

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Товарковская средняя общеобразовательная школа №1»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МКОУ «Товарковская СОШ 1»
_____ Т.В. Кузина
30.08.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Товарковская СОШ 1»
_____ Е.А. Абрамова
Приказ №67/5 от 30.08.2024

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
МКОУ «Товарковская СОШ 1»
Протокол №1 от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ГИМНАСТИКА»**

Уровень сложности: базовый
Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 2года (432 часа)

Автор:
Белозерова Надежда Николаевна,
педагог дополнительного
образования высшей
квалификационной категории

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» является модифицированной, составлена на основе программ по гимнастике из сети интернет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы: Государственный язык РФ – русский.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 32 марта 2022, №678 –р);
- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ Минпросвещения России от 03.09.2019г. №467);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»);
- Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (Письмо Минпросвещения России от 30.12.2022г. № АБ-3924/06);
- Уставом МКОУ «Товарковская СОШ 1»;
- Локальными нормативными актами МКОУ «Товарковская СОШ 1».

Уровень сложности Программы: базовый.

Новизна Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься гимнастикой. Это один из самых массовых видов спорта. Гимнастика с древних времен использовалась в тренировках атлетов, так как это вид спорта, который в наибольшей мере способствует развитию и укреплению всех мышц тела, придает фигуре стройность, а движениям ловкость. Гимнастика – понятие широкое. Она включает в себя несколько видов гимнастики: спортивную, атлетическую, художественную и др.

Гимнастика является эффективным средством физического воспитания и всестороннего физического развития. Эта программа направлена на подготовку занимающихся к школьным соревнованиям по гимнастике, проходящим в рамках Спартакиады школьников на муниципальном и региональном уровне и включает в себя элементы спортивной гимнастики на снарядах и вольные упражнения. Программа направлена на ознакомление детей с техникой гимнастических упражнений на гимнастических снарядах, развитию гибкости, силы, силы воли.

Первый год обучения направлен на ознакомление занимающихся с разными гимнастическими упражнениями, упражнениями на укрепление опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие), развитие двигательных качеств, ознакомление и обучение упражнениям на гимнастических снарядах, элементам художественной гимнастики, акробатическим упражнениям легкодоступной сложности.

Второй год обучения направлен на совершенствование изученных гимнастических упражнений, а также на изучение более сложных гимнастических упражнений, их тренировку, выполнение различных комбинаций и элементов гимнастических упражнений, участие в соревнованиях.

Актуальность Программы

Реализация Программы – это обучение школьников бережно относиться к своему здоровью, заниматься закаливанием организма, прививать любовь к физическим упражнениям и нагрузкам, воспитывать соревновательный дух.

Развитие школьного спорта является одним из факторов, обеспечивающих улучшение физического воспитания учащихся, а также одним из важнейших условий повышения спортивного мастерства взрослых спортсменов.

Правильно организованные занятия физкультурой и спортом способствуют совершенствованию всех функций организма человека, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях гимнастикой не только гимнастические упражнения, но и упражнения из других видов спорта: бег, беговые упражнения, метания малых мячей, набивных мячей, спортивные и подвижные игры, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

Также очень важно, чтобы обучающиеся, занимаясь любыми физическими упражнениями, любым видом спорта, смогли снять эмоциональное и физическое напряжение после уроков.

Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечению эмоционального благополучия обучающегося, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях гимнастикой разнообразных спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений для укрепления мышечного корсета используются упражнения из атлетической гимнастики, а также для поддержания правильной осанки. Упражнения из художественной гимнастики для развития статической мускулатуры. Также на занятиях гимнастикой большой интерес у занимающихся

представляют занятия на гимнастических снарядах: гимнастических брусках, гимнастическом бревне, лазание по канату, опорные прыжки. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на спортивных праздниках, днях здоровья).

Ознакомившись с гимнастическими упражнениями, техническими и методическими средствами программа позволяет обогатить внутренний мир занимающихся, расширить их информированность в области оздоровления и развития физических качеств.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей во время летних каникул, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Организация и реализация активной деятельности физкультурно-спортивной направленности способствует интеллектуальному и личностному развитию обучающихся, формированию у них активной гражданской позиции.

В процессе реализации Программы обучающиеся изучают основы техники гимнастических упражнений, упражнения для профилактики осанки и плоскостопия, развивают гибкость.

Программа носит ознакомительный характер и способствует в дальнейшем выбору обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности базового и углубленного уровня сложности.

Категория и возраст детей:

1-й год обучения: 7-13 лет;

2-й год обучения: 8-14 лет;

На первый год обучения принимаются все желающие. На 2-й обучения принимаются дети, прошедшие тестирование.

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ДООП – организация образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие);
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание);
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Срок реализации Программы – 2 года.

Продолжительность реализации Программы – 432 часа:

1-й год обучения – 216 часов;

2-й год обучения – 216 часов.

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

Формы занятий:

Аудиторные и неаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Формы проведения занятий: беседа, практические занятия для развития физических качеств, теоретические и практические занятия при обучении технике гимнастических упражнений на снарядах, акробатических упражнений.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между занятиями в 10 минут.

Форма обучения: очная.

1.2. Цель, задачи

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение техникой гимнастических упражнений на снарядах и акробатических упражнений, овладения способами оздоровления, подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

Задачи Программы:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта (гимнастика);
- научить регулировать физическую нагрузку;
- обучить технике и комплексам упражнений по гимнастике.

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, выносливость, скорость, гибкость, координацию движений;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- прививать необходимые для занимающегося физкультурой и спортом гигиенические умения и навыки;
- развивать двигательные способности.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся; воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, дисциплину, чувства товарищества и взаимопомощи, сохранять свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать уважительное отношение к старшему поколению.

1.3. Содержание Программы

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Гимнастика». Инструктаж по технике безопасности	2	2	-	Опрос

2	Основы гимнастики	210	20	190	
2.1	Теоретические сведения	6	6	-	Опрос
2.2	Общая физическая подготовка	50	2	48	Тестирование
2.3	Специальная физическая подготовка	44	2	42	Тестирование
2.4	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
2.5	Гимнастические упражнения на снарядах	65	5	60	Соревнования
2.6	Вольные упражнения	45	5	40	Соревнования
3	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	Итого	216	22	194	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Гимнастика». Инструктаж по технике безопасности

Теория: Значение здорового образа жизни.

Правила поведения на занятиях и во время перерыва.

Инструктаж по технике безопасности. Задачи и план работы учебной группы.

Раздел 2. Основы гимнастики

2.1. Теоретические сведения

Теория:

- 2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.
- 2.2. Влияние питания на здоровье.
- 2.3. Гигиенические и этические нормы.

2.2. Общая физическая подготовка

Теория: Подготовка, которая преимущественно направлена на укрепление органов и систем, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости).

Практика:

- 3.1. Упражнения в ходьбе и беге.
- 3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук.
- 3.3. Упражнения для ног.
- 3.4. Упражнения для туловища.
- 3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений.

2.3. Специальная физическая подготовка

Теория: Правильная осанка - это здоровье, красота, уверенность в себе.

Практика:

- 4.1. Формирование навыка правильной осанки.
- 4.2. Укрепление мышечного корсета.
- 4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.
- 4.4. Упражнения на равновесие.
- 4.5. Упражнения на гибкость.

2.4. Промежуточная аттестация

Практика: сдача контрольных нормативов (тестов).

2.5. Гимнастические упражнения на снарядах

Теория: Техника безопасности при занятиях на гимнастических снарядах.

Практика:

5.1. Упражнения на брусьях разной высоты:

- висы,
- обороты,
- подъемы,
- статические положения,
- соскоки.

5.2. Упражнения на гимнастическом бревне:

- вскоки,
- передвижения,
- повороты,
- прыжки,
- статические положения,
- акробатические упражнения,
- соскоки.

5.3. Опорные прыжки:

- прямые прыжки,
- боковые прыжки.

2.6. Вольные упражнения

Теория: Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика:

6.1. Элементы собственно вольных упражнений:

- положения,
- движения;

6.2. Акробатические прыжки:

- полуперевороты,
- перекидки,
- перевороты колесом,
- перевороты;

6.3. Хореографические упражнения:

- позиции рук, ног;
- упражнения для ног, рук, головы, туловища,
- основные позы,

- вращения,
- прыжки.

6.4. Элементы художественной гимнастики.

Раздел 3. Промежуточная аттестация

Практика: сдача контрольных нормативов (тестов).

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Опрос
2.	Основы гимнастики	212	20	192	
2.1	Теоретические сведения	6	6	-	Опрос
2.2	Общая физическая подготовка	32	2	30	Тестирование
2.3	Специальная физическая подготовка	48	2	46	Тестирование
2.4	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
2.5	Гимнастические упражнения на снарядах	70	6	64	Соревнования
2.6	Вольные упражнения	54	4	50	Соревнования
3	Промежуточная аттестация	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО	216	22	194	

Содержание учебного плана второго года обучения

Раздел 1. Вводный инструктаж по технике безопасности

Теория:

Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях в кружке. Задачи и план работы на учебный год.

Раздел 2. Основы гимнастики

2.1. Теоретические сведения

Теория:

2.1. Происхождение гимнастики. Гимнастика в античном обществе.

- 2.2. Контроль и самоконтроль на занятиях по гимнастике.
- 2.3. Виды гимнастики – общеразвивающие, спортивные, прикладные.

2.2. Общая физическая подготовка

Теория: техника силовых упражнений.

Практика:

- 3.1. Упражнения в ходьбе и беге.
- 3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук.
- 3.3. Упражнения для ног.
- 3.4. Упражнения для туловища.
- 3.5. Упражнения на тренажерах для основных групп мышц.
- 3.6. Комплексы общеразвивающих упражнений.

2.3. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника и тренировка специальных упражнений для подготовки к основным гимнастическим приемам.

Практика:

- 4.1. Закрепление правильной осанки. Осанка и имидж.
- 4.2. Укрепление мышечного корсета.
- 4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.
- 4.4. Упражнение на равновесие.
- 4.5. Упражнения на гибкость.
- 4.6. Акробатические упражнения.

2.4. Промежуточная аттестация

Практика: сдача контрольных нормативов (тестов).

2.5. Упражнения на снарядах

Теория: Техника безопасности на гимнастических снарядах.

Практика:

- 5.1. Упражнения на разновысоких брусьях:
 - висы простые и смешанные,
 - упоры простые и смешанные,
 - подъемы,
 - спады,
 - обороты,
 - статические положения,
 - специфические соединения,
 - соскоки.
- 5.2. Упражнения на гимнастическом бревне:
 - вскоки,
 - передвижения,
 - повороты,
 - прыжки,
 - статические положения,
 - акробатические упражнения,
 - соскоки.

5.3. Опорные прыжки:

- прямые прыжки,
- боковые прыжки,
- прыжки переворотом.

2.6. Вольные упражнения

Теория: Техника выполнения и методика разучивания основных элементов и соединений.

Практика:

6.1. Элементы собственно вольных упражнений:

- положения рук и ног на месте и в движении,

6.2. Акробатические упражнения:

- прыжки,
- перевороты,
- перекидки,
- перевороты колесом,
- перевороты,
- соединения прыжковых акробатических элементов.

6.3. Хореографические упражнения:

- позиции рук и ног,
- положения рук и головы,
- основные позы,
- упражнения для рук, ног, головы и туловища.

6.4. Элементы художественной гимнастики.

Раздел 3. Промежуточная аттестация

Практика: сдача контрольных нормативов (тестов).

Планируемые результаты освоения Программы

предметные:

В результате освоения Программы первого года обучения обучающие **будут знать:**

- технику безопасности на занятиях гимнастикой;
- историю возникновения гимнастики;
- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- гигиену спортивной одежды и обуви на занятиях.

В результате освоения Программы первого года обучения обучающие **будут уметь:**

- составлять комплексы физических упражнений для разминки;
- выполнять упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата;
- выполнять различные комплексы упражнений на гимнастических снарядах;
- выполнять вольные упражнения.

В результате освоения Программы второго года обучения обучающие **будут знать:**

- правила безопасности при занятиях гимнастикой;
- контроль и самоконтроль;
- правила соревнований по гимнастике на разных снарядах;
- виды гимнастики.

В результате освоения Программы второго года обучения обучающие **будут уметь:**

- составлять комплексы физических упражнений тренирующей и оздоровительной направленности;
- выполнять комплексы упражнений и элементов на гимнастических снарядах;
- выполнять вольные упражнения с элементами акробатики под музыку.
- тактически применять изученные приемы и физические упражнения в тренировках и соревнованиях.

личностные:

В результате освоения Программы у обучающихся:

- будут развиты физкультурно-спортивные способности обучающихся;
- будет развит познавательный интерес обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- будет сформировано уважительное отношение к старшему поколению;
- будет сформировано положительное отношение к здоровому образу жизни.

метапредметные:

В результате освоения Программы обучающие:

- получают навыки планирования и проведения комплексов физических упражнений;
- получают навыки самостоятельности;
- получают навыки аналитического мышления;
- будут уметь объективно оценивать явления, события, собственные действия в ходе образовательной деятельности;
- будут испытывать потребность к самообразованию;
- будут стремиться к творческому самовыражению и самореализации.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

Составляется ежегодно.

1. Дата начала и окончания учебного года

1.1. Начало учебного года: **02 сентября 2024 года**

1.2. Окончание учебного года: **30 мая 2025 года**

2. Продолжительность учебного года

2.1. Продолжительность учебного времени составляет 36 учебных недель.

1 полугодие		2 полугодие	
Начало	Конец	Начало	Конец
02.09.2024	28.12.2024	09.01.2025	30.05.2025

3. Сроки проведения аттестаций

Наименование аттестации	Сроки проведения
Промежуточная аттестация	25.12.2024
	26.05.2025

Условия реализации Программы:

1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по Программе, должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» или высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иных укрупненных групп специальностей и направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым школой, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования педагогической направленности или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

Через каждые три года педагог проходит обучение на курсах повышения квалификации. Занимается самообразованием в соответствии с современными требованиями.

Владеет методикой проведения спортивных занятий, спортивных соревнований, информационно-коммуникационными технологиями.

2. Материально-техническое обеспечение:

Занятия проходят в спортивном зале школы, на школьной спортивной площадке.

Необходимые технические средства

№ п/п	Технические средства	Наличие в школе
1	Секундомер	+
2	Ноутбук	+

Необходимые материальные средства

№ п/п	Ресурсы	Наличие в школе
1.	Обручи	+
2.	Скакалки	+
3.	Линейка	+
4.	Гимнастические скамейки	+
5	Гимнастические маты	+
6.	Гимнастическая стенка	+
7.	Набивные мячи	+
8	Гантели	+

9	Гимнастические брусья	+
10	Гимнастическое бревно	+
11.	Гимнастический козел	+
12.	Набивные мячи	+

3. Информационное обеспечение:

Специальная физкультурно-спортивная литература.

Формы аттестации, контроля для определения результативности усвоения Программы: тестирование, соревнования, сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы вынесены в отдельный документ.

Данная Программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

Данная Программа не предусматривает обучение по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные образовательные технологии не используются при реализации Программы.

Методическое обеспечение Программы

Методы обучения и воспитания

На каждом этапе реализации Программы можно использовать самый широкий спектр методов и средств обучения, обеспечивающих усвоение материала каждым обучающимся. Конкретные методы и средства обучения педагог выбирает в соответствии с поставленными задачами, учётом особенностей содержания и возможностей обучающихся, что способствует максимально возможной эффективности обучения в соответствующих условиях.

При реализации Программы применяются разнообразные **методы**:

I. Методы организации занятия и процесса обучения

По источнику материала: словесные, наглядные, практические, мультимедийные.

По характеру обучения: поисковые, исследовательские, эвристические, проблемные, репродуктивные, объяснительно-иллюстративные.

По логике изложения и восприятия нового знания: индуктивные и дедуктивные.

По степени взаимодействия педагога и обучающихся: пассивные, активные и интерактивные.

II. Методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, анализ участия в соревнованиях;
- диагностика.

III. Методы организации рефлексии.

Методические особенности

Методическими особенностями занятий по Программе является:

- деятельностный подход;
- интегрированность с другими учебными предметами;
- дифференцированный подход;
- наличие активной практической части;
- обучение «в сотрудничестве».

Принципы обучения и воспитания

Обучение по данной Программе строится на следующих *принципах обучения и воспитания*:

- *Принцип культуросообразности* (учет условий, в которых находится человек, а также культуры данного общества).
- *Принцип гуманизации* (последовательное отношение педагога к обучающемуся как к ответственному и самостоятельному субъекту собственного развития, гуманный характер отношений между участниками образовательной деятельности. Реализация этого принципа оказывает существенное влияние на становление человека, на все аспекты его социализации).
- *Принцип дифференциации* (учёт возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся).
- *Принцип персонификации* (учёт личностных характеристик и возможностей обучающихся).
- *Принцип систематичности и последовательности* (знания, умения и навыки формируются в системе, в определенном порядке).
- *Принцип доступности* (построение обучения на уровне реальных учебных возможностей, чтобы обучаемые не испытывали интеллектуальных, физических, моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье).
- *Принцип наглядности* (обучение с опорой на чувственный опыт детей).
- *Принцип сочетания различных методов и средств обучения* (выбор наилучшего сочетания методов и средств обучения).
- *Принцип прочности, осознанности и действенности результатов образования, воспитания и развития* (осмысленность приобретенных знаний, обеспечение действенности знаний, умений и навыков, а также способов поведения, то есть их практической направленности, обращенности к решению жизненных проблем).

Методические материалы

- методические рекомендации по организации и проведению спортивно-оздоровительной разминки;
- методические разработки занятий;
- рекомендации по написанию и оформлению тренировочного занятия;
- рекомендации по составлению тренировочного занятия.

Дидактические материалы

- наглядные пособия;
- видео- и аудиозаписи;
- фотографии.

Список литературы, использованной для разработки Программы

1. Гимнастика. Правила соревнований. М.: ФИС, 2010.
2. Маслоков А.В. Развитие координационных способностей у школьников. Москва: «Чистые пруды», 2008.
3. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России. М.: Советский спорт, 1999.
4. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики.
5. Степанов П.Ф., Сизнев С.В., Сафронов Т.Н. Программа внеурочной деятельности. Просвещение, 2011г., ФИС, 1998.
6. Филлипович В.И. Теория и методика гимнастики. Просвещение, 1987.

Список литературы, рекомендуемой для обучающихся и родителей (законных представите

1. Родиченко В.С. и др. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений образования России М.: Советский спорт.