</p>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- боковое равновесие</li> </ul> <p>6. Волны :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные</li> </ul> <p>7. Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок боком</li> </ul> <p>8. Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на лопатках;</li> <li>- полушпагат;</li> <li>- «мост» из положения лёжа</li> </ul> <p>9. Упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи (во всех направлениях);</li> <li>- круги (большие, средние);</li> <li>- бросок (1м.) и ловля двумя руками</li> </ul> <p>Подвижные игры</p> <p>«Кошечка»</p> <p>«Пёс и кролики»</p> <p>«Солнышко и дождик»</p> <p>«Догонялки»</p> <p>Малоподвижные игры</p> <p>«Космос»</p> <p>«Волшебный сон»</p> <p>«Овощи»</p> <p>«Ленивый мышонок»</p>
6.	<p>Занятие №6</p> <p>Тема: Специальные технические упражнения</p>	15	<p>Содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывать о пользе соблюдения гигиены, режиме, закаливании, приучать детей ежедневно заниматься зарядкой.</li> <li>- учить детей соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на гибкость</li> <li>- вводить элементы ритмической гимнастики и упражнения с флажками, платочками, мячом под музыку</li> <li>- рассказывать как при занятиях худ. гимнастикой развивается гибкость, ловкость, быстрота, координация</li> </ul> <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеют соблюдать правила безопасности во время ходьбы, бега с изменением направления и скорости, а также бросать и</p>

			<p>ловить мяч, выполняют упражнения с ленточкой под счёт и музыку, умеют соблюдать правила подвижной игры, проявляют инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному, со сменой мест ведущего, темпа, в разных направлениях.</p> <p>Бег со сменой ведущего, по узкой дорожке между линиями, широким шагом</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>без предметов</p> <p>с мячом</p> <p>с платочком</p> <p>с флажками</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки вниз; поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: то же, руки на поясе; присесть, руки вынести вперед, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; наклониться, коснуться руками носков ног (к правой и левой ноге поочередно), вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки прямые; согнуть в коленях ноги, коснуться руками, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: стоя ноги вместе, руки вдоль туловища; прыжки</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, мяч вниз; поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках; наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; согнуть колени, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху; поднять платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке; поворот вправо (влево), взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение, переложить платочек в левую руку, повторить (4</p>
--	--	--	---

			<p>раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват сверху за концы; присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: ноги врозь, платочек у груди; наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, поднять вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, платочек в правой руке; прыжки</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: ноги на ширине плеч, флажки у плеч; поворот вправо (влево), отвести правую руку с флажком в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: ноги на ширине ступни, флажки внизу; присесть, вынести флажки вперед, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, флажки у груди; наклониться, коснуться палочками флажков между носками ног, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: стоя ноги вместе; прыжки с поворотом кругом</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, с высоким подниманием колен;</li> <li>- на носках, змейкой между предметами</li> </ul> <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с захлестыванием голени назад;</li> <li>- с высоким подниманием колен</li> <li>- пружинящий</li> </ul> <p>3. Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения сидя ноги вместе;</li> <li>- ноги врозь</li> </ul> <p>4. Подскоки и прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок со сменой ног в III позиции</li> </ul> <p>5. Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переднее, заднее, боковое</li> </ul> <p>6. Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед;</li> <li>- перекат боком;</li> </ul>
--	--	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- перекат назад через плечо</li> <li>8. Стойки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на лопатках;</li> <li>- полушпагат;</li> <li>- «мост» из положения лёжа</li> </ul> </li> <li>9. Упражнения со скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- качание двумя руками, одной;</li> <li>- махи двумя руками, одной</li> </ul> </li> <li>1. Ходьба: - шаг голопа</li> <li>2. Бег: <ul style="list-style-type: none"> <li>—с прямыми ногами вперёд;</li> <li>- с прямыми ногами назад</li> </ul> </li> <li>3. Наклоны: <ul style="list-style-type: none"> <li>- пружинящие наклоны вперёд, назад, ноги на ширине плеч, из положения стоя, сидя</li> </ul> </li> <li>4. Подскоки и прыжки: <ul style="list-style-type: none"> <li>подбивной (в сторону, вперед)</li> </ul> </li> <li>5. Упражнения в равновесии: <ul style="list-style-type: none"> <li>- «ласточка»</li> </ul> </li> <li>6. Волны: <ul style="list-style-type: none"> <li>боковая волна;</li> <li>- боковой целостный взмах</li> </ul> </li> <li>7. Вращения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперёд;</li> <li>- перекат боком с разведением ног в стороны;</li> <li>- перекат назад через плечо в полушпагат</li> </ul> </li> <li>8. Стойки: <ul style="list-style-type: none"> <li>- на лопатках с согнутыми ногами; поочерёдно сгибая то правую, то левую ногу</li> <li>- «мост» из положения лёжа</li> </ul> </li> <li>9. Упражнения со скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) круги скакалкой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- два конца скакалки в двух руках;</li> <li>- скакалка сложена вдвое;</li> <li>- один конец скакалки в одной руке, а середина – в другой</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
--	--	--



			<p>1.Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-мелким и широким шагом;</li> <li>- с разным положением рук;</li> <li>- шаг польки</li> </ul> <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в колонне по одному, «змейкой» по диагонали</li> </ul> <p>3.Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назад (на одной ноге);</li> <li>- на коленях:</li> </ul> <p>(вперед, в стороны, назад)</p> <p>4.Подскоки и прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разножка (продольная, поперечная)</li> </ul> <p>5. Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- заднее равновесие</li> </ul> <p>6. Волны:</p> <p>волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные</p> <p>7. Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разноимённые на 180*</li> </ul> <p>8. Стойки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на лопатках;</li> <li>- полушпагат;</li> <li>- «мост» из положения лёжа</li> </ul> <p>9. Упражнения с мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбивание разными частями тела</li> </ul> <p>1.Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- широкий;</li> <li>- голоп</li> </ul> <p>2. Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с ускорением и замедлением темпа;</li> <li>- бег со сменой ведущего</li> </ul> <p>3. Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на коленях:</li> </ul> <p>(вперед, в стороны, назад)</p>
--	--	--	---

			<p>4. Подскоки и прыжки: - прогнувшись, боковой с согнутыми ногами</p> <p>5. Упражнения в равновесии: - боковое равновесие</p> <p>6. Волны : - волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные</p> <p>7. Вращения: - кувырок боком</p> <p>8. Стойки: - на лопатках; - полушпагат; - «мост» из положения лёжа</p> <p>9. Упражнения с мячом: - махи (во всех направлениях); - круги (большие, средние); - бросок (1м.) и ловля двумя руками</p> <p>Подвижные игры «Догони скорее мяч» «Весёлая карусель» «Попади в круг» «Сокол и лиса»</p> <p>Малоподвижные игры «Звери и птицы спят» «Зёрнышко» «Шалтай-болтай» «На лесной полянке»</p>
7.	<p>Занятие № 7</p> <p>Тема: Подводящие упражнения, упражнения для развития</p>	14	<p>Содержание:</p> <p>- учить технике звукового дыхания во время выполнения ходьбы.</p> <p>-учить детей соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений на гибкость, с различными предметами.</p> <p>-формировать навык ролевого поведения, учить выступать в роли капитана команды.</p> <p>-вводить элементы ритмической гимнастики и упражнения с ленточкой, флажками, султанчиками, мячом под музыку</p>

	физических качеств.	<p>-формировать умение договариваться об условиях игры, объяснить правила игры.</p> <p>Планируемые результаты развития интегративных качеств: умеют соблюдать правила безопасности во время упражнений с гимнастическими предметами, владеют навыками лазания по гимнастической стенке, скамейке. Владеют навыками счёта (до 5 – ти) прыжков через скамейку, через скакалку. Бросают и ловят мяч, выполняют упражнения с ленточкой под счёт и музыку , умеют соблюдать правила подвижной игры, проявляют инициативу в подготовке и уборке места проведения занятий и игр.</p> <p>Вводная часть</p> <p>Ходьба в колонне по одному, со сменой мест ведущего, темпа, в разных направлениях.</p> <p>Бег со сменой ведущего, по узкой дорожке между линиями, широким шагом.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов</p> <p>с мячом</p> <p>с ленточкой</p> <p>с кубиком</p> <p>И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: то же; присесть, руками обхватить колени, встать, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; поднять руки в стороны, наклониться к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: стоя ноги вместе; прыжки</p> <p>И. п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу; поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках; наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; согнуть колени, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)</p> <p>И. п.: стоя ноги врозь, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, вверх, вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p>
--	---------------------	--

			<p>и. п.: ноги на ширине ступни, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-7 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево), ленточку отвести в сторону, руки прямые, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, ленточка на коленях; поднять ленточку вверх, наклониться вперед, коснуться ленточкой пола как можно дальше, выпрямиться, ленточку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя ноги вместе, ленточка на полу; прыжки</p> <p>И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: то же; присесть, положить кубик на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);</p> <p>и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;</p> <p>и. п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке; наклониться, положить кубик у правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону; и. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе, кубик на полу; прыжки</p> <p>Основные виды движений</p> <p>1.Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с разным положением рук;</li> <li>- на носках, с высоким подниманием колен;</li> <li>- змейкой между предметами</li> </ul> <p>2.Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег по узкой дорожке между линиями;</li> <li>- с захлёстыванием голени назад;</li> <li>- с высоким подниманием колен</li> <li>- пружинящий</li> </ul> <p>3.Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из положения сидя ноги вместе;</li> <li>- ноги врозь;</li> <li>- назад стоя на коленях;</li> </ul> <p>4.Подскоки и прыжки:</p>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки на месте с поворотом налево, направо;</li> <li>- подскоки вверх на месте с поворачиваясь вокруг себя;</li> <li>- прыжок со сменой ног в III позиции</li> </ul> <p>5. Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- после бега по сигналу встать на куб;</li> <li>- переднее, заднее, боковое</li> </ul> <p>6. Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперёд;</li> <li>- перекат боком;</li> <li>- перекат назад через плечо</li> </ul> <p>8. Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на лопатках;</li> <li>- полушпагат;</li> <li>- «мост» из положения стоя</li> </ul> <p>9. Упражнения с обручем:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи: одной и двумя руками во всех направлениях;</li> <li>- круги одной и двумя руками вверх и вниз</li> </ul> <p>1. Ходьба: - приставным шагом в сторону, вперёд, назад</p> <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- змейкой, с поворотом по сигналу;</li> <li>- с прямыми ногами вперёд;</li> <li>- с прямыми ногами назад</li> </ul> <p>3. Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправо, влево с поднятыми руками;</li> <li>- пружинящие наклоны вперёд, назад, ноги на ширине плеч, из положения стоя, сидя</li> </ul> <p>4. Подскоки и прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок махом (в сторону, назад)</li> </ul> <p>5. Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в полуприседе;</li> <li>- равновесие в полуприседе на левой, на правой</li> </ul> <p>6. Волны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- боковая волна;</li> <li>- боковой целостный взмах</li> </ul>
--	--	--	--

			<p>7. Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперед;</li> <li>- перекат боком с разведением ног в стороны;</li> <li>- перекат назад через плечо в «полушпагат»</li> </ul> <p>8. Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на лопатках с согнутыми ногами; поочередно сгибая то правую, то левую ногу</li> <li>- «мост» из положения стоя, поднять левую, правую ногу</li> </ul> <p>9. Упражнения с обручем:</p> <p>а) пролезание в обруч:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обруч в руках;</li> <li>- обруч катится;</li> <li>- передача из одной руки в другую (в различных положениях)</li> </ul> <p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мелким и широким шагом;</li> <li>- с разным положением рук;</li> <li>- шаг полки</li> </ul> <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с ловлей и увертыванием в разных направлениях</li> <li>- в колонне по одному, «змейкой» по диагонали</li> </ul> <p>3. Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назад (на одной ноге);</li> <li>- на коленях:</li> </ul> <p>(вперед, в стороны, назад)</p> <p>4. Подскоки и прыжки:</p> <p>а) в позе приседа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «олень» . кольцом</li> </ul> <p>5. Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переднее равновесие;</li> <li>- боковое равновесие;</li> <li>- заднее равновесие</li> </ul> <p>6. Волны: волны руками: вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные</p> <p>7. Вращения:</p>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- разноимённые на 180*;</li> <li>- кувырок назад</li> </ul> <p>8. Стойки</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на лопатках;</li> <li>- полушпагат;</li> <li>- «мост» из положения стоя, лёжа.</li> </ul> <p>9. Упражнения с ленточкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи, круги, змейки (малые, средние, большие);</li> <li>- спирали.</li> </ul> <p>1. Ходьба:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках, на пятках, перекатами с пятки на носок, пружинящий шаг с разным положением рук.</li> </ul> <p>2. Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на носках;</li> <li>- с захлёстыванием голени назад;</li> <li>- с высоким подниманием колена;</li> <li>- с прямыми ногами вперёд; назад.</li> </ul> <p>3. Наклоны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вправо, влево с поднятыми руками;</li> <li>- пружинящие наклоны вперёд, назад, ноги на ширине плеч, из положения стоя, сидя</li> </ul> <p>4. Подскоки и прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх на двух ногах с 3-4 шагов разбега</li> <li>- прогнувшись, боковой с согнутыми ногами</li> </ul> <p>5. Упражнения в равновесии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на носках;</li> <li>- заднее равновесие;</li> <li>- боковое равновесие</li> </ul> <p>6. Волны :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные</li> </ul> <p>7. Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок боком</li> </ul> <p>8. Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уголок с прямыми ногами;</li> </ul>
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- на лопатках;</li> <li>- полушпагат;</li> <li>- «мост» из положения лёжа, стоя</li> </ul> <p>9. Упражнения с ленточкой:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махи, круги, змейки (малые, средние, большие);</li> <li>- спирали.</li> </ul>
8.	<p>Занятие №8</p> <p>Контрольные нормативы:</p> <p>Критерии оценки:</p>	2	<p>Складка стоя (Фиксация положения не менее 5")</p> <p>"5"- колени прямые, живот плотно прижат к ногам, руки вытянуты.</p> <p>"4"- незначительно согнуты ноги, живот прижат к ногам.</p> <p>"3"-незначительно согнуты ноги, небольшой просвет между ногами и животом.</p> <p>Шпагат со скамейки: правая, левая ,поперечный (Шпагат со скамейки с пятки +0,5 балла)</p> <p>"5"- правильный шпагат</p> <p>"4"- пятка опущена, бедро не лежит на полу.</p> <p>"3"- небольшой просвет поперечный</p> <p>"5"- ноги чётко по линии, пятки вниз.</p> <p>"4"- стопы завалены вперёд.</p> <p>"3"- небольшой угол</p> <p>Мост на коленях (хват за пятки)</p> <p>(Разрешается незначительная помощь тренера, фиксация положения без помощи не менее 3")</p> <p>"5"- НП-2 – хват за пятки, руки прямые, голова на ягодицах.</p> <p>"4"- незначительно согнуты руки</p> <p>"3"- руки согнуты</p> <p>Мост из положения стоя со вставанием</p> <p>(Мост с захватом голени - + 0,5 балла)</p> <p>"5"-к пяткам, руки прямые (крутой мост, таз наверх)</p> <p>"4"-незначительное расстояние между руками и пятками, руки прямые</p> <p>"3"-руки не достают до пяток, плоский мост</p> <p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед. Прыжки за 20 сек</p> <p>"5"- 16-20</p> <p>"4"- 10-15</p> <p>"3"-7-9</p> <p>"2"- 4-6</p>



			"1"- 1-3 Равновесие в шпагат в стороны (Выполнение равновесия без помощи рук - + 0,5 балла) "5"- «рабочая» нога выше головы "4"-стопа на уровне плеча "3"- нога на уровне 90° "2"- нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование  
для учащихся 2-4 классов**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела /Тема урока</b>	<b>Плановые сроки прохождения</b>	<b>Фактические сроки прохождения</b>
1	Первичный инструктаж. Понятие «физическая культура», «гимнастика.	01.09	
2	История возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Разучивание методики выполнения ОРУ без предмета.		
3	Разучивание техники группировки, перекатов в группировке.	06.09	
4	Закрепление методики выполнения ОРУ без предмета.	08.09	
5	Виды современной гимнастики. Разучивание техники кувырка вперед, закрепление техники группировки и перекатов в группировке.	13.09	
6	Развитие гибкости.		
7	Разучивание техники кувырка назад, закрепление техники кувырка вперед.	15.09	
8	Развитие силы мышц рук.	20.09	
9	Всероссийская федерация художественной гимнастики.	22.09	
10	Разучивание техники стойки на лопатках, стойки «мост».	27.09	
11	Развитие силы мышц ног.	29.09	
12	Партерная разминка.	04.10	
13	Закрепление техники стойки на лопатках, стойки «мост».	06.10	
14	Разучивание акробатической комбинации.	11.10	
15	Закрепление акробатической комбинации.	13.10	
16	Разучивание хореографических позиций ног.	18.10	
17	Обобщающее занятие по разделу акробатика. Развитие равновесия.	20.10	
18	Закрепление хореографических позиций ног.	25.10	
19	Знакомство с танцевальными шагами.	27.10	

20	Оценка величины физической нагрузки на занятиях художественной гимнастикой по показателю ЧСС.	08.11	
21	Разучивание шагов галопа и польки.	10.11	
22	Развитие гибкости.	15.11	
23	Разучивание элементов танцевальных движений.	17.11	
24	Закрепление шагов галопа и польки.	22.11	
25	Выполнение шагов галопа и польки под музыкальное сопровождение.	24.11	
26	Закрепление элементов танцевальных движений под музыкальное сопровождение.	29.11	
27	Развитие гибкости.	01.12	
28	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	06.12	
29	Разучивание прыжков через скакалку, хвата скакалки.	08.12	
30	Закрепление прыжков через скакалку, хвата скакалки.	13.12	
31	Разучивание вращений скакалки в разных плоскостях.	15.12	
32	Закрепление вращений скакалки в разных плоскостях.	20.12	
33	Разучивание бросков и ловли мяча за 1 и 2 конца.	22.12	
34	Развитие гибкости.	10.01	
35	Закрепление бросков и ловли мяча за 1 и 2 конца.	12.01	
36	Выполнение изученных элементов со скакалкой под музыкальное сопровождение.	17.01	
37	Составление изученных элементов со скакалкой в комбинацию.	19.07	
38	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча.	24.01	
39	Воспитание выносливости способом круговой тренировки.	26.01	
40	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча.	31.01	
41	Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.	02.02	
42	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.	07.02	

43	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию.	09.02	
44	Развитие координации.	14.02	
45	Разучивание ударов и отбивов с мячом.	16.02	
46	Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.	21.02	
47	Закрепление ударов и отбивов с мячом.	28.02	
48	Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.	02.03	
49	Закрепление катов мяча по полу, скатывания мяча.	09.03	
50	Броски и ловля мяча из различных положений.	14.03	
51	Выполнение изученных элементов с мячом под музыкальное сопровождение.	16.03	
52	Составление изученных элементов с мячом в комбинацию.	21.03	
53	Выполнение изученных комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	23.03	
54	Подготовка комбинаций к показательным выступлениям..	04.04	
55	Развитие выносливости	06.04	
56	Правила проведения спортивных соревнований по художественной гимнастике.	11.04	
57	Отработка комбинаций с предметами.	13.04	
58	Закрепление комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	18.04	
59	Повторение акробатической комбинации.	20.04	
60	Повторение шагов галопа и польки.	25.04	
61	Повторение прыжков через скакалку, хвата скакалки.	27.04	
62	Повторение вращений скакалки в разных плоскостях.	04.05	
63	Повторение бросков и ловли мяча за 1 и 2 конца.	11.05	
64	Повторение хватов, вращений гимнастического обруча.	16.05	
65	Повторение ударов и отбивов с мячом.	18.05	
66	Повторение катов мяча по полу, скатывания мяча.	23.05	
67	Сдача контрольных нормативов	25.05	
68	Сдача контрольных нормативов		

**Календарно-тематическое планирование  
для учащихся 1 класса**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема раздела /Тема урока</b>	<b>Плановые сроки прохождения</b>	<b>Фактические сроки прохождения</b>
1	Первичный инструктаж. Понятие «физическая культура», «гимнастика.	01.09	
2	История возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Разучивание методики выполнения ОРУ без предмета.	03.09	
3	Разучивание техники группировки, перекатов в группировке.	08.09	
4	Закрепление методики выполнения ОРУ без предмета.		
5	Виды современной гимнастики. Разучивание техники кувырка вперед, закрепление техники группировки и перекатов в группировке.	10.09	
6	Развитие гибкости.	15.09	
7	Разучивание техники кувырка назад, закрепление техники кувырка вперед.	17.09	
8	Развитие силы мышц рук.	22.09	
9	Всероссийская федерация художественной гимнастики.	24.09	
10	Разучивание техники стойки на лопатках, стойки «мост».	29.09	
11	Развитие силы мышц ног.	01.10	
12	Партерная разминка.	06.10	
13	Закрепление техники стойки на лопатках, стойки «мост».	08.10	
14	Разучивание акробатической комбинации.	13.10	
15	Закрепление акробатической комбинации.	15.10	
16	Разучивание хореографических позиций ног.	20.10	
17	Обобщающее занятие по разделу акробатика. Развитие равновесия.	22.10	
18	Закрепление хореографических позиций ног.	27.10	
19	Знакомство с танцевальными шагами.	29.10	

20	Оценка величины физической нагрузки на занятиях художественной гимнастикой по показателю ЧСС.	10.11	
21	Разучивание шагов галопа и польки.	12.11	
22	Развитие гибкости.	17.11	
23	Разучивание элементов танцевальных движений.	19.11	
24	Закрепление шагов галопа и польки.	24.11	
25	Выполнение шагов галопа и польки под музыкальное сопровождение.	26.11	
26	Закрепление элементов танцевальных движений под музыкальное сопровождение.	01.12	
27	Развитие гибкости.	03.12	
28	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	08.12	
29	Разучивание прыжков через скакалку, хвата скакалки.	10.12	
30	Закрепление прыжков через скакалку, хвата скакалки.	15.12	
31	Разучивание вращений скакалки в разных плоскостях.	17.12	
32	Закрепление вращений скакалки в разных плоскостях.	22.12	
33	Разучивание бросков и ловли мяча за 1 и 2 конца.	24.12	
34	Развитие гибкости.	12.01	
35	Закрепление бросков и ловли мяча за 1 и 2 конца.	14.01	
36	Выполнение изученных элементов со скакалкой под музыкальное сопровождение.	19.01	
37	Составление изученных элементов со скакалкой в комбинацию.	21.01	
38	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча.	26.01	
39	Воспитание выносливости способом круговой тренировки.	28.01	
40	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча.	02.02	
41	Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.	04.02	
42	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.	09.02	

43	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию.	11.02	
44	Развитие координации.	16.02	
45	Разучивание ударов и отбивов с мячом.	18.02	
46	Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.	02.03	
47	Закрепление ударов и отбивов с мячом.	04.03	
48	Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.	09.03	
49	Закрепление катов мяча по полу, скатывания мяча.	11.03	
50	Броски и ловля мяча из различных положений.	16.03	
51	Выполнение изученных элементов с мячом под музыкальное сопровождение.	18.03	
52	Составление изученных элементов с мячом в комбинацию.	23.03	
53	Выполнение изученных комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	25.03	
54	Подготовка комбинаций к показательным выступлениям..	06.04	
55	Развитие выносливости	08.04	
56	Правила проведения спортивных соревнований по художественной гимнастике.	13.04	
57	Отработка комбинаций с предметами.	15.04	
58	Закрепление комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	20.04	
59	Повторение акробатической комбинации.	22.04	
60	Повторение шагов галопа и польки.	27.04	
61	Повторение прыжков через скакалку, хвата скакалки.	29.04	
62	Повторение вращений скакалки в разных плоскостях.	04.05	
63	Повторение бросков и ловли мяча за 1 и 2 конца.	06.05	
64	Повторение хватов, вращений гимнастического обруча.	11.05	
65	Повторение ударов и отбивов с мячом.	13.05	
66	Повторение катов мяча по полу, скатывания мяча.	18.05	
67	Сдача контрольных нормативов	20.05	
68	Сдача контрольных нормативов	25.05	

Разделы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) для каждого вида, раздела отдельно
Упражнение без предмета и упражнение с обручем.	<p>Состав упражнения без предмета: элементы движения тела: прыжки, равновесия, повороты, танцевальные дорожки.</p> <p>Прыжки толчком одной: касаясь, касаясь в кольцо, шагом, касаясь прогнувшись.</p> <p>Прыжки толчком двумя: касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, двумя в кольцо.</p> <p>Равновесия на полной стопе и на полупальце: пассе, с ногой вперед на 90°, арабеск, атитюд, кольцо с помощью, затяжка с прямой, равновесие в шпагат с ногой вперед и в сторону, равновесие с ногой в сторону с наклоном корпуса с помощью и без, низкое равновесие с помощью и без.</p> <p>Повороты: в пассе, с ногой вперед, арабеск, атитюд, в кольцо с помощью, с ногой в сторону в шпагат.</p> <p>Танцевальные дорожки различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног.</p> <p>Состав упражнения с обручем имеет идентичное наличие элементов движений тела: равновесий, прыжков и поворотов.</p> <p>Работа предмета: каты, перекаты, вертушки на полу, вокруг кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в горизонтальной плоскости, высокие броски: рукой, ногой, в горизонтальной, вертикальной плоскости, различные ловли обруча: ногой стоя, в ноги на полу со зрительным и без зрительного контроля.</p>
Мяч	<p>Разучивание перекатов по различным частям тела и по полу, обволакиваний, отбивов руками и различными частями тела от пола, отбивы от различных частей тела, броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча: в ноги на полу и на коленях, без зрительного контроля за головой и за спиной.</p>



Булавы	Разучивание вращений одной и двумя булавами, перебрасывание одной и двух булав на пол и на целый круг, отталкивания, перекаты по руке и по туловищу, мельницы, броски одной булавы, ловля булавы в одну и две руки.
Скакалка	Совершенствование простых и скрестных прыжков, вращений скакалки в различных плоскостях. Разучивание двойных прыжков, прыжков вдвое сложенную скакалку, отбивов, эшапе, бросков: за два и один конец, ногой раскрытой и вдвое сложенной скакалки, ловли за один и два конца.

### **Литература для учителя:**

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова — М.:Просвещение, 2011
2. Рабочие программы. Физическая культура. Гимнастика 1-4 классы. Предметная линия учебников / под редакцией И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова — М.:Просвещение, 2011
3. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике. Методические рекомендации / Н.А. Овчинникова — Киев: КГИФК 1991г.
4. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе, / Г.А. Боброва— М.: Физкультура и спорт, 1978 г.
5. Кечетджиева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике / Л. Кечетджиева, М. Ванкова, М. Чуприянова — М.: Физкультура и спорт, 1985 г.
6. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание в художественной гимнастике, / Т.Т. Ротерс — М.: Просвещение, 1989 г.
7. Художественная гимнастика: Учебник для институтов физической культуры. /Под редакцией Лисицкой Т.С. — М.: Физкультура и спорт, 1982г.
8. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учеб. пособие /под редакцией Карпенко Л.А., Румба О.Г. — М.: Изд-во «РЕГЕНС», 2013г.