

Рассмотрено на заседании
тренерского совета
от 16 января 2023 года
протокол № 1

Утверждаю

Генеральный директор

ООО «Ника Спорт»

Смирнов В.В.

16 января 2023 года



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 6 - 10
лет
Срок реализации: 3 года

г. Калининград, 2023г.

Пояснительная записка

Программа «Художественная гимнастика» (базовый уровень)

основывается на положениях основных, законодательных, нормативных и рекомендательных актах Российской Федерации:

Федеральные нормативные документы

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденной Президентом Российской Федерации (от 3 апреля 2012 г. N Пр-827).
3. «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки». Указ Президента РФ (от 7 мая 2012 г. № 599).
4. Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утвержден Заместителем Председателя Правительства РФ О.Ю. Голодец (от 26.05.2012 г. №2405 п- П8).
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196).
7. Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года».
8. Указ Президента Российской Федерации «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства» (№ 240 от 29 мая 2017 года).
9. Постановление правительства Российской Федерации «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы» (от 31 марта 2017 г. № 376).
10. Федеральный Закон РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (24.07.1998г. № 124-ФЗ; действующей последней редакции от 28.12.2016 г. № 465-ФЗ, редакция № 21).
11. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41).
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента

государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).

13. Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844).

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Актуальность определяется наличием потребности у детей в спортивной деятельности, как средстве самопознания, самовыражения и развития. Имея большую нагрузку в школе, ребята ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на их физическом состоянии. Занятия гимнастикой дают возможность укрепить здоровье, скорректировать телосложение, реализовать творческую активность через гимнастическое игровое творчество, гимнастическую импровизацию. Гимнастика также воспитывает морально-волевые качества ребёнка: терпение, настойчивость, ответственность. Таким образом формируется гармонически развитая творческая личность.

Адресат программы

Возраст занимающихся детей 6-10 лет. В группу принимаются девочки, не имеющие специальной подготовки (имеющие разрешение врача, наличие справки о состоянии здоровья обязательно).

Цель программы

Создание условий для формирования личности, владеющей навыками физической культуры, способной к самовыражению и творчеству.

Задачи Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества ребёнка, такие как: терпение, настойчивость, помогающие адаптироваться в современном обществе;
- воспитать чувство ответственности, умения взаимодействовать со сверстниками;
- воспитывать культуру поведения в обществе;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- сформировать у детей музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении гимнастических упражнений;
- укрепить здоровье и повышать работоспособность учащихся;
- сформировать двигательную культуру (развивать силу мышц, эластичность связок, подвижность суставов, пространственную ориентировку, гибкость, равновесие);
- усовершенствовать двигательные гимнастические умения и навыки.

Обучающие:

- обучить приемам правильных и выразительных движений;
- овладеть навыками художественной гимнастики в индивидуальном и коллективном исполнении;
- приобрести теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучить учащихся приемам самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием здоровья.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования

На 1-й год обучения принимаются только девочки в возрасте 6-8 лет, после собеседования с педагогом.

Группы формируются по возрастному принципу:

- 1-й год обучения - 6-8 лет,
- 2-й год обучения - 8-9 лет,
- 3-й год обучения - 9-10 лет

Обучающиеся, уже обладающие необходимым уровнем подготовки в объеме знаний и умений 1-ого года обучения, могут быть приняты сразу на второй год обучения по программе после собеседования с педагогом.

Наполняемость групп:

1-й год обучения - не менее 15 человек; 2-й год обучения - не менее 12 человек; 3-й год обучения - не менее 10 человек.

Продолжительность образовательного процесса - 3 года. Объем образовательного процесса

1 год обучения -144 часа в год (3 раза в неделю по 1 часу).

2 год обучения - 216 часа в год (3 раза в неделю по 1,5 часа).

3 год обучения -288 часов в год (3 раза в неделю по 2 часа).

Уровень усвоения программы базовый.

Объем и сроки освоения программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4 172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: групповая и во время занятий могут отрабатываться упражнения по звеньям в малых группах.

Формы проведения занятий:

- занятие -тренинг;
- занятие-репетиция;
- игра;
- праздник;
- зачет;
- открытое занятие

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе проходят по определенной схеме и состоит из 3-х частей.

❖ Вводная часть

10-15 мин. для групп 1 и 2 года обучения, 20 мин. для групп 3 года обучения.

Выполняются подготовительные упражнения, содержание которых зависит от запланированного материала и состояния обучающихся.

Нагрузка в этой части не должна вызывать утомление.

❖ Основная часть

40-60 мин. для групп 1 и 2 года обучения, 80 мин. для групп 3 года обучения Решаются

задачи, связанные с разучиванием нового материала, развитием двигательных (физических) качеств, укрепления здоровья. Сложные двигательные действия осваиваются в начале, а затем закрепляется ранее пройденный материал

❖ Заключительная часть

10-15 мин. для групп 1 и 2 года обучения, 20 мин. для групп 3 года обучения

Выполняются упражнения на растяжку и силу мышц, связок, общей физической подготовке, стрейчинг. Упражнения выполняются в медленном темпе с правильным

дыханием.

Для достижения цели программы, развития творческой активности и гармонического развития, учащиеся привлекаются к показательным выступлениям на праздниках, конкурсах, массовых мероприятиях и отчетных концертах.

Планируемые результаты освоения программы обучающимися

➤ Предметные результаты

При освоении программы обучающиеся:

- Овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
- Приобретут теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- Научатся приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

➤ Метапредметные результаты

При освоении программы у учащихся:

- Сформируются музыкально - ритмические навыки;
- Разовьются и усовершенствуются двигательные умения и навыки;
- Разовьется двигательная культура (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- Укрепитя здоровье и повысится работоспособность.

➤ Личностные результаты

При освоении программы у учащихся сформируются:

- Общая культура личности учащегося, способного адаптироваться в современном обществе;
- Чувство ответственности, активность, умение взаимодействовать со сверстниками.
- Навыки здорового образа жизни.

Контроль, оценка результатов обучения:

- «Предварительный контроль» - перед началом учебного года, а также перед изучением новой темы.

- «Промежуточный» - контрольные задания, показательные занятия.

- «Итоговый» - по окончании изучения каждого раздела и в конце учебного года. В процессе итогового контроля проводится анализ изменения поведения детей, их дел и

поступков.

Критерии оценки уровня обученности обучающихся:

Высокий уровень - обучающийся в совершенстве владеет теорией и практикой программы- владеет основами техники упражнений без предмета и с предметами, развитие специфических качеств, пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности. - разносторонняя общая физическая подготовка и развитие двигательных качеств: координационных способностей и ловкости, гибкости, силы, быстроты и равновесия.

Средний уровень обученности - овладение базовыми упражнениями упражнений с предметами и без предмета, чувство ритма и музыкальность, знание техники безопасности на занятиях гимнастикой, акробатикой. Первая помощь при травмах.

Низкий уровень обученности - овладение упражнениями художественной гимнастики не в полном объеме, знание техники безопасности на занятиях.

Также, в процессе обучения, применяются методы диагностики личностного развития воспитанников, такие как: наблюдение, сравнение, итоговый анализ умений и навыков. При этом критерии оценки эффективности результатов обучения строятся на сформированности основных компетенций, наличии знаний теоретического материала и практического задания, а также положительных результатах творческих достижений воспитанников, это: участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.

Материально - техническое оснащение:

Для успешной реализации программы требуется:

- спортивный зал с ковровым покрытием,
- мячи для художественной гимнастики,
- обручи,
- скакалки,
- гимнастические скамейки,
- гимнастические стенки,
- магнитофон,
- CD диски с музыкой,
- станок хореографический,
- гимнастические маты и коврики.

Раздел 2. Учебный план первого года обучения

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	тест, наблюдение
2.	Общая и специальная физическая	16	4	12	тест
3.	Основы хореографии	20	4	16	наблюдение
4.	Основы художественной гимнастики без	26	2	24	тест, наблюдение
5.	Элементы акробатики	16	2	14	тест
6.	Основы владения гимнастическими предметами	30	4	26	тест
7.	Элементы музыкальной грамоты	6	2	4	тест, наблюдение
8.	Групповые гимнастические композиции	26	2	24	наблюдение
9.	Контрольное итоговое занятие	2	0	2	тест
	ИТОГО	144	21	123	

Раздел 3. Содержание учебного плана первого года обучения

1. Вводное занятие.

- ✓ Теория. Цели и задачи программы, правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в общественных местах.
- ✓ Практика. Повторение за педагогом элементов художественной гимнастики

2. Общая физическая подготовка.

- ✓ Теория. Ознакомление с различными гимнастическими движениями.
- ✓ Практика. Выполнение приемов и упражнений для развития силы всех групп мышц, развития гибкости, эластичности связок, равновесия.

3. Элементы музыкальной грамоты.

- ✓ Теория. Ознакомление с понятиями - темп, ритм, музыкальная фраза, характер музыки.
- ✓ Практика. Выполнение ритмических упражнений - отстукивание и «отхлопывание» музыкального размера, прослушивание музыкальных фрагментов и определение характера музыки.

4. Основы хореографии.

- ✓ Теория. Ознакомление с элементами хореографии (позиции рук и ног, построения и перестроения, равновесия, повороты)
- ✓ Практика. Выполнение упражнений хореографии, повторяя их за педагогом.

5. Элементы акробатики.

- ✓ Теория. Объяснение и показ иллюстраций с элементами акробатики.
- ✓ Практика. Выполнение акробатических элементов (кувырок, мост, шпагат, «свечка») с поддержкой педагога.

6. Основы художественной гимнастики без предметов.

- ✓ Теория. Ознакомление и показ иллюстраций элементов художественной гимнастики (выпады, наклоны, вращения, равновесия, прыжки на месте)
- ✓ Практика. Выполнение упражнений под музыку, повторяя за педагогом.

7. Основы владения гимнастическими предметами.

- ✓ Теория. Ознакомление с техникой выполнения элементов с предметами (мячом, обручем, скакалкой)
- ✓ Практика. Выполнение элементов с различными предметами (перекаты, броски, передачи, вращения)

8. Групповые гимнастические композиции.

- ✓ Теория. Ознакомление со схемой построения и перестроения группового упражнения.
- ✓ Практика. Выполнение группового упражнения с шарфами.

9. Итоговое занятие.

- ✓ Практика. Тестирование, принятие контрольных нормативов, показательное выступление на открытом занятии, награждение за успешное выполнение программы.

Раздел 4. Учебный план 2 года обучения

№ п\п	Название радела тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	5	3	2	
2.	Общая и специальная физическая	34	4	30	тест
3.	Элементы музыкальной грамоты	10	4	6	наблюдение
4.	Основы хореографии	22	4	18	наблюдение
5.	Элементы акробатики	20	2	18	тест
6.	Основы художественной гимнастики без предметов	52	6	46	тест, наблюдение
7.	Основы владения гимнастическими предметами	34	4	30	тест, наблюдение
8.	Групповые гимнастические композиции	34	4	30	тест, наблюдение
9.	Контрольное и итоговое занятие	5	2	3	тест
	ВСЕГО	216	33	183	

Раздел 5. Содержание учебного плана второго года обучения

1. Вводное занятие.

- ✓ Теория. Цели и задачи программы 2 -го года обучения, правила техники безопасности в спортивном зале во время занятий, правила поведения в общественных местах.
- ✓ Практика. Повторение за педагогом элементов художественной гимнастики 2-го года обучения

2. Общая и специальная физическая подготовка.

- ✓ Теория. Общая физическая подготовка как метод круговой тренировки; знакомство с новыми усложненными движениями, назначение разминки.
- ✓ Практика. Выполнение разученных ранее и новых приемов силовой подготовки для различных групп мышц, суставов.

3. Основы хореографии.

- ✓ Теория. Ознакомить с усложненными элементами хореографии (работа у станка, новые позиции ног и рук).
- ✓ Практика. Выполнять новые усложненные элементы хореографии под музыку (вращения, равновесия, наклоны, повороты)

4. Основы художественной гимнастики без предметов.

- ✓ Теория. Ознакомление с техникой выполнения элементов художественной гимнастики повышенной сложности.
- ✓ Практика. Повторение ранее разученных и выполнение новых усложненных элементов (равновесия, вращения, наклоны, выпады, прыжки с разбега); использование новых элементов в гимнастических композициях.

5. Элементы акробатики.

- ✓ Теория. Объяснение техники выполнения новых акробатических элементов с обязательным соблюдением правил техники безопасности
- ✓ Практика. Выполнение более сложных элементов акробатики (стойка на руках, "колесо», переворот вперед) с поддержкой педагога.

6. Основы владения гимнастическими предметами.

- ✓ Теория. Ознакомление с более сложными элементами с предметами.
- ✓ Практика. Разучивание новых элементов с обручем, скакалкой, лентой; совершенствование техники ранее разученных элементов, выполнение с ними гимнастических композиций.

7. Элементы музыкальной грамоты

- ✓ Теория. Повторение изученного материала, дать понятие о ритмическом рисунке, о сильных и слабых долях такта.
- ✓ Практика. Прослушивание музыкальных фрагментов и определение характера музыки; эмоциональное самовыражение под музыку.

8. Групповые гимнастические композиции.

- ✓ Теория. Ознакомление с понятиями - партнерство, работа в паре и в группе.
- ✓ Практика. Разучивание новых упражнений с предметами (лента, обруч) в

групповом исполнении; совершенствование ранее разученной композиции с шарфами.

9. Контрольное и итоговое занятие.

- ✓ Практика. Сдача тестов по специальной и общей физической подготовке; открытое занятие, показательное выступление с предметами.

Раздел 6. Учебный план 3 года обучения

№ п\п	Название раздела тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	6	3	3	
2.	Общая и специальная физическая	41	5	36	тест
3.	Элементы музыкальной грамоты	12	5	7	наблюдение
4.	Основы хореографии	25	5	20	наблюдение
5.	Элементы акробатики	24	4	20	тест
6.	Основы художественной гимнастики без предметов	74	8	66	тест, наблюдение
7.	Основы владения гимнастическими предметами	48	8	40	тест, наблюдение
8.	Групповые гимнастические композиции	48	8	40	тест, наблюдение
9.	Контрольное и итоговое занятие	10	2	8	тест
	ВСЕГО	288	48	240	

Раздел 7. Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Вводное занятие.

- ✓ Теория. Цели и задачи программы, особенности программы 3 года обучения, правила техники безопасности в спортивном зале во время занятий, правила уличного движения, правила поведения в общественных местах.
- ✓ Практика. Повторение упражнений 2-го года обучения с предметами (лента, обруч) в групповом исполнении.

2. Специальная и общая физическая подготовка.

- ✓ Теория. Специальная и общая физическая подготовка как методы круговой тренировки; назначение разминки; ознакомление с новыми усложненными упражнениями с отягощением.
- ✓ Практика. Использование разученных упражнений с отягощением на тренировках; повторение упражнений с большим количеством и амплитудой движений.

3. Элементы музыкальной грамоты.

- ✓ Теория. Повторение изученного материала - ритмический рисунок, слабые и сильные доли, такт, музыкальный размер, характер музыки.
- ✓ Практика. Прослушивание музыкальных фрагментов и определение характера музыки, индивидуальное исполнение самостоятельно составленного упражнения под музыку.

4. Основы хореографии.

- ✓ Теория. Ознакомление с более сложными элементами хореографии у станка и в центре зала.
- ✓ Практика. Выполнение новых и ранее изученных элементов хореографии у станка и в центре зала под музыку; самостоятельное совершенствование техники выполнения движений.

5. Элементы акробатики.

- ✓ Теория. Ознакомление с особенностями техники выполнения новых сложных элементов акробатики, повторение правил техники безопасности во время выполнения акробатических элементов.
- ✓ Практика. Выполнение усложненных элементов акробатики (перевороты вперед и назад, кувырки) с поддержкой педагога; совершенствование техники выполнения ранее изученных элементов.

6. Основы художественной гимнастики без предметов.

- ✓ Теория. Ознакомление с особенностями техники исполнения новых более сложных элементов без предмета.

- ✓ Практика. Выполнение новых сложных элементов (прыжки с разбега, наклоны, повороты, выпады); совершенствование техники изученных упражнений; коллективное исполнение гимнастической композиции без предмета под музыку.

7. Основы владения гимнастическими предметами.

- ✓ Теория. Ознакомление с техникой выполнения новых более сложных гимнастических элементов с предметами - мячом, булавами, лентами.
- ✓ Практика. Выполнение новых сложных элементов с предметами, совершенствование техники выполнения ранее изученных элементов.

8. Групповые гимнастические композиции.

- ✓ Теория. Повторение работы в паре, в группе; схема перестроений и передвижений по залу.
- ✓ Практика. Разучивание новых и совершенствование ранее выученных групповых показательных композиций с предметами - полотнами, лентами, обручами.

9. Контрольное и итоговое занятие.

- ✓ Практика. Сдача тестов по специальной и общей физической подготовке; открытое занятие и показательное выступление.

Методическое обеспечение программы

Форма занятий: традиционное, практическое, комбинированное, интегрированное, занятие-игра, занятие-тренировка, занятие-соревнование, видео-занятие, занятие - викторина.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый.

Форма подведения итогов: контрольные упражнения, собеседование, тестирование, викторина, концерты.

Методы организации занятий

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

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

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

К каждому разделу содержания программы прилагается организационно-методические указания. Таким образом, проследим методическую последовательность

учебно-тренировочного процесса.

Основными средствами ОФП являются строевые, общеразвивающие и игровые упражнения. При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения.

При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей детей. Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц.

Основными средствами СФП являются хореография и акробатика. Шаги и бег в художественной гимнастике способствуют воспитанию выразительности, пластичности и грациозности, укрепляют мышечную силу и суставно-связочный аппарат. При разучивании шагов целесообразно использовать целостный метод обучения. В отличие от ходьбы бег имеет безопорную фазу и выполняется энергичным отталкиванием. Во время бега требуется соблюдать свободное прямое положение туловища, точное положение рук и правильную постановку ног: с носка на опору.

Акробатические упражнения способствуют развитию и совершенствованию важнейших двигательных, психомоторных и психических качеств. Важно при этом обеспечить безопасность выполнения, учитывая особенности психики детей этого возраста.

Основными элементами упражнений являются повороты, равновесия, волны и прыжки. Повороты представляют собой динамические упражнения, правильное исполнение которых зависит от умения сохранять равновесия. Кроме этого, успешное выполнение поворотов зависит от правильного поворота головы. Она должна в начале движения несколько отставать от поворота туловища, а затем обгонять его. Для овладения поворотами, занимающимся необходимо хорошо стоять на высоких полупальцах, держать в подтянутом положении туловище. Равновесия – это упражнения, предъявляющие особые требования к вестибулярному аппарату. Правильное их исполнение требует большой гибкости и силы ног. Для выполнения равновесия надо научиться выдерживать ОЦТ в границах площади опоры. Нужно помочь ребёнку так изменить положение таза, чтобы ему было легко сохранять равновесие. Важно уяснить роль маховых движений руками, которые помогают сохранить устойчивость. Волнообразные движения – это упражнения, в которых проявляется пластичность. Правильное их выполнение зависит от координационных способностей, подвижности суставов и развитости «мышечного чувства». В начальном периоде обучения разучиваются разнообразные подготовительные упражнения, которые помогают овладеть отдельными фазами волнообразных движений. При обучении детей

волнообразным движениям следует вначале выполнять их одной рукой, затем поочередно правой и левой рукой. Показ и демонстрация должны быть точными и выразительными. В первой фазе движения локоть и кисть «отстают», а при разгибании руки локоть слегка опускается. Движение выполняется без мышечного напряжения. Для правильного освоения прыжков необходима хорошая пространственная ориентировка, правильное использование пружинящих движений при отталкивании, выразительность, лёгкость и широкая амплитуда движений. В ходе обучения дозировка упражнений должна соответствовать индивидуальным возможностям детей, чтобы предотвратить неблагоприятные изменения свода неокрепшей стопы.

При обучении упражнениям со скакалкой прежде всего нужно научиться свободно держать её, сохранять форму движения и не допускать касания тела, скручивания и запутывания. При выполнении упражнений со скакалкой важно сохранять правильную осанку, излишне не напрягать мышцы, что приводит к быстрой утомляемости занимающихся.

Мяч – постоянный спутник игр детей, он удовлетворяет активное стремление ребёнка к движениям. Упражнения с мячом способствуют развитию координации, ловкости, скорости движений. Развитию глазомера, ориентировке в пространстве. При выполнении упражнений с мячом необходимо сохранять правильную осанку. Перемещение мяча сопровождать движениями туловища и головы, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Упражнения с обручем – это один из наиболее интересных предметов, используемых при проведении занятий по художественной гимнастикой с детьми. Упражнения с обручем дают интенсивную физическую нагрузку на все крупные группы мышц, увеличивают силу рук, особенно пальцев и кисти, эффективно влияет на формирование правильной осанки. В начале обучения необходимо добиваться точного сохранения плоскости.

Упражнения выполнять с большим размахом и предельной амплитудой.

Список литературы для педагогов

1. Архипова Ю.А., Л.А. Карпенко Методика базовой подготовки гимнасток. Изд. ГАФК им. П.Лесгафта, 2008 г.
2. Карпенко Л.А. "Художественная гимнастика". Москва, 2003г.
3. Крючек Е.С. "Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий». Москва, Terra-спорт, 2001г.
4. Крючек Е.С. Учебно-методическое пособие ГУФК им. П.Лесгафта 2010 г.
5. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике, ВФХГ, 2014г.
6. Попова Е.Г. "Общеразвивающие упражнения». Москва, Terra-спорт, 2015г.

Список литературы для детей

1. Карпенко Л.А. Начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Изд. ГДОФК, 2004 г.
2. Крючек Е.С. "Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий" Москва, Terra-спорт, 2001г.
3. Барышникова Т. Азбука хореографии.