Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 21 Василеостровского района
Санкт-Петербурга им Э.П. Шаффе

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
ГБОУ средней школы № 21 им. Э.П. Шаффе
Протокол №1
от «31» августа 2023г.

Утверждаю
Директор ГБОУ средней школы № 21 им. Э.П. Шаффе
_____ Ю.И. Ачкасова

Приказ № 92/10-ОД
"31" августа 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Художественная гимнастика»

Возраст обучающихся 8-11 лет
Срок реализации 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Искра Анна Алексеевна

Пояснительная записка

Направленность

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения: общекультурный.

Данное программное обеспечение дополнительных занятий физической культурой, направлено на повышение двигательной активности детей школьного возраста, призванное компенсировать статический компонент в режиме дня и, соответственно минимизировать возникновение отклонений в состоянии их здоровья.

Упражнения художественной гимнастики воспитывают тонкое мышечное ощущение, координацию движений, формируют правильную осанку, способствуют сохранению равновесия в сложных условиях, гибкости и выносливости.

Характерной особенностью проведения упражнений художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Выполняя эти упражнения, занимающиеся учатся свободно владеть своим телом, легко передвигаться.

Программа определяется особенностями психофизиологического и умственного развития девочек школьного возраста. Обучение упражнениям художественной гимнастики осуществляется в соответствии с принципами педагогики, сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности. Чтобы создать предварительное представление о предлагаемом упражнение, тренер должен правильно назвать и показать действие.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на 1 год и предназначена для обучающихся 8-11 лет.

Цель программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – формирование у детей культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности и активизация их возможностей посредством занятий физической культурой.

Задачи:

1.Укрепление здоровья.

2.Выявление способностей ребенка к данному виду спорта.

3.Популяризация художественной гимнастики.

Обучающие:

1. Способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2. научить правильно выполнять специфические упражнения художественной гимнастики

Развивающие:

1. Развить всестороннюю физическую подготовленность: аэробную выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силовые и координационные возможности.

2. Развить внимание, воображение, память и мышление средствами физической культуры.

3. Развить познавательный интерес к творческой и исследовательской деятельности в области физической культуры, а именно художественной гимнастики.

Воспитательные:

1. Сформировать активную гражданскую позицию.

2. Воспитать чувство товарищества и личной ответственности.

3. Воспитать чувство трудолюбия, эстетических качеств.

4. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы
Форма организации деятельности – групповая.
Данная программа рассчитана на 1 год.
Занятия проводятся 2 академических часа (90 мин) три (3) раза в неделю.
Группа комплектуется из обучающихся девочек 8-11 лет, не имеющих противопоказания к занятиям художественной гимнастикой.
Количественный состав группы не должен превышать 16 человек.
Реализация данной программы предполагает следующие формы обучения – очную.

Зачисление в группы осуществляется на основании заключенного договора на оказание дополнительных платных образовательных услуг между родителем (законным представителем) и ГБОУ средняя школа № 21 Василеостровского района им. Э.П. Шаффе и оформляется приказом директора.

Особенности организации образовательного процесса
Освоение программы рассчитано на один год обучения (1 год – 216 часов).
Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. В соответствии с нормами СанПиНа продолжительность 2 академического часа для детей 8-11 лет равна 90 минутам. Занятие проводится с 15 минутным перерывом.
Структура занятий.
Основной формой является занятие по обучению художественной гимнастикой, которое состоит из 3-х частей: подготовительной, основной и заключительной.
Подготовительная часть занятия продолжается до 10 минут. Она включает перекличку, разъяснение задач и содержания занятия, ознакомление детей с упражнениями, которые они будут выполнять. В подготовительной части занятия внимание детей должно быть сосредоточено на правильности подготовки к занятиям и на выполнение задач и решения целей занятия.
Основная часть занятия — освоение в заданном пространстве, изучение и выполнение движений, техники выполнения этих движений. Эта часть занятия продолжается в течение до 25-30 минут и делится на два этапа. Первый этап непосредственно сама техника движений с использованием всех обучающих упражнений и методов (продолжительностью от 10 до 15 минут). И второй этап - постепенное снижение нагрузки с использованием игровых моментов и развлечений «полоса препятствий», свободное и самостоятельного закрепления изученного (продолжительностью от 5 до 10 минут).
Заключительная часть занятия включает в себя растяжку, построение, краткое подведение итогов занятия с выделением успехов и неудач, как всей группы, так и отдельных учащихся. Подводя итоги необходимо выделить недостатки и ошибки, которые обязательно надо будет исправлять на последующих занятиях. Эта часть занятия длится до 10 минут.
Кроме дополнительного занятия по художественной гимнастике, с набором необходимых условий, возможно проведение и других форм занятий: соревнования, спортивные праздники, открытые занятия.

Планируемые результаты
Личностные:
1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
Предметные:
1. Развитие физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью.

2. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
3. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.
4. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в спортивном зале.
5. Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений художественной гимнастики. Анализ и поиск ошибок, исправление их.

Метапредметные:

1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
3. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
4. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Учебный план

№	Наименование темы	Теоретические часы	Практические часы	Всего
1	Вводное занятие. Теория.	2	-	2
2	Проведение разминки. Общефизическая подготовка.	10	82	92
3	Специальная физическая подготовка	10	42	52
4	Предметная подготовка. Акробатические упражнения.	10	56	66
5	Контрольные упражнения. Участие в показательных выступлениях	-	4	4
	Всего часов:	32	184	216

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый	01 сентября 2023	30 мая 2024	36	216	2 часа 3 раза в неделю

Рабочая программа

Цель программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – формирование у детей культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей, развитие творческой самостоятельности, создание условий для развития личности и активизация их возможностей посредством занятий физической культурой.

Задачи:

1.Укрепление здоровья.
2.Выявление способностей ребенка к данному виду спорта.

3.Популяризация художественной гимнастики.

Образовательные:

1. Способствовать овладению знаниями о здоровом образе жизни, привлечению занимающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
2. Обучать музыкально-ритмическим движениям
3. Научить правильно выполнять специфические упражнения художественной гимнастики

Развивающие:

1. Развить всестороннюю физическую подготовленность: аэробную выносливость, быстроту, гибкость, ловкость, силовые и координационные возможности.
2. Развить внимание, воображение, память и мышление средствами физической культуры.
3. Развить познавательный интерес к творческой и исследовательской деятельности в области физической культуры, а именно художественной гимнастики.

Воспитательные:

1. Сформировать активную гражданскую позицию.
2. Воспитать чувство товарищества и личной ответственности.
3. Воспитать чувство трудолюбия, эстетических качеств.
4. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Личностные:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

Предметные:

1. Развитие физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью.
2. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
3. Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований.
4. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в спорт зале.
5. Объяснение в доступной форме техники выполнения упражнений художественной гимнастики:

основы теории выполнения упражнений:

- на гибкость (мост, шпагаты);
- на равновесие (в «Пассе»);
- партерная разминка;
- разминка у опоры;
- комплексы гимнастических и акробатических упражнений;
- хореографическая подготовка (танцевальные шаги, позиции рук);
- правила ТБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях. Приобретут знания навыков самоконтроля за состоянием здоровья и необходимые гигиенические навыки.
- Анализ и поиск ошибок, исправление их.

Метапредметные:

1. Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
3. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

4. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Календарно-тематический план

№	Содержание	Всего часов	Теория	Практика	Дата занятия
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	
2	Проведение разминки: упражнение «складочка»	2	2	-	
3	Проведение разминки: упражнение «бабочка»	2		2	
4	ОФП: прыжки на скакалке вперед	2	2	-	
5	ОФП: прыжки на скакалке назад	2		2	
6	Развитие координационных способностей: стойка на носках	2	2	-	
7	Развитие ритмичности: танцевальные шаги	2	2	-	
8	Проведение разминки: упражнение «волна»	2		2	
9	ОФП: упражнение «уголок»	2		2	
10	Проведение разминки: мост на коленях	2		2	
11	СФП: равновесие «пассе»	2	2	-	
12	СФП: равновесие «арабеск»	2		2	
13	Предметная подготовка: вращение обруча на руке	2	2	-	
14	Проведение разминки: мостик	2		2	
15	СФП: упражнение поворот на носках	2	2	-	
16	Акробатическое упражнение: кувырок вперед	2	2	-	
17	Акробатическое упражнение: кувырок назад	2		2	
18	СФП: упражнение боковая волна стоя	2	2	-	
19	ОФП: прыжки ноги врозь-вместе	2		2	
20	СФП: равновесие «атитюд»	2		2	
21	Развитие скоростных способностей: эстафета с обручами	2		2	
22	ОФП: прыжки через сложенную скакалку	2		2	
23	Проведение разминки: «складочка» ноги врозь	2		2	
24	Предметная подготовка: отбивы с мячом	2	2	-	
25	СФП: равновесие в сторону	2		2	
26	Акробатическое упражнение «колесо»	2		2	
27	Проведение разминки: «складочка»	2		2	
28	СФП: полушпагаты с наклоном	2	2	-	
29	Акробатическое упражнение: стойка на лопатках	2	2	-	
30	Акробатическое упражнение: колесо	2		2	
31	СФП: упражнение обратная волна на	2		2	

	коленях				
32	ОФП: пресс в парах	2		2	
33	СФП: равновесие «арабеск»	2		2	
34	Развитие скоростных способностей: прыжки в скакалку на время	2		2	
35	ОФП: подъем спины силой с прямыми руками	2		2	
36	Проведение разминки: складочка ноги врозь	2		2	
37	Предметная подготовка: вертушка с обручем	2		2	
38	СФП: равновесие с ногой вперед	2		2	
39	Проведение разминки: мост на коленях	2		2	
40	ОФП: упражнение уголок	2		2	
41	Развитие силовых способностей: прыжки через скамейку	2		2	
42	СФП: поворот в пассе	2	2	-	
43	Предметная подготовка: вращения скакалки	2		2	
44	Акробатическое упражнение: стойка на груди	2		2	
45	Акробатическое упражнение: мост стоя	2	2	-	
46	ОФП: ходьба на руках с помощью партнера	2		2	
47	ОФП: шпагаты (правый, левый, поперечный)	2	2	-	
48	Предметная подготовка: переброски обруча	2		2	
49	Проведение разминки: выпады с наклоном назад	2		2	
50	ОФП: поднимание ног на шведской стенке	2		2	
51	Развитие координационных способностей: игра кто дольше простоит	2		2	
52	ОФП: подъем на полупальцы	2		2	
53	ОФП: упражнение «ножницы»	2		2	
54	Предметная подготовка: перекаты с мячом	2		2	
55	СФП: равновесие в сторону на полупальце	2		2	
56	Развитие силовых способностей: прыжки по диагонали	2		2	
57	Развитие гибкости: «рыбка»	2		2	
58	Акробатическое упражнение: кувырок вперед	2		2	
59	Акробатическое упражнение: кувырок назад	2		2	
60	Проведение разминки: наклон назад на коленях	2		2	
61	ОФП: поднимание ног в висе на шведской стенке	2		2	
62	СФП: упражнение поворот на носках	2		2	
63	СФП: равновесие с ногой в сторону	2		2	

64	Прыжок «ножницы»	2		2	
65	Предметная подготовка: вращение обруча на шее	2		2	
66	ОФП: укрепление мышц пресса в парах	2		2	
67	ОФП: укрепление мышц спины в парах	2		2	
68	СФП: упражнение поворот в «атитюд»	2		2	
69	СФП: упражнение волна боковая	2		2	
70	Акробатическое упражнение: переворот вперед	2		2	
71	Акробатическое упражнение: колесо на локтях	2		2	
72	Предметная подготовка: перекаты с мячом	2		2	
73	СФП: складка ноги врозь	2		2	
74	ОФП: сгибание-разгибание рук в упоре лежа	2		2	
75	Акробатическое упражнение: перекат на грудь	2		2	
76	СФП: упражнение стойка на груди	2		2	
77	СФП: равновесие задняя затяжка	2		2	
78	Прыжок касаясь	2		2	
79	Проведение разминки: складка стоя на подъемах	2		2	
80	Акробатическое упражнение: переворот назад	2		2	
81	Предметная подготовка: переброски с обручем	2		2	
82	Предметная подготовка: вертушки с обручем	2		2	
83	СФП: равновесие пасс	2		2	
84	СФП: шпагаты со скамейки	2		2	
85	ОФП: складочки к ногам на животе	2		2	
86	Акробатическое упражнение: кувырок назад	2		2	
87	Прыжок касаясь в кольцо	2		2	
88	СФП: поворот «арабеск»	2		2	
89	Предметная подготовка: бросок со скакалкой	2		2	
90	Проведение разминки: лягушка с наклоном назад	2		2	
91	Акробатическое упражнение: переворот на колени	2		2	
92	СФП: равновесие захват	2		2	
93	ОФП: упражнение лодочка	2		2	
94	Предметная подготовка: бросок мяча	2		2	
95	Акробатическое упражнение: колесо на локтях	2		2	
96	Проведение разминки: мост на коленях	2		2	
97	СФП: равновесие с ногой вперед	2		2	
98	ОФП: упражнение уголок	2		2	
99	Предметная подготовка: вращение	2		2	

	скакалки				
100	Акробатическое упражнение: разгиб на колени	2		2	
101	Проведение разминки: упражнение корзиночка	2		2	
102	СФП: прыжок кольцо двумя ногами	2		2	
103	ОФП: прыжки через сложенную скакалку	2		2	
104	СФП: поворот в захват	2		2	
105	Предметная подготовка: бросок обруча	2		2	
106	СФП: поворот в арабеск	2		2	
107	Контроль выполнения упражнений	2		2	
108	Показательные выступления для родителей	2		2	
	Всего часов:	216	32	184	

Содержание программы

Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по техники безопасности. Знакомство с мастерами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка.

Теория. Общие сведения художественной гимнастики как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки танцевальных программ. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнасток, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требование техники безопасности. Правила дорожного движения.

Общая физическая подготовка. Проведение разминки.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Теория. Изучение гимнастических упражнений по видам разминок.

Практика: Общая разминка - бег, сочетаемый с круговыми движением рук, приставные шаги с круговым движением головы, приставные шаги в сторону на полной стопе, упражнение для укрепления голеностопного сустава «Крабик». Партерная разминка - упражнения для стоп лежа на спине, для мышц брюшного пресса, для растяжки задней поверхности бедра и вывортоности стоп «Крестик», для гибкости позвоночник «Жеребенок». Разминка у опоры - «Тандю», флажок в сторону, «Батман», «Шене», «Разножка». Прыжковая подготовка («наскок открытый», «наскок касаясь», «ножницы», «касаясь»)

Специально физическая подготовка.

Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов.

Теория: включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы

Практика: Гимнастические упражнения - шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе, приставные шаги вперед (на полной стопе), шаги в полном приседе, бег (разновидности бега, небольшие прыжки, махи, наклоны туловища, упражнения для стоп, упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса, упражнения для развития гибкости

позвоночника, упражнения для мышц спины, упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты, боковой шпагат и наклоны в сторону, равновесие «Пассе», равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально).

Акробатические упражнения. Работа с предметами.

Теория. Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов.

Практика: Переворот боком «Колесо», «Мост» и выход из «Моста», Переворот «Рыбка».

Работа с упражнением без предмета.

Практика. Составление упражнения без предмета, обучение упражнения по частям (I и II часть), закрепление упражнения, совершенствование.

Теория. Повторение техники передачи и удержания обруча, скакалки.

Практика. Обучение освоения техники передачи, вращения, мелких бросков, манипуляций, прыжков, мелкой работы с обручем и скакалкой.

Контрольные упражнения. Показательные занятия для родителей. Открытое занятие

Практика: Подвижные игры и музыкально – танцевальные игры. Хореографическая подготовка. Повторение танцевальных шагов. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Показ упражнения без предмета.

Средства контроля

Критерии оценки контрольных нормативов

№ п/п	Норматив	Требования к исполнению	Сбавки, баллы
1	Наклон вперед	Грудь плотно касается бедер, ноги и спина прямые	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
2	Мост перекат рыбка	Ноги и руки прямые	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
3	Шпагат (левая, правая нога, прямой)	Бедра плотно касаются пола, туловище вертикально	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
4	Равновесие <Ласточка> (на левой, правой ноге)	Сохранять точную форму равновесия на высоком полупальце	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
5	Бег, вращая скакалку вперед за 10 сек.	20 вращений с хорошей осанкой, прямыми ногами, вытянутыми носками, без запутывания	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
6	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 30 сек.	20 прыжков вытянутыми носками, без запутывания	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
7	Бросок скакалки и ловля на элементе средней группы трудности	Бросок скакалки не менее 2 м в высоту,	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
8	Бросок развёрнутой скакалки и ловля в отбив	Бросок скакалки не менее 1 м в высоту, ловля за узел	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«
9	С вращения вперёд	При вращении	Незначительное нарушение

	бросок обруча и ловля во вращение	большой палец смотрит вверх, рука прямая	каждого из требований «+» значительное «-«
10	Бросок обруча и ловля на элементе средней группы трудности	Бросок обруча не менее 2 м в высоту, ловля во вращении	Незначительное нарушение каждого из требований «+» значительное «-«

Методическое обеспечение образовательной программы

1.	Комплектование группы Вводное занятие	Лекция	Устное изложение, беседа	-	-
2.	Теорети-ческая подготовка	Лекция	Рассказ, беседа демонстрация видеоматериалов, иллюстраций.	Фотографии, журналы, видеокассеты	Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	Комбинированное занятие, практическое занятие, эстафеты	Рассказ, демонстрация видеопрограмм. Повтор за преподавателем. -	Спортивное оборудование, Научная и специальная литература, аудиозаписи, муз. центр.	Анализ (Выпол-нение упражнений на точность)
4.	Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты	Практическое занятие. комбинированное, игра, эстафета	Показ педагогом. Выполнение упражнений	Музыкальный центр, аудиозаписи.	Анализ (Освоение простых (базовых) движений)
5.	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	Практическое занятие, репетиция	Выполнение упражнений	Спортивное оборудование, Музыкальный центр, аудиозаписи	Анализ Выполнение упражнений на точность. Проверка на заучивание комплекса, самостоятельное воспроизведение
6.	Показательные выступления	Выступление	Перечень Контрольных упражнений	Спортивное оборудование, Музыкальный центр, аудиозаписи	Контрольные Упражнения. Открытое для родителей, показательные выступления

Материально-техническое обеспечение

Занятия проходят в спортивном зале, который вмещает в себя не менее 20 человек. В распоряжении педагога есть:

- Музыкальный центр;
- Гимнастические коврики - 20 шт;
- Стенка гимнастическая - 8 шт;
- Мяч гимнастический - 20 шт;
- Скакалка гимнастическая - 20 шт;
- Мат гимнастический - 15шт;
- Обруч гимнастический - 20 шт
- Лента гимнастическая - 20 шт
- Аптечка

Дидактический материал:

- DVD диски с комплексами упражнений и выступлениями спортсменок;
- CD диски со специальной -музыкой подобранной для каждой части занятия и для выступлений;
- методическая литература;
- конспекты курсов повышения квалификации;
- другие методические материалы (например, конспекты занятий и семинаров).

Учебно-методическое обеспечение:

Литература:

1 Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. - М.: «Просвещение», 2011, - 22 с.

2 Громова О.Е. «Спортивные игры для детей. - М.: ТЦ Сфера, 2002. - 128 с.

3 Казакевич Н.В., Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Ритмическая гимнастика» Методическое пособие». - СПб.: «Познание» 2001, -104с.

4. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. - М., 2007.

5 Карпенко Л.А. Художественная гимнастика. Учебник. Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.

6 Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике» - М.: «Тера-спорт», 2000, - 72с.

7 Ротерс. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. «Физ. культура». - М.: Просвещение, 1989. - 175 с: ил.

8 Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.«СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально-игровая гимнастика для детей».- СПб.: «Детство-пресс» 2007, - 352с.

9 Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес-данс». Учебное пособие - СПб.: «Детство-пресс» 2007, - 384с.

Литература для обучающихся:

1. Винер И.А. Я люблю рисковать / Мир художественной гимнастики. 2002. - №2. - С.8-9.

2. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие / под. ред. М.А. Говорова. - М.: 2001. - с.

3. Соловейчик С.Л. Педагогика для всех: Книга для будущих родителей /. С.Л.Соловейчик.- М.: Дет. лит., 1987. - 367с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ Э.П. ШАФФЕ, Ачкасова Юлия Ивановна, Директор
28.09.23 14:42 (MSK) Сертификат D5827FDE38716559149204F1B343C336