

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 342
Невского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 342 Невского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 342

_____ Ю.В. Левкович
Приказ от «30» августа 2024 г. № 119/2-о

**Левкович Юлия
Викторовна**

Подписано: Левкович Юлия Викторовна
DN: cn=Левкович Юлия Викторовна, o=RU,
o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№ 342 НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА, email=j.lewkovich@gmail.com
Дата: 2024.09.02 10:38:21 +0300

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Художественная гимнастика. Начальная подготовка-1»
на 2024/2025 учебный год**

Срок освоения — 1 год

Педагог дополнительного образования
Чистякова Анна Сергеевна

Пояснительная записка

Направленность программы «Художественная гимнастика»: физкультурно-спортивная.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: девочки.

1 год обучения— группа начальной подготовки

Порядок набора и формирование учебных групп: приём проводится в форме собеседования с ребёнком и родителями с просмотром физических способностей ребёнка. Допуск врача обязателен. Состав группы постоянный.

Формы и режим занятий: групповая.

Режим занятий:

1 год —3 раза в неделю по 1 часа, всего за год - 102 часа.

Наполняемость групп: 15 человек.

Программа курса «Художественная гимнастика» составлена на основе пособия М.Л. Украна, А.М. Шлемина «Гимнастика», Москва, «Физическая культура и спорт», 1977 г.; квалификационной работы М.С. Коваленко «Сюжетные игры и их значение в тренировочных занятиях по художественной гимнастике детей 3-5 лет», СПб, Спб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта по специальности 022300, защищена на ГАК в 2007 году.

Актуальность физического воспитания детей раннего возраста в настоящее время неоспорима. Но, несмотря на отработанную систему, педагоги все чаще сталкиваются с нежеланием детей заниматься активной двигательной деятельностью. Причин тому несколько, и одна из них – излишняя заорганизованность системы воспитания, а как следствие – недостаточный учет возрастных особенностей детей. Поэтому общей задачей педагога, решаемой в группах раннего возраста, является создание эмоционального комфорта для детей.

Проведение занятий по художественной гимнастике оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание следует уделять сюжетным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми.

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по эстетической гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по эстетической гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

В процессе занятий по художественной гимнастике изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и со скакалкой. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

Младший школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и развитием детского организма, а также незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды. Дошкольная жизнь и развитие ребенка находятся в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психологического и физического развития. При слабости корковых процессов у детей преобладают подкорковые процессы возбуждения, поэтому дети в этом возрасте легко отвлекаются при любых внешних раздражениях. Яркий эмоциональный окрас движений эстетической гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление.

Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

Программа составлена с учетом графика работы школы.

Цели и задачи

Цель: Содействие физическому и эстетическому развитию детей 3-5 лет, а также укреплению их здоровья с помощью упражнений художественной гимнастики в процессе их постоянного усложнения и подготовки к творческой и эстетической деятельности.

Задачи :

Образовательные:

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

Развивающие:

1. Развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
1. Развивать специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.
2. Формировать правильную осанку тела;
3. Уметь выполнять нормативы по эстетической гимнастике первого, второго годов обучения.
4. Разучить и выполнять комбинации под музыку без предмета и с предметами (скакалка, обруч, мяч).

Воспитательные:

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
2. Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера
3. Воспитывать в себе терпение и силу воли. Посредством выполнения домашних заданий и самостоятельных упражнений на растягивание
4. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть основными понятиями художественной гимнастики, понимать ее отличие от других видов спорта, иметь четкое представление о технике выполнения элемента/упражнения по его названию, безошибочно выполнять базовые элементы художественной гимнастики без предмета, владеть основными приемами работы с предметом - скакалка, обруч, мяч, самостоятельно выполнять комбинации и упражнения под музыкальное сопровождение.

1-ый год обучения:

- гимнастический шаг;
- галоп;
- волны, взмахи, наклоны;
- равновесие на полупальцах;
- шпагат продольный и поперечный;
- «мостик» из положения лежа;
- «складочка»
- перекаты
- основные приемы владения предметом (скакалка);
- выполнение упражнения без предмета под музыкальное сопровождение.
- «Цапля»
- «Лягушка»

Выполнять нормативные требования по общей физической подготовке (далее ОФП):

- «Сила пресса». Сед из положения лежа на спине, с удержанием ног, руки за голову, за 10 сек выполнить более 8 раз;
- «Сила спины». Из положения лежа на животе, сгибание туловища назад, руки за голову, за 10 сек выполнить более 10 раз

Форма подведения итогов

В конце года на завершающем спортивном празднике проводятся соревнования: самостоятельное (индивидуальное) выполнение упражнения без предмета, под музыкальное сопровождение. Оценивание и протоколирование результатов проводится судьями 1 категории, по действующим правилам художественной гимнастики. Также на спортивном празднике возможны показательные выступления, как вид творческой деятельности, по желанию занимающихся. По окончании курса «художественная гимнастика» на спортивном празднике всем обучающимся выдаются грамоты, по итогам соревнования ученикам, с наилучшими результатами, выдаются дипломы 1-ой, 2-ой и 3-ей степеней.

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводный урок. Охрана труда.

Теория:

- Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- Понятие «художественная гимнастика»
- Отличие художественной гимнастики от других направлений гимнастики.
- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2. Строевые упражнения и фигурная маршировка.

Теория:

- объяснение техники выполнения СУ (строевые упражнения);
- разъяснение понятия «гимнастический шаг», его отличие от простого шага

Практика:

- гимнастический шаг;
- приставной шаг;
- шаг галопа;
- высокий шаг;
- мягкий шаг;
- пружинящий шаг;
- перестроения в круг и в «шахматном порядке»

3. Партерная разминка.

Практика:

- упражнения на растягивание связок и мышц;
- упражнения на развитие эластичности суставов;
- базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.)

4. Упражнения без предмета.

Практика:

- упражнения на равновесие группы А и развитие вестибулярной устойчивости;
- повороты группы А на одной опорной ноге;
- гимнастический разбег и галоп;
- прыжки группы А;
- комбинация без предмета с музыкальным сопровождением

5. Упражнения с предметом.

Теория:

- Беседа по технике безопасности владения предметом - скакалка;
- Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом;
- Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения

Практика:

- упражнения со скакалкой:
 - а) базовые движения («мельницы», вращения, броски)
 - б) прыжки через скакалку;
 - в) танцевальные движения со скакалкой;

Упражнения у опоры.

Теория:

- Словесное объяснение техники выполнения упражнений у опоры

Практика:

- волны
- пружинящие движения;
- махи ногами;
- наклоны;
- упражнения развивающие мышцы живота.

6. Специальные упражнения на растягивание.

Теория:

- Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание;
- Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание

Практика:

- «активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины;
- «пассивная растяжка» (в парах, с весом, статика).

7. Музыкально-подвижные игры.

Теория:

- Разъяснение правил игры;
- Подведение итогов игровой деятельности

Практика:

- игры под музыку;
- пантомима;
- сюжетно-образные игры

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводный урок. Охрана труда	2	2	-
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка	8	-	8
3.	Партерная разминка	20	-	20
4.	Упражнения без предмета	17		17
5.	Упражнения с предметом (скакалка)	11		11
6.	Упражнения у опоры	11	-	11
7.	Специальные упражнения на растягивание	15	-	15
8.	Музыкально-подвижные игры	7	-	7
9.	Соревнование по ОФП	2	-	2
10.	Открытый урок (по выбору)	2	-	2
11.	Соревнование по СФП	7	-	7
Итого:		102	2	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по технике безопасности для обучающихся по образовательной программе художественной гимнастики. Знакомство с учащимися. Партерная разминка. Упражнения на растягивание связок и мышц;	1	
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка. Гимнастический шаг.	1	
3.	Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки.	1	
4.	Строевые упражнения и фигурная маршировка. Объяснение техники выполнения СУ (строевые упражнения); Приставной шаг.	1	
5.	Специальные упражнения на растягивание. Беседа для психологической подготовки	1	

	к упражнениям на растягивание.		
6.	Специальные упражнения на растягивание. «активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины.	1	
7.	Музыкально-подвижные игры. Разъяснение правил игры. Игры под музыку.	1	
8.	Упражнения с предметом. Танцевальные движения со скакалкой.	1	
9.	СФП.	1	
10.	Упражнения без предмета. Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом. Упражнения на равновесие группы А и развитие вестибулярной устойчивости.	1	
11.	Строевые упражнения и фигурная маршировка. Мягкий шаг.	1	
12.	Специальные упражнения на растягивание. Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины.	1	
13.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Прыжки группы А.	1	
14.	Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты).	1	
15.	Упражнения с предметом. Базовые движения («мельницы», вращения, броски).	1	
16.	Упражнения с предметом. Беседа по технике безопасности владения предметом - скакалка; Базовые движения («мельницы», вращения, броски).	1	
17.	Строевые упражнения и фигурная маршировка. Шаг галопа.	1	
18.	СФП.	1	
19.	Упражнения с предметом. Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом; Прыжки через	1	

	скакалку.		
20.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
21.	Упражнения у опоры. Махи ногами.	1	
22.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Комбинация без предмета с музыкальным сопровождением.	1	
23.	Специальные упражнения на растягивание. Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины.	1	
24.	Упражнения у опоры. Наклоны.	1	
25.	Упражнения с предметом. Словесное объяснение техники выполнения упражнений с показом; Прыжки через скакалку.	1	
26.	Музыкально-подвижные игры. Игры под музыку	1	
27.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
28.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Гимнастический разбег и галоп.	1	
29.	Строевые упражнения и фигурная маршировка. Перестроения в круг и в «шахматном порядке.	1	
30.	СФП.	1	
31.	Упражнения с предметом. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Танцевальные движения со скакалкой.	1	
32.	Упражнения без предмета. Упражнения на равновесие группы А и развитие вестибулярной устойчивости.	1	
33.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
34.	Специальные упражнения на растягивание. Разъяснение конечного результата при	1	

	выполнении упражнений на растягивание. Пассивная растяжка» (в парах, с весом, статика).		
35.	Упражнения с предметом. Танцевальные движения со скакалкой.	1	
36.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
37.	Упражнения у опоры. Словесное объяснение техники выполнения упражнений у опоры. Махи ногами.	1	
38.	Упражнения без предмета. Упражнения на равновесие группы А и развитие вестибулярной устойчивости.	1	
39.	Специальные упражнения на растягивание. Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины.	1	
40.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Повороты группы А на одной опорной ноге.	1	
41.	СФП.	1	
42.	Упражнения у опоры. Упражнения развивающие мышцы живота.	1	
43.	Упражнения с предметом. Прыжки через скакалку; танцевальные движения со скакалкой.	1	
44.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
45.	Упражнения у опоры. Волны.	1	
46.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Гимнастический разбег и галоп.	1	
47.	Упражнения у опоры. Махи ногами.	1	
48.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
49.	Строевые упражнения и фигурная маршировка. Разъяснение понятия «гимнастический шаг», его отличие от простого шага. Пружинящий шаг.	1	
50.	ОФП.	1	

51.	Открытый урок.	1	
52.	Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты).	1	
53.	Упражнения без предмета. Прыжки группы А.	1	
54.	Инструктаж по технике безопасности для обучающихся по образовательной программе художественной гимнастики. Партерная разминка. Упражнения на растягивание связок и мышц;	1	
55.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
56.	Музыкально-подвижные игры. Сюжетно-образные игры.	1	
57.	Упражнения у опоры. Словесное объяснение техники выполнения упражнений у опоры. Волны.	1	
58.	Упражнения без предмета. Комбинация без предмета с музыкальным сопровождением. Прыжки группы А.	1	
59.	СФП.	1	
60.	Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты).	1	
61.	Специальные упражнения на растягивание. Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины.	1	
62.	Специальные упражнения на растягивание. Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины.	1	
63.	Упражнения с предметом. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Комбинация со скакалкой с музыкальным сопровождением.	1	
64.	Музыкально-подвижные игры. Сюжетно-образные игры.	1	
65.	Специальные упражнения на растягивание. Пассивная растяжка» (в парах, с весом,	1	

	статика).		
66.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Прыжки группы А.	1	
67.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
68.	Упражнения у опоры. Махи ногами.	1	
69.	Специальные упражнения на растягивание. Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины.	1	
70.	Упражнения без предмета. Комбинация без предмета с музыкальным сопровождением.	1	
71.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
72.	Упражнения с предметом. Танцевальные движения со скакалкой.	1	
73.	Упражнения без предмета. Упражнения на равновесие группы А и развитие вестибулярной устойчивости. Прыжки группы А.	1	
74.	Специальные упражнения на растягивание. Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины.	1	
75.	Упражнения с предметом. Прыжки через скакалку; танцевальные движения со скакалкой.	1	
76.	Музыкально-подвижные игры. Пантомима.	1	
77.	СФП.	1	
78.	Упражнения у опоры. Словесное объяснение техники выполнения упражнений у опоры. Упражнения развивающие мышцы живота.	1	
79.	Специальные упражнения на растягивание. Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины.	1	
80.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
81.	Упражнения с предметом. Разъяснение возможных ошибок и способы их	1	

	устранения. Базовые движения («мельницы», вращения, броски).		
82.	Упражнения без предмета. Комбинация без предмета с музыкальным сопровождением.	1	
83	Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты).	1	
84.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Повороты группы А на одной опорной ноге.	1	
85.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
86.	Музыкально-подвижные игры. Сюжетно-образные игры.	1	
87.	Специальные упражнения на растягивание. Активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины. Пассивная растяжка» (в парах, с весом, статика).	1	
88.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
89.	Упражнения у опоры. Волны.	1	
90.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Комбинация без предмета с музыкальным сопровождением.	1	
91.	Упражнения без предмета. Упражнения на равновесие группы А и развитие вестибулярной устойчивости.	1	
92.	СФП.	1	
93.	Упражнения с предметом. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	1	
94.	Упражнения с предметом. Прыжки через скакалку;	1	
95.	Партерная разминка. Упражнения на развитие эластичности суставов.	1	
96.	Упражнения без предмета. Разъяснение возможных ошибок и	1	

	способы их устранения. Комбинация без предмета с музыкальным сопровождением.		
97.	Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты).	1	
98.	Упражнения у опоры. Волны. Махи ногами.	1	
99.	ОФП.	1	
100.	Упражнения с предметом. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения. Разъяснение возможных ошибок и способы их устранения.	1	
101.	Музыкально-подвижные игры. Пантомима.	1	
102.	Партерная разминка. Базовые элементы партерной разминки	1	
	Итого за год:	102 часа	

**Методическое обеспечение образовательной программы
«Художественная гимнастика» в виде таблицы:**

№	Тема	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактические материалы	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности	Занятие, беседа, лекция	Познавательные рассказ, беседа, объяснение	Памятка, Таблицы	опрос
2	Строевые упражнения и фигурная маршрутовка	Занятие, Игра	Познавательные: рассказ, объяснение техники, пояснение Эмоциональные: игровой метод Практические: показ	Предметы, музыкальное сопровождение	Сдача на оценку, открытый урок
3	Партерная разминка	Занятие	Эмоциональные: поощрение, порицание индивидуальный подход	Наколенники	Открытый урок, спортивный праздник

4	Упражнения без предмета	Занятие	Познавательные: объяснение, пояснение Эмоциональные: поощрение, показ наблюдение	Таблицы, музыкальное сопровождение	Открытый урок, соревнования, спортивный праздник
5	Упражнение с предметом	Занятие	Практические: показ, Познавательные: рассказ, объяснение техники Эмоциональные: игровой метод	Скакалка, обруч, мяч	Открытый урок, соревнования, спортивный праздник, концерты
6	Упражнения у опоры (гибкость +сила)	Занятие	Познавательные: рассказ наблюдение Эмоциональные: порицание, игровой метод	Шведская стенка	Сдача нормативов, соревнования
7	Упражнения на развитие координации	занятие	Практические: показ индивидуальный подход Познавательные: объяснение техники Эмоциональные: игровой метод, поощрение	Скамейка, маты, скакалки	Спортивный праздник, открытый урок
8	Специальные упражнения на растягивание	Занятие	Индивидуальный подход Эмоциональные: порицание, поощрение	Наколенники, повышенная опора (скамейка)	Сдача нормативов, соревнования
9	Акробатические упражнения	Занятие	Познавательные: объяснение техники, пояснение Эмоциональные: поощрение, порицание, создание ситуации успеха	Маты, шведская стенка, скамейка	Соревнования, открытый урок, концерт
10	Хореография	Занятие	Практические: показ Познавательные:	Шведская стенка	Открытый урок

			рассказ, объяснение техники, наблюдение		
11	Специфические упражнения (наклоны, равновесия, прыжки, повороты)	Занятие	Познавательные: рассказ, объяснение техники Эмоциональные: Прищипывание	Таблица, иллюстрации, Видеозаписи	Открытый урок
12	Танцевальные движения	Занятие, творческая встреча	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, пояснение, объяснение техники Практические: показ Эмоциональные: поощрение, прищипывание, создание ситуации успеха	Фотографии, иллюстрации, видеозаписи	Соревнования, концерт
13	История художественной гимнастики	Лекция, занятие, экскурсия	Познавательные: опора на жизненный опыт Словесные: рассказ, беседа	Иллюстрации, Видеозапись	Открытый урок
14	Музыкально-подвижные игры	Занятие Игра	Познавательные: объяснение, игровой Эмоциональные: поощрение	Музыкальное сопровождение	Спортивные праздники
15	Подготовка к соревнованиям	Занятие	Индивидуальный подход Словесные: пояснения Социальные: создание ситуации коллективного успеха	Музыкальное сопровождение	Открытый урок

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал 250 кв.м.;
- Ковер (жесткий ворс, размер 14*14м)-1 шт
- Маты гимнастические;
- Шведская стенка;
- Скакалки (15 шт, 3м);
- Звуковоспроизводящая аппаратура;
- Музыкальные CD и MP-3-диски:
 - Сборники детской музыки из мультфильмов;
 - Собрание классической музыки;
 - Сборники народно-характерной музыки;
 - Сборники современной музыки.

Список рекомендуемой литературы для педагогов:

1. Художественная гимнастика - учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
2. Л.А.Карпенко, и.А.Винер, В.А.Сивицкий Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие/ ВФГС,СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007.
3. Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.
4. Е.С. Крючек Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им П.Ф. Лесгафта, учебно-методическое пособие.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
6. Ю.Ф. Курамшин Теория и методика физической культуры. – Москва, «Советский спорт», 2003 г.
7. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Возрастная физиология. Учебное пособие для ВУЗов. – СПб, 2001 г.

Список рекомендуемой литературы для детей:

1. Е.Н. Вавилова "Учите бегать, прыгать, лазать, метать".
2. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А.Карпенко, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Санкт-Петербургская Государственная академия физической культуры имени П.Ф.Лесгафта, Москва, 2003.
3. О.Г. Киевская, Венгерова Н.Н. методические рекомендации "Ритмическая гимнастика для детей младших классов, проживающих в условиях Кольского Заполярья", Мурманск, 2001.
4. Мир художественной гимнастики – журнал, выпуск №1-10: зарегистрирован в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций, св-во ПИ №77 – 11563, от 14 января 2002 г.
5. Л.В. Останко Развивающая гимнастика для дошкольников. Для детей 3-6 лет.-серия: готовимся к школе – СПб, «Литера», 2006 г.
6. Г.А. Прохорова Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет: пособие для воспитателей дошкольных учреждений, детей и их родителей: СПб, «Айрис-пресс», 2006 г.
7. Электронный журнал по художественной гимнастике: rsgmagazine.h1.ru/
8. Электронный журнал художественной гимнастике: www.rsgmag.ru

