

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ  
МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества» г. Улан-Удэ

«Принято»  
на Педагогическом совете  
МАОУ ДО «ГДДЮТ»  
Протокол №1  
«29» августа 2025 г.



«Утверждаю»  
Директор МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ  
Рогачёва М.П.  
Приказ №52 от «29 августа» 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
школы художественной гимнастики  
«ГРАЦИЯ»**

*Направленность:* физкультурно-спортивная

*Возраст обучающихся:* 10 - 16 лет

*Срок реализации:* 7 лет

*Уровень:* базовый, продвинутый

*Автор -составитель:* Богатых Е.С., Чагдурова Н.А.  
педагоги дополнительного образования

г. Улан-Удэ  
2025 г.

# **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

## **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### *Основные характеристики программы*

#### **Нормативно-правовое обоснование программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Звездочки» (далее - Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.);
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 года N 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики»;
4. Указ Президента РФ от 7 мая 2012 г. N 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
5. Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
7. Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
8. Распоряжение Министерства просвещения РФ от 21 июня 2021 г. N p-126 об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
10. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;
12. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (с изменениями на 27 октября 2020 года).
13. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31 января 2022 г. N1ДГ 245/06);
14. Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных

организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);

15. Закон Республики Бурятия «Об образовании в Республике Бурятия» от 13 декабря 2013 года № 240-в (с изменениями на 6 марта 2023 года)

16. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 512-р от 24 августа 2015 г. N 512-р. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия;

17. Распоряжение Правительства Республики Бурятия N 285-р от 25 мая 2017 г. Стратегия развития воспитания в республике Бурятия на период до 2025года.

18. Распоряжение Правительства Республики Бурятия №247-р от 26.05.21 г. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Республике Бурятия на период до 2025 года;

19. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

20. Программа развития МАОУ ДО «Городской Дворец детского (юношеского) творчества г. Улан – Удэ»;

21. Иных локальных нормативных актов МАОУ ДО «ГДДЮТ» г. Улан-Удэ, регламентирующих образовательный процесс.

### **Актуальность программы.**

Занятия физической культурой и спортом, в том числе художественной гимнастикой, не только оказывают общее профилактическое воздействие на организм человека, но и являются мощным стимулом достижения высокого уровня состояния здоровья, необходимого для самореализации личности в современном обществе.

Художественная гимнастика дает девушки возможность стать более изящными и грациозными, овладеть красивыми жестами, правильной походкой и осанкой, мягкими, обаятельными движениями, развить чувство ритма. В то же время художественная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который предъявляет высокие требования к технической, физической, эстетической, эмоциональной, морально-волевой подготовке гимнасток.

Программа ориентирована не только на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а, прежде всего, направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка; создание коллектива с программой показательных эстрадно-спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня. Изучение элементов художественной гимнастики проводится в режиме избирательности с учетом физических способностей каждого конкретного ребенка к элементам данного вида спорта. Такой педагогический подход дает возможность заниматься художественной гимнастикой «неперспективным» с точки зрения спортивных школ.

**Вид программы:** модифицированная

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте от 10-16 лет включительно. В группу принимаются девочки, которые имеют начальную физическую подготовку для занятий художественной гимнастикой. Количество обучающихся в группе 12-15 человек.

Средние школьники: 10 – 13 лет

Старшие школьники: 14 - 16 лет

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Возраст детей 10-16 лет характеризуется как подростковый возраст.

После 10-11 лет девочки начинают расти значительно быстрее мальчиков и обгоняют в весе и росте мальчиков одинакового с ними возраста. Это преобладание в росте и весе девочек продолжается примерно до 15-16 лет, после чего наблюдается значительное отставание тех же показателей. Ускорение роста в период полового созревания связано с усилением деятельности передней доли гипофиза и щитовидной железы. Половое созревание у девочек начинается и заканчивается приблизительно на два года раньше, чем у мальчиков.

В этом возрасте довольно быстро усваиваются и совершенствуются сложные движения, особенно эффективно обучение и самообучение трудовым и спортивным движениям. Следует учесть, что если в этом возрасте не обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластиности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь.

Движения усваиваются подростками сознательно, совершенствуется способность управлять ими в соответствии с поставленной задачей.

Таблица 1.

### **Примерные сенситивные (чувствительные) периоды развития морфофункциональных показателей и физических качеств 10-15 лет**

морфофункциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)					
	10	11	12	13	14	15,16
Длина тела			+	+	+	+
Мышечная масса			+	+	+	+
Быстрота	+	+				
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	
Сила			+	+	+	
Выносливость (аэробные возможности)	+					+
Анаэробные возможности (гликолитические)	+	+				+
Гибкость	+			+		
Равновесие	+	+	+		+	
Координационные способности	+	+	+			

#### **Срок и объем освоения программы:**

Даты начала и окончания учебного года: с 01.09.2025-31.05.2026 г.

**Объем программы – 7 лет.**

**Срок реализации программы** Количество времени на весь период обучения составляет 1080 часов, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й, 7 -й год обучения по 216 часов.

- Стартовый уровень программы «Первые шаги» 360 часов реализовывает педагог дополнительного образования Анченова Н. С.
- Базовый уровень – 3-5 год обучения, 648 педагогических часов;
- Продвинутый уровень – 6-7 год обучения, 432 часа.

**Форма обучения:** очная, (очно-заочная, заочная и дистанционная на платформе)

- аудиторные
- внеаудиторные (согласно календарному плану соревнований), тренировочные сборы, соревнования.

Программа построена по принципу тематического единства базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в условиях спортивной и оздоровительной деятельности и жизнедеятельности в целом.

Последовательность и постепенность усложнения специфических разделов программы, цикличность которых предполагает их повторное изучение на более высоком профессиональном уровне, создаёт возможность перехода к совершенствованию своего спортивного мастерства.

Содержание программы рассчитано на удовлетворение потребностей детей и подростков и их родителей. В ней содержится комплекс танцевальных дисциплин, необходимых для занятий в художественной гимнастике, по мере спортивного роста.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы одновозрастные.

При реализации программы необходимо учитывать возрастные особенности обучающихся и сенситивные периоды развития физических качеств. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических, социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

**Режим занятий:** занятия для 2 го-7 годов обучения по три раза по два академических час, с промежутком через один - два дня.

## **1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Цель** программы – создание единого направления в учебно-тренировочном процессе для формирования физического, хореографического, музыкального развития воспитанников, чтобы на основе интереса детей к занятиям художественной гимнастикой создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

**Обучающие (предметные):**

- обучить владению предметами (лента, булавы, обруч, мяч);
- обучить основам музыкальной грамоты, музыкальной выразительности.

**Развивающие (метапредметные):**

- развить личностное самообразование: внимание, память, мышление, воображение, активность, самостоятельность;
- развить и совершенствовать физические, художественно-творческие способности ребенка;
- развить ловкость, гибкость, равновесие, прыгучесть, выносливость.

**Воспитательные (личностные):**

- способствовать развитию морально-волевых качеств;
- воспитать стремления к здоровому образу жизни;
- воспитать уважение к коллективу, чувства товарищества и взаимопомощи.

**Ожидаемые результаты:**

Планируемые результаты по итогам реализации образовательной программы должен полностью удовлетворять как занимающегося, так и педагога.

*Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания третьего года обучения:*

1. Знать требования к технике безопасности на занятиях художественной гимнаст
2. Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий по программе 3-го года обучения
3. Уметь садиться на «шпагат» (правый, левый, поперечный) с опоры
- 4 Развить физические качества гибкость, прыгучесть, координация.
5. Уметь без ошибок выполнить упражнение без предмета и 2 предмета на выбор по программе 2,1 разряда
6. Усовершенствовать технику работы с предметами: скакалка - (прыжки, винты, броски), обруч - (вращения, вертушки, перекаты, броски) мяч-(отбивы, перекаты, восьмерки, броски) булавы-(вращения, мельницы, переброски)
- 7.Знать и уметь выполнить элементы мастерства (3) и рисков (2)с предметами

*Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания четвертого года обучения:*

- 1.Уметь садиться на «шпагат» с двух опор (правый, левый, поперечный)
- 2Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий по программе 4 –го года обучения
- 3.Развить и совершенствовать физические качества гибкость, быстрота, сила, координация и ловкость.
- 4.Расширить диапазон изучаемых движений со скакалкой, обручем, мячом, булавами.
- 5.Знать и уметь выполнить упражнение без предмета и 3 предмета на выбор по программе 1 разряда
6. Знать и уметь выполнить элементы мастерства (4) и рисков (3) с предметами

*Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания пятого года обучения:*

- 1.Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий, наклонов, акробатических элементов по программе 5-го года обучения.
- 2.Усовершенствовать физические качества гибкость, быстрота, прыгучесть, выносливость, координацию.
- 3.Расширить и закрепить диапазон изучаемых движений со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой.
- 4.Знать и уметь выполнить упражнения со скакалкой (лентой), обручем, мячом, булавами по программе кандидатов в мастера спорта.
- 5.Знать и уметь выполнить элементы мастерства (15) и рисков (5) в каждом виде программы.

*Перечень знаний и умений, которыми должны владеть учащиеся после окончания 6-7 го года обучения:*

1.Знать терминологию и технику исполнения прыжков, поворотов, равновесий, наклонов, акробатических элементов по программе 6-го года обучения.

2.Усовершенствовать физические качества прыгучесть, выносливость, силу, координацию и ловкость.

3.Расширить и закрепить диапазон изучаемых движений со скакалкой, обручем, мячом, булавами, лентой.

4.Знать и уметь выполнить упражнения со скакалкой (лентой), обручем, мячом, булавами по программе кандидатов в мастера спорта.

5.Знать и уметь выполнить элементы мастерства (6) и рисков (3) в каждом виде программы.

В конце года при условиях выполнения норматива единой Всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) присваивается соответствующий спортивный разряд.

### **Способы и формы проверки результатов**

Формы аттестации проводятся в виде входящей, промежуточной и итоговой диагностики, а также в форме соревнований и контрольных уроках.

Форма проверки входящей, промежуточной и итоговой диагностики. Выявление более подготовленных детей проводится по следующим критериям:

- Шпагат сидя на полу руки на крест (5 баллов)
- Веревочка сидя на полу (5 баллов)
- Мост стоя (5 баллов)
- Выкруты руки на расстоянии 5 см (5 баллов)
- Прыжки через скакалку с вытянутыми ногами на время 10 секунд (5 баллов)
- Прыжки через скакалку с вытянутыми ногами на выносливость 30-35 (5 баллов)

Таблица 2.

№	Ф.И.	Шпагат правый	Шпагат левый	Шпагат поперечный	Мост стоя	выкруты	двойные	пресс	баллы
1									
2									
3									
4									
5									

10 баллов -ниже среднего

20 баллов -средний

30 баллов -выше среднего

Форма проверки соревнований и контрольных занятиях выполнение классификационных нормативов.

## I.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 3.

<b>№ п/п</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>3-4 г.о.</b>	<b>5-7 г.о.</b>	
1	<i>Теоретические занятия</i>	17	8	
2	<i>Практические занятия</i>	199	208	
3	<i>Форма контроля</i>	Педагогические наблюдения, опрос, тестирование		
4	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>216 ч.</b>	<b>216 ч.</b>	

Таблица 4.

### I.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

#### 3- 4 й года обучения

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Введение	6			опрос
1.1	История развития и современное состояние худ.гимнастики	2	1	1	
1.2	Меры предупреждения травм,страховка и помощь	2	1	1	
1.3	Техника выполнения отдельных упражнений	2	1	1	
2	ОФП	50			тестирование
2.1	Ходьба,бег,строевые упражнения	10	1	9	
2.2	Общеразвивающие упражнения	10	1	9	
2.3	Партерная гимнастика	30	1	29	
3	СФП	50			тестирование
3.1	Повороты	13	1	12	
3.2	Равновесия	13	1	12	
3.3	Прыжки	13	1	12	
3.4	Наклоны	3	1	2	
3.5	Акробатика	8	1	7	
4	Техническая подготовка	110			соревнования
4.1	Беспредметная	10	1	19	
4.2	Скалка	20	1	19	
4.3	Обруч	20	1	19	
4.4	Мяч	20	1	19	
4.5	Булавы	20	1	19	
4.6	Групповые упражнения	10	1	19	
4.7	Соревновательная подготовка	10	1	9	
	Итого	216	17	199	

Таблица 5.

**5-й год обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Введение	6			опрос
1.1	История развития и современное состояние худ.гимнастики	2	1	1	
1.2	Меры предупреждения травм,страховка и помощь	2	1	1	
1.3	Техника выполнения отдельных упражнений	2	1	1	
2	ОФП	50			тестирование
2.1	Ходьба,бег,строевые упражнения	10	-	10	
2.2	Общеразвивающие упражнения	10	-	10	
2.3	Партерная гимнастика	30	-	30	
3	СФП	40			тестирование
3.1	Повороты	10	1	9	
3.2	Равновесия	10	1	9	
3.3	Прыжки	10	1	9	
3.4	Наклоны	5	1	4	
3.5	Акробатика	5	1	4	
4	Техническая подготовка	130			соревнования
4.1	Скалка	20	1	19	
4.2	Обруч	20	1	19	
4.3	Мяч	20	1	19	
4.4	Булавы	20	1	19	
4.5	лента	20	1	19	
4.6	Групповые упражнения	20	1	19	
4.6	Соревновательная подготовка	10	-	10	
	итого	216	14	202	

Таблица 6

**6- й год обучения**

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1	Введение	2	2		опрос
1.1	История развития и современное состояние худ.гимнастики	1	1		
1.2	Меры предупреждения травм,страховка и помощь	1	1		

<b>1.3</b>	Техника выполнения отдельных упражнений	4	4		
<b>2</b>	ОФП	28			тестирование
<b>2.1</b>	Ходьба,бег,строевые упражнения	12	-	12	
<b>2.2</b>	Общеразвивающие упражнения	16	-	16	
<b>3</b>	СФП	55			тестирование
<b>3.1</b>	партер	23		23	
<b>3.2</b>	растяжка, гибкость	24		24	
<b>3.3</b>	акробатика	8		8	
<b>4</b>	Техническая подготовка	116			соревнования
<b>4.1</b>	бес предметная	26		26	
<b>4.2</b>	отработка программ	50		50	
<b>4.3</b>	предметная	40		40	
<b>5</b>	Итоговые мероприятия(соревнования)	9	-	9	
	итого	216	8	208	

### 7- й год обучения

<b>№</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1</b>	Введение	2	2		опрос
<b>1.1</b>	История развития и современное состояние худ.гимнастики	1	1		
<b>1.2</b>	Меры предупреждения травм,страховка и помощь	1	1		
<b>1.3</b>	Техника выполнения отдельных упражнений	2	2		
<b>2</b>	ОФП	38			тестирование
<b>2.1</b>	Ходьба,бег,строевые упражнения	19	-	19	
<b>2.2</b>	Общеразвивающие упражнения	19	-	19	
<b>3</b>	СФП	49			тестирование
<b>3.1</b>	партер	19		19	
<b>3.2</b>	растяжка, гибкость	18		18	
<b>3.3</b>	акробатика	12		12	
<b>4</b>	Техническая подготовка	114			соревнования
<b>4.1</b>	бес предметная	32		32	
<b>4.2</b>	отработка программ	41		41	
<b>4.3</b>	предметная	41		41	
<b>5</b>	Итоговые мероприятия(соревнования)	9	-	9	
	итого	216	6	210	

## 2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 8.

### Календарный учебный график 3-4 года обучения

№ п\п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сен.			Беседа	3	Вводное,Раздел 3 Тема 3.5		Опрос
	Сен.			Беседа, тренировка	6	Раздел 1,тема 1.1,тема 1.2.		Опрос, диагностика
	Сен.			Беседа, тренировка	4	Раздел 1,тема 1.1,1.2.		Опрос, диагностика
	Сен.			Тренировка	4	Раздел 1,тема 1.1,1.2		Тестирование
	Сен.			тренировка	4	Раздел 1,тема 1.1,1.2		Тестирование
	Окт.			Беседа, тренировка	6	Раздел 1,тема 1.1,1.2.		Опрос, диагностика
	Окт.			Тренировка	4	Раздел 1,тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Окт.			тренировка	4	Раздел 1,тема 1.1,1.2.		тестирование
	Окт.			Тренировка	4	Раздел 1,тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Окт.			тренировка	4	Раздел 1,тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Нояб.			беседа	2	Раздел 3 тема 3.7		опрос
	Нояб.			Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Опрос, диагностика
	Нояб.			Тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Нояб.			Тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			Тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			Тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			Тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			тренировка	2	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Янв.			Беседа, тренировка	6	Раздел 2,тема 2.4,2.5		Опрос, диагностика
	Янв.			тренировка	4	Раздел 2,тема 2.4,2.5		Тестирование
	Янв.			Тренировка	4	Раздел 2,тема 2.4,2.5		Тестирование
	Янв.			тренировка	2	Раздел 2,тема 2.4,		Тестирование
	Фев.			соревнования	2	Раздел 4		Соревнования
	Фев.			Беседа, тренировка	6	Раздел 3,тема 3.6,3.1,3.2		Опрос, диагностика

	Фев.			тренировка	11	Раздел 3,тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Фев.			Тренировк а	10	Раздел 3,тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Март.			Тренировк а	10	Раздел 3,тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Март			тренировка	10	Раздел 3,тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Март			тренировка	10	Раздел 3,тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Март			тренировка	10	Раздел 3,тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Апр.			Беседа, тренировка	6	Раздел 3,тема 3.3,3.4		Опрос, диагностика
	Апр.			тренировка	10	Раздел 3,тема 3.3,3.4		Тестирование
	Май.			Тренировк а	10	Раздел 3,тема 3.3,3.4,3.5,3.6		Тестирование
	Май.			тренировка	10	Раздел 3,тема 3.3		Тестирование
	Май.			соревновани я	2	Раздел 4		соревнования
			итого		216			

Таблица 9.  
5-6-7 года обучения

№ п\п	месяц	число	Время проведенных занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сен.			Беседа	3	Вводное, Раздел3 Тема 3.5		Опрос
	Сен.			Беседа, тренировка	6	Раздел1, тема 1.1,тема1.2.		Опрос, диагностика
	Сен.			Беседа, тренировка	4	Раздел 1,тема1.1,1.2.		Опрос, диагностика
	Сен.			Тренировка	4	Раздел 1,тема1.1,1.2		Тестирование
	Сен.			тренировка	4	Раздел 1,тема1.1,1.2		Тестирование
	Окт.			тренировка	4	Раздел 1,тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Окт.			Тренировка	4	Раздел 1,тема 1.1.1.2.		Тестирование
	Окт.			тренировка	4	Раздел 1,тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Окт.			Тренировка	4	Раздел 1,тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Окт.			Тренировка	4	Раздел 1,тема 1.1,1.2.		Тестирование
	Нояб.			Тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1,1.2		Тестирование
	Нояб.			тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1,1.2		Тестирование
	Нояб.			тренировка	4	Раздел 1 тема 1.1,1.2		Тестирование
	Нояб.			Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Опрос, диагностика
	Нояб.			Беседа, тренировка	6	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Опрос, диагностика

	Нояб.			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Дек.			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Янв.			Тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Янв.			тренировка	4	Раздел 2 тема 2.1,2.2,2.3		Тестирование
	Янв.			Беседа, тренировка	6	Раздел 2,тема 2.4,2.5		Опрос, диагностика
	Янв.			тренировка	4	Раздел 2,тема 2.4,2.5		Тестирование
	Янв.			Тренировка	4	Раздел 2,тема 2.4,2.5		Тестирование
	Янв.			тренировка	4	Раздел 2,тема 2.4,2.5		Тестирование
	Фев.			Тренировка	4	Раздел 2,тема 2.4,2.5		Тестирование
	Фев.			тренировка	4	Раздел 2,тема 2.4,2.5		Тестирование
	Фев.			тренировка	2	Раздел 2,тема 2.4		Тестирование
	Фев.			соревнования	3	Раздел 4		соревнования
	Фев.			Беседа, тренировка	6	Раздел 3,тема 3.1,3.2		Опрос, диагностика
	Фев.			тренировка	4	Раздел 3,тема 3.1,3.2		Тестирование
	Март.			Тренировка	4	Раздел 3,тема 3.1,3.2		Тестирование
	Март			Тренировка	4	Раздел 3,тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Март			тренировка	4	Раздел 3,тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Март			тренировка	6	Раздел 3,тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Март			тренировка	6	Раздел 3,тема ,3.1,3.2		Тестирование
	Март.			Беседа, тренировка	6	Раздел 3,тема 3.3,3.4		Опрос, диагностика
	Апр.			тренировка	6	Раздел 3,тема 3.3,3.4		Тестирование
	Апр.			Тренировка	6	Раздел 3,тема 3.3,3.4		Тестирование
	Апр.			тренировка	6	Раздел 3,тема 3.3,3.4,.6		Тестирование

	Апр.			Тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.5		Тестирование
	Май.			Тренировка	6	Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.6		Тестирование
	Май.			тренировка	5	Раздел 3, тема 3.3,3.4,3.5		Тестирование
	Май.			соревнования	5	Раздел 4		соревнования
				итого	216			

### I.3.1. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

#### 3-4 год обучения

##### **Общая физическая подготовка**

Выполнение упражнений из различных и.п. постепенно увеличивая нагрузку. дозировку.

*Упражнения без предметов:* сгибание и разгибание рук из упора лежа; поднимание и опускание прямых ног лежа на спине, животе; поднимание и опускание туловища лежа на спине, животе; «книжка»; поочередное поднимание ног на 30° в быстром темпе, лежа на спине, животе, на боку.

*Упражнения с предметами:* выкруты со скакалкой; выполнение упражнений с отягощениями (0.3 кг); наклоны, приседания, выпады с набивным мячом (0.5 кг); поднимание и опускание прямых рук.

*Упражнения на снарядах:* перепрыгивание через гимнастическую скамейку влево, вправо; прыжки ноги врозь над скамейкой, в стойку на скамейку; упражнения на шведской стенке.

Эстафеты, пешие и беговые прогулки, плавание.

##### **Специальная физическая подготовка**

- Гибкость: наклоны вперед, в сторону, назад (руки вверх) из различных и.п.; мосты (с захватом за голени), шпагаты, с удержанием на время (с одной опоры и в провисе); поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью рук (лежа на полу, у опоры); наклоны в разные стороны в шпагате.
- Скоростно-силовые качества: прыжки со скакалкой за минимальное время; с двойным вращением скакалки; прыжки в обруч; прыжки с двойным вращением обруча.
- Выносливость: прыжки на двух ногах со скакалкой (увеличение до 10 мин.); прыжки с двойным вращением скакалки (максимальное количество прыжков подряд).
- Ловкость: жонглирование мячом, обручем, булавами; серии прыжков через скакалку в различных направлениях и сочетаниях.
- Равновесие: стойка на полупальцах (на двух, одной ногах) с открытыми глазами.
- Для развития двигательных способностей разучивание и выполнение комплексов СФП, а также введение круговой тренировки по методу непрерывного упражнения; выполнение упражнений на «станциях».

##### **Техническая подготовка**

###### a) Беспредметная:

Повторение т совершенствование пройденного материала.

1. *Волны* вперед в заднее равновесие; боковая волна с подбивным прыжком.
2. *Равновесия - боковое, шпагат с помощью, в опоре на животе*
3. *Повороты* одноименные на 720 градусов нога вперед, арабеск, кольцо.
4. *Прыжки* шагом, жетэ ан турнан, «щука»

###### b) С предметами:

*С скакалкой:* выполнение изученных прыжков с вращением скакалки вперед (назад); броски скакалки и ее ловля в различных равновесиях, прыжках; выполнение элементов техники во время бросков скакалки и ловля ее с прыжком через скакалку.

*С обручем:* повороты и равновесия с вращением обруча в различных плоскостях; вращение обруча с различной скоростью в продвижении; большие броски с предварительны

вращением; серии бросков в одно касание; «восьмерка» обручем поворотами кисти; «вертушка» на полу, на ладони; изучение и совершенствование базовых элементов.

**С мячом:** большие перекаты по рукам, телу; выкруты мяча вперед, назад; броски мяча, и ловля одной рукой; тоже ловля в перекат; тоже ловля в прыжке; комбинации с перекатом мяча по полу, изучение и совершенствование базовых элементов.

**С булавами:** обучениециальному хвату булав; большие, средние, малые круги булавами поочередно правой и левой рукой; выполнение вращений в вертикальной и горизонтальной плоскости; изучение «мельницы»; малые броски одной, двух булав; вращения, броски с равновесиями, поворотами (опрос)

#### Групповые упражнения

Подбор и расстановка гимнасток в группы, составление программы без предмета и 1 вид на выбор

#### Теоретическая подготовка

Воспитание любви к художественной гимнастике, волевых качеств, самодисциплины и требовательности.

#### Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях с комбинациями по трудности II и I разряда;

Соревнования по ОФП, СФП, технической подготовке проводятся регулярно; комплексное тестирование по двум видам.

### 5 год обучения (12-13 лет)

#### Общая физическая подготовка

Увеличение нагрузок и дозировок изученных и выполняемых ранее упражнений.

Упражнения без предметов: поднимание и опускание прямых ног лежа на спине, животе; «книжка»; «ножницы» ногами; сгибание и разгибание рук в упоре лежа,

Упражнения с предметами: выполнение упражнений с отягощениями (0.5 кг); упражнения с набивным мячом весом 0.5 кг (наклоны, выпады, переброски в парах); выкруты.

Упражнения на снарядах: перепрыгивание через гимнастическую скамейку с отягощениями; упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины в висе на шведской стенке (с отягощениями по 0.5 кг); удержания «угла» в висе спиной (лицом) к шведской стенке (не ниже 90°).

Чередование бега и ходьбы на дистанции 400 м.. пешие прогулки, плавание.

#### Специальная физическая подготовка

- **Гибкость:** выполнение шпагатов плавно по большой амплитуде, с повторными пружинящими движениями; махи и удержание ног с отягощением, махи с эспандером; наклоны, вперед, в сторону, назад плавно с большой амплитудой, тоже активно с максимальной амплитудой.
- **Скоростно-силовые качества:** приседания на двух (на одной) ногах по методу «за лидером»; прыжки через скакалку с двойным вращением (максимальное количество за установленное время); игровые задания по типу «кто быстрее» и «кто больше». **Выносливость:** прыжки через скакалку (10-15 мин); танцевальные комплексы (аэробная нагрузка).
- **Ловкость и координация:** упражнения на согласование движений разными частями тела; упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени,

пространства и силы (например: прыжки через скакалку на определенное количество тактов).

- **Равновесие:** выполнение изученных ранее упражнений на повышенной опоре -скамейке, бревне; фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

### Техническая подготовка

#### a) Беспредметная:

1. **Волны** и наклоны назад и возвращение в и.п. из стойки на коленях, из стойки на одной другой впереди на носке; боковая волна с последующим прыжком прогнувшись, пробивным прыжком.

2. **Равновесия.** Переход из переднего равновесия в заднее; соединение равновесий с волнами и вращениями

3. **Повороты.** Одноименные и разноименные повороты (ранее изученные и из упражнений); повороты с разными способами вхождения в повороты; планше.

4. **Прыжки.** Выполнение прыжковых связок («блоки») с целью формирования навыков соединения элементов одной или различных структурных групп упражнений без предмета; кольцо двумя; «Щучка»; «Казак»; прыжки толчком одной с приземлением на толчковую.

#### б) С предметами:

*С скакалкой:* броски скакалки из хватов за середину и конец, за середину одной и двумя руками; один конец в руке другой на полу - бросок ногой; выполнение элементов «блоками».

*С обручем:* чередование бросков (малых, средних, больших) в одно касание (с изменением движения обруча по плоскости); броски и ловля без помощи рук; отработка элементов без зрительного контроля.

*С мячом:* перекаты мяча по ноге, туловищу в равновесиях, выпадах; броски и ловля мяча без помощи рук; выполнение перекатов и бросков в сочетании с акробатическими элементами.

*С булавами:* трехтактные мельницы (от себя к себе); круговые мельницы (в различных плоскостях); тоже с поворотами на двух, одной ногах; жонглирование; переброски и броски с ловлей без помощи рук;

Групповые упражнения: составления программы 2 вида на выбор

### Соревновательная подготовка

**Соревнования.** Участие в соревнованиях по программе I разряда. Контрольные прикидки становятся более целесообразными, так как произошло увеличение соревновательной практики.

### 6 – 7 год обучения (14-16 лет)

### Общая физическая подготовка

**Упражнения без предметов:** то же, что и в предыдущем году с регулированием нагрузки и дозировки.

**Упражнения с приметами:** с набивным мячом (1.5 кг); броски и ловля мяча спичу, от груди, из-за головы; то же с дополнительным паданием; броски мяча, и ловля после седа двумя руками; приседания и вставание с мячом в руках: прыжки через мяч: эстафеты с передачей и бросками мяча; круговые движения руками.

**Упражнения на снарядах:** из упора лежа ноги на скамейке сгибание и разгибание рук; поднимание и опускание туловища из и.п. сидя па скамейке (ноги закреплены): то же лежа на животе; выполнение упражнения «ножницы»<sup>1</sup> лежа на краю скамейки.

**Упражнения из других видов спорта:** чередование ходьбы и бега на дистанции 600м.; плавание; походы.

### **Специальная физическая подготовка**

- **Гибкость:** выполняются ранее изученные элементы с большей амплитудой и увеличением времени удержания; маховые движения с эспандером; махи и удержание ног с отягощением (0.3 кг).
- **Скоростно-силовые качества:** прыжки с двойным вращением скакалкой; бег через скакалку с ускорением; приседание на двух (на одной) ногах с отягощением; прыжки из глубокого приседа.
- **Ловкость:** жонглирование в сочетание с поворотами и другими простыми элементами.
- **Равновесие:** максимальная задержка в стойке на носках после выполнения элементов классического танца (у опоры, на середине зала); выполнение различных равновесий в сочетании с другими элементами художественной гимнастики.
- Разучивание и выполнение комплексов СФП для совершенствования двигательных способностей спортсменок, которые выполняются в конце тренировочного урока. Дозировка нагрузок индивидуализируется.

### **Техническая подготовка**

#### a) Беспредметная:

Повторение пройденного материала.

1. **Волны** в сочетании с другими элементами; переходы в другие элементы; «обратная» волна.

2. **Равновесия** на полупальцах с прямой ногой вперед, в сторону, назад с различными движениями рук; совершенствование равновесий стоя на колене, в полном приседе; комбинирование равновесий; равновесия после танцевальных движений, поворотов, прыжков.

3. **Повороты** скрестные с наклоном; сочетание одноименных и разноименных поворотов; повороты в переднем и заднем равновесии на 360 , 720 .

4. **Прыжки.** Совершенствование изученных ранее прыжков; прыжок со сменой ног в шпагат; прыжок шагом кольцом; перекидной прыжок в шпагат.

5. Закрепление и совершенствование базовых навыков на основных упражнениях с предметами. Освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.

#### б) С предметами:

*С скакалкой:* броски скакалки и ее ловля на базовых элементах художественной гимнастики (в, поворотах, на равновесиях, в прыжках); прыжок шагом с двойным вращением скакалки; комбинирование различных изученных прыжков; броски скакалки с вращением в различных плоскостях с ловлей частями тела.

*С обручем:* броски обруча в различных плоскостях, и ловля в одно вращение; тоже с впрыгиванием в обруч; комбинирование бросков и перекатов; перекаты обруча по полу с последующим броском обруча ногой (махом, в прыжке, переворотом).

*С мячом:* перекаты мяча по рукам, телу, в равновесиях, поворотах, прыжках; броски мяча и ловля ногами; броски мяча и ловля после наклонов, поворотов с отбивом и без отбива об пол; перекаты мяча по полу из переднего, заднего равновесия.

*С булавами:* вращения булав с увеличением скорости в вертикальной, горизонтальной, фронтальной плоскостях; «мельницы»; «улитки»; средние броски одной и двух булав

(параллельные, разноименные); жонглирование двумя руками; то же одной рукой; сочетание элементов работы булав с различными элементами тела.

**С лентой:** сочетание различных рисунков лентой с равновесиями, поворотами, прыжками, движениями танцев; броски вверх, с возвратом («бумеранг») и ловля в равновесиях, наклонах.

Групповые упражнения: составление тренировочных программ с 5 обручами и 5 лентами.

### **Теоретическая подготовка**

Краткие сведения о строении организма человека. Опорно-мышечный аппарат. Кости, их строение и соединения. Основные сведения о строении внутренних органов. Влияние ФУ на организм человека

Понятия о травмах. Причины травм и их профилактика. Оказание первой помощи (до врача). Меры предупреждения переутомления.

### **Соревновательная подготовка**

**Соревнования.** Участие в соревнованиях по программе КМС и МС (до 10-12 соревнований в год). Выполнение нормативов.

**Контрольные прикидки.** Соревнования по ОФП, СФП и технической подготовке.

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

<b>Аспекты</b>	<b>Характеристика</b>
Материально-техническое обеспечение	<p><i>Площадь спортивного зала – 276 кв., малый зал – 47,5 кв.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● аудио материалы с фонограммами;</li><li>● DVD-материалы с записями соревнований, сборов;</li><li>● DVD-материалы и видео материалы с записями известных гимнасток и чемпионок мира по художественной гимнастике.</li></ul> <p><i>Материально-техническое обеспечение:</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ковровое покрытие 13*13;</li><li>● Шведская стенка;</li><li>● хореографический станок;</li><li>● музыкальный центр;</li><li>● предметы художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч);</li><li>● тренировочная форма.</li></ul>
Методическое обеспечение программы	Для оптимального обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации программы, создан учебно-методический комплект, в содержание которого входят: <ul style="list-style-type: none"><li>- методические рекомендации по использованию образовательных технологий;</li><li>- перечень игр и упражнений (по темам программы);</li><li>- конспекты занятий;</li><li>- набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств;</li><li>- методические пособия.</li></ul>

	<p>Комплект учебно-методических материалов способствует:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- достижению высокой результативности всего образовательного процесса;</li> <li>- освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения;</li> <li>- позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.</li> </ul>
Кадровое обеспечение	<p>Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования с учетом квалификационных требований и профессиональных стандартов. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии с направленностью своей образовательной программы.</p>

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

**Формами аттестации являются:** соревнования и контрольные занятия.

Итоговая аттестация учащихся проводится в форме соревнований, их результаты оформляются в виде протоколов соревнований. Промежуточная аттестация проводится в виде сдачи контрольных тестов и нормативов, а также в виде учебных соревнований.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

<b>Показатели качества реализации ДОП</b>	<b>Методики</b>
<b>Предметная диагностика:</b> Уровень способностей детей	Разработана педагогами студии «Грация»
<b>Личностная диагностика:</b> Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ
<b>Метапредметная диагностика:</b> уровень сформированности компетенций	
<b>Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами</b>	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

### Сроки аттестации

Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце 1,2 и т.д. года обучения
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УТП) в конце учебного года (май) От 3 до 7 лет обучения

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. Рек. М.: Издательство ВНИИФК, 1989 г. 28с.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. Рек. - СПб.: Издательство СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001 г. 24с.
3. Бирюк Е.В., Овчинникова И.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. Рек. -Киев: Издательство КГИФК, 1990 г. - 20с.
4. Гавердовский Ю.К. Не только по программе (о специальной технической подготовке в гимнастике). Гимнастка: Ежегодник. - 1978 г. вып. 2.
5. Говорова М.А., Плещань А.М. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие. М.: Всерос. фед. худ. гим., 2001 г. 50с.
6. Зарубкин Н.М., Пшенидин А.И. Питание гимнаста. Гимнастка: Ежегодник. 1976 г.вып. 2.
7. Звездочкин В.А. Классический танец. Учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений искусств и культуры. Ростов И/Д: «Феникс». Серия «Учебники и учебные пособия». 2003 г. -416с.
8. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 1998 г. 36с.
9. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб. пособие. СПб.: Издательство СПбГАФК, 2000 г. - 40с.
10. Лисицкая Г.С. Хореография в гимнастике. М.: Физкультура и спорт, 1984 г. 170с.
11. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. М.: Физкультура и спорт, 1977 т. 48с.
12. Найпак В.Д. От простого к сложному. Гимнастка: Ежегодник. 1986 г. вып. 1.
13. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Г.С. М: Физкультура и спорт, 1982 т. 232с.
14. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. Киев: Издательство МУноДМиС, 1991 г. 86с.
15. Художественная гимнастика: Правила судейства. ФИЖ, 2001 г. 130с.
16. Художественная гимнастика: Дополнения к правилам соревнований. ФИЖ, 2004 г.
17. Художественная гимнастика: Правила FIG, 2017-2020
18. Карпенко Л.А., Винер И.А., Савицкий В.А. методика оценки и развития физических способностей у занимающих художественной гимнастикой; 2007
19. Интернет ресурсы: Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [www.FIG.ru](http://www.FIG.ru).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968158

Владелец Рогачёва Марина Павловна

Действителен С 10.10.2025 по 10.10.2026