

«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: Синяева Зоя Константиновна
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 «Школы художественной гимнастики Грация» (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 девушкам 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, пластичности 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 Анченко 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 разновозрастные.

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)
2. Знать 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 соответствующих 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)
- Веребочка 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.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 3.

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

Таблица 4.

1.3.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3- 4 й года обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
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,бе г,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	Скакалка	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

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
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	Скакалка	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

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
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		

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

7- й год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	Форма контроля
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		
1.3	Техника выполнения отдельных упражнений	2	2		
2	ОФП	38			тестирование
2.1	Ходьба, бег, строевые упражнения	19	-	19	
2.2	Общеразвивающие упражнения	19	-	19	
3	СФП	49			тестирование
3.1	партер	19		19	
3.2	растяжка, гибкость	18		18	
3.3	акробатика	12		12	
4	Техническая подготовка	114			соревнования
4.1	беспредметная	32		32	
4.2	отработка программ	41		41	
4.3	предметная	41		41	
5	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.			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
	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.			Тренировка	10	Раздел 3, тема 3.3, 3.4, 3.5, 3.6		Тестирование
	Май.			тренировка	10	Раздел 3, тема 3.3		Тестирование
	Май.			соревнования	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, 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.			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			

1.3.1. 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

а) Беспредметная:

Повторение и 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»

б) С предметами:

Со 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: обучение правильному 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

а) 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:

Со 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 падением; 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»¹ 1 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 сочетании 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

а) 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:

Со 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 выпрыгиванием 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 булавы с увеличением скорости в вертикальной, горизонтальной, фронтальной плоскостях; «мельницы»; «улитки»; средние броски одной и двух булавы

(параллельные, разноименные); жонглирование двумя руками; то же одной рукой; сочетание элементов работы булавы 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

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	<i>Площадь спортивного зала – 276 кв., малый зал – 47,5 кв.</i> • аудио материалы с фонограммами; • DVD-материалы с записями соревнований, сборов; • DVD-материалы и видео материалы с записями известных гимнасток и чемпионки мира по художественной гимнастике. Материально-техническое обеспечение: • Ковровое покрытие 13*13; • Шведская стенка; • хореографический станок; • музыкальный центр; • предметы художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч); • тренировочная форма.
Методическое обеспечение программы	Для оптимального обеспечения образовательного процесса и эффективной реализации программы, создан учебно-методический комплект, в содержание которого входят: - методические рекомендации по использованию образовательных технологий; - перечень игр и упражнений (по темам программы); - конспекты занятий; - набор диагностических тестов, помогающих обучающимся и педагогу планировать эффективность развития различных личностных качеств; - методические пособия.

	Комплект учебно-методических материалов способствует: - достижению высокой результативности всего образовательного процесса; - освоению обучающимися программы в полной мере на протяжении всего курса обучения; - позволяет педагогу в рамках своего образовательного курса комфортно, квалифицировано вести занятия.
Кадровое обеспечение	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.

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

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Предметная диагностика: Уровень способностей детей	Разработана педагогами студии «Грация»
Личностная диагностика: Уровень сформированности личности	Разработанная форма Методической службы ГДДЮТ
Метапредметная диагностика: уровень сформированности компетенций	
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	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., Плешкань А.М. Специальная физическая подготовка юных спортсменов высокой квалификации в художественной гимнастике: Учеб. пособие. М.: Всерос. фед. худ. гим., 2001 г. 50с.
6. Зарубкин Н.М., Пшендин 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 занимающихся художественной гимнастикой; 2007
19. Интернет ресурсы: Сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики 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