

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр детского и юношеского музыкально – хореографического искусства  
Приморского района Санкт – Петербурга  
(ГБУ ДО ЦДЮИ)

ПРИНЯТА

Протокол Педагогического совета  
ГБУ ДО ЦДЮИ  
№3 от 26.05.2025

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 26.05.2025 № 7/05  
Директор ГБУ ДО ЦДЮИ  
И.В. Поликарпова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 5 лет

Разработчик:  
Поцелуева Анна Петровна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гимнастика — один из видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки не только спортсменов, но и танцоров. Гимнастика, в особенности художественная и ритмическая, добавляет новые возможности в развитие детей, так как имеет разнообразные истоки: гимнастические, пластические и ритмические системы, народный и классический танцы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика для всех» разработана в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре детского и юношеского музыкально-хореографического искусства с учётом задач и репертуара коллектива, в соответствии с государственной образовательной политикой и современными нормативными документами в сфере образования<sup>1</sup>.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность программы** заключается в компенсации дефицита двигательной активности детей. Занятия гимнастикой развивают не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

### **Адресат программы**

Программа «Гимнастика для всех» предназначена для детей в возрасте 7-17 лет, желающих развить свои физические и танцевальные способности. Для начала занятий по программе детям не обязательно иметь хорошие физические данные. Но обязательно не иметь противопоказаний для занятий.

**Объем и срок освоения программы:** 360 часов, 5 лет обучения.

**Цель программы:** развитие физических данных и творческих способностей учащихся средствами художественной гимнастики.

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- сформировать элементарные знания по физиологии, анатомии и гигиене человека;
- сформировать знания о видах гимнастики;
- освоить специальную терминологию в разных видах гимнастики;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- научить базовым навыкам выполнения гимнастических упражнений без предметов;
- научить базовым навыкам выполнения гимнастических упражнений с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента);
- сформировать умения придавать движениям различную эмоциональную окраску, танцевальность, легкость, свободу и изящество.

#### *Развивающие:*

- гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся;
- развитие специальных качеств: музыкальность, выразительность и артистизм;
- развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации движений, прыгучести, равновесия и выносливости.

#### *Воспитательные:*

- воспитание культуры движений, их красоты и выразительности;

---

<sup>1</sup>1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам// Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 20125 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015

№ 996-р

- воспитание эстетического вкуса;
- приобщение занимающихся к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-волевых качеств личности: целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность, ответственность;
- формирование коммуникативных способностей.

### **Условия реализации программы**

На 1-й год обучения по программе «Гимнастика для всех» принимаются все желающие в возрасте 7-12 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой и физическим нагрузкам в целом.

Возможен дополнительный прием в коллектив на 2-ой и последующий годы обучения при условии владения необходимыми знаниями и навыками.

#### ***Формы организации деятельности учащихся на занятии:***

- фронтальная – со всем составом объединения, когда идет объяснение нового, постановка учебных задач, показ техники выполнения, определение средств и методов достижения цели, инструктаж при разучивании и повторении несложных упражнений;
- групповая – наиболее распространенная при выполнении разученных упражнений в разных видах двигательной деятельности - выполнение упражнений на закрепление, совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций, гимнастических связок и элементов;
- индивидуальная – предусматривает подготовку отдельного учащегося к выполнению сложных элементов; выполнение заданий, направленных на выявление степени подготовленности занимающихся.

#### ***Формы проведения занятий:***

- тренировка
- репетиция
- соревнование
- технический зачет
- контрольные соревнования
- концерт

#### ***Материально-техническое оснащение программы***

Для успешной реализации программы необходим спортивный зал, оборудованный:

- гимнастической стенкой,
- гимнастическими скамейками,
- поролоновыми матами,
- жесткими гимнастическими матами (полипропилен),
- специальным напольным покрытием (гимнастический ковер),
- гимнастическими предметами (скакалки, обручи, мячи, ленты, булавы).

Каждому обучающемуся необходимо иметь:

- длинную и короткую спортивную форму;
- чешки (балетки).

### **Планируемые результаты**

#### ***Предметные***

По окончании обучения по программе учащиеся  
будут знать:

- общие сведения о гимнастике, ее видах,
- начала анатомии и физиологии человека,
- основы биомеханики,

- гимнастическую терминологию;
- правила поведения в коллективе;
- правила построения программ
- правила проведения соревнований

*будут уметь:*

- применять полученные знания на практике,
- владеть своим телом,
- ориентироваться в пространстве и времени,
- владеть основами техники разученных гимнастических упражнений,
- уметь ритмично выполнять элементы и связки в хореографических постановках,
- творчески подходить к выполнению поставленных задач,
- создавать и поддерживать доброжелательную атмосферу в коллективе,
- достигать поставленную цель.

*Метапредметные:*

- сформировано умение самостоятельно контролировать свое время;
- понимают ценность здоровья, ведут здоровый образ жизни;
- сформированы навыки конструктивного общения;
- имеют опыт участия в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности.

*Личностные:*

- наличие устойчивой мотивации и интереса к занятиям;
- развита пластичность, гибкость, общая физическая выносливость, хореографические данные (подъем стопы, танцевальный шаг, выворотность, гибкость спины; эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- развиты внимание, творческая фантазия, наблюдательность, наглядно-образное, ассоциативное мышление, хореографическая память;
- наличие умения активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находить с ними общий язык и общие интересы;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства и воли в достижении поставленных целей;
- развит эстетический (художественный) вкус;
- умение ориентироваться в системе ценностных отношений личности к себе, другим людям, моральных нормах и общечеловеческих ценностях.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план 1-го года обучения**

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Музыкально-ритмические игры Наблюдение
2	Общая и специальная физическая подготовка	18	4	14	Сдача нормативов
3	Гимнастические упражнения	14	3	11	Контрольные упражнения
4	Работа с предметами	10	2	8	Технический зачет

5	Акробатические элементы	8	2	6	Контрольные упражнения
6	Хореографическая подготовка	10	2	8	Ритмический диктант
7	Музыкально-сценическая подготовка	8	2	6	Концерт Соревнование
8	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

#### Учебный план 2-го года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая и специальная физическая подготовка	14	2	12	Сдача нормативов
3	Гимнастические упражнения и комплексы	16	4	12	Контрольные упражнения
4	Работа с предметами	13	2	11	Технический зачет
5	Акробатические элементы	7	1	6	Контрольные упражнения
6	Хореографическая подготовка	10	2	8	Баттл
7	Музыкально-сценическая подготовка	8	2	6	Творческие задания
8	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

#### Учебный план 3-го года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая и специальная физическая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов
3	Гимнастические упражнения и комплексы	18	4	14	Контрольные упражнения
4	Работа с предметами	13	2	11	Технический зачет
5	Акробатические элементы	6	1	5	Контрольные упражнения
6	Хореографическая подготовка	11	2	9	Творческий показ
7	Музыкально-сценическая подготовка	10	2	8	Концерт Соревнование
8	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

#### Учебный план 4-го года обучения

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая и специальная физическая подготовка	10	2	8	Сдача нормативов
3	Гимнастические упражнения и комплексы	16	3	13	Контрольные упражнения
4	Работа с предметами	13	2	11	Технический зачет
5	Акробатические элементы	5	1	4	Контрольные упражнения
6	Классификационная программа	14	2	12	Творческий показ Конкурс Концерт
7	Музыкально-сценическая подготовка	10	2	8	Концерт Соревнование
8	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

### **Учебный план 5-го года обучения**

№	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2	Общая и специальная физическая подготовка	9	2	7	Сдача нормативов
3	Гимнастические упражнения и комплексы	14	2	12	Контрольные упражнения
4	Работа с предметами	14	2	12	Технический зачет
5	Акробатические элементы	5	1	4	Контрольные упражнения
6	Классификационная программа	26	6	20	Творческий показ Конкурс Концерт Соревнование
7	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Показательные выступления
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

## **Задачи**

### *Обучающие:*

- дать первоначальные знания по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- познакомить с терминологией изучаемых гимнастических, акробатических и хореографических элементов;
- освоить расположение на гимнастическом ковре;
- освоить технику выполнения гимнастических и акробатических элементов начальной подготовки;
- освоить начальные умения работы со скакалкой и мячом;
- освоить основные хореографические движения.

### *Развивающие:*

- формировать познавательный интерес и желание заниматься спортом;
- развивать физические способности: гибкость, ловкость, координацию движений;
- развивать чувство ритма, соответствие выполняемых упражнений музыкальному сопровождению.

### *Воспитательные:*

- воспитывать дисциплинированность, ответственность;
- воспитывать внимательное отношение к педагогу и детям;
- учить правилам позитивного взаимодействия в группе, с окружающими.

## **Содержание программы 1-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

#### *Теория*

Цель, задачи и результаты обучения по программе. Художественная гимнастика в России. Организация занятий: режим занятий, расписание, нормы гигиены и внешнего вида, требования к репетиционной одежде. Правила поведения в спортивном зале. Планы на учебный год.

#### *Практика*

Игры на знакомство. Музыкально-ритмические упражнения, игры и танцы на выявление начальных физических и хореографических способностей обучающихся.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка**

#### *Теория*

Понятие об общей и специальной физической подготовке. Значение для человека развития двигательных качеств. Утренняя гимнастика. Медицинский контроль.

Краткая характеристика и классификация статистических, силовых упражнений. Профилирующие элементы в гимнастике. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

#### *Практика*

Разучивание и выполнение:

- строевые упражнения: построение, ходьба на месте и в движении, в колонне по одному и парами под музыку
- упражнения для общей разминки, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для партерной разминки — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа;

- упражнения для разминки у опоры — элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры;
- упражнения на формирование осанки в положении стоя и в движении;
- подводящие упражнения и упражнения для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств;
- гимнастические и акробатические упражнения, прыжки, танцевальные шаги, комплексы гимнастических упражнений с предметами и без предметов;
- упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения.

### **3. Гимнастические упражнения**

#### *Теория*

- понятие «гимнастика»
- понятия: правильная осанка, центр тяжести, сила, гибкость, координация
- названия частей тела (руки, стопа, кисть, бедро и т.д.)
- основные положения и движения рук, ног, туловища, головы
- направления движения частей тела: вправо, влево, вверх, вниз
- виды движений: круговое, маховое, рывковое, отведение, приведение, поднимание, опускание, сгибание, разгибание и т.д.
- терминология положений тела и частей тела в пространстве (сед, стойка, поворот, упор, наклон, выпад)
- terminология разучиваемых движений
- техника выполнения разучиваемых движений
- самоконтроль

#### *Практика*

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие — «пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мак) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна» вперед.

### **4. Акробатические элементы**

#### *Теория*

Понятия: группировка, упор-присев, опора, фиксация, мост, перекат, кувырок вперёд, стойка на лопатках. Значение равномерного распределения нагрузки на обе стороны тела при выполнении упражнений.

#### *Практика*

- прыжковая подготовка (прыжки на двух, врозь-вместе, «в разножку», из «разножки», на одной, из приседа, то же с продвижением, толчком одной, махом другой, на двух с поворотом на 90 и 180 градусов)
- равновесия на носках, на одной ноге, с разными положениями свободной ноги
- повороты на двух ногах на 90° плечом вперед, на одной ноге на 180°
- «мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса)
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено
- кувырки в сторону, вперед, назад
- упражнения на расслабление шеи, рук и ног, всего тела
- изучение акробатических связок из хореографических номеров коллектива:
  - «Ползунец»
  - «Антошка»
  - «Весёлая скоморошина»
  - «Балтийский берег»
  - «Карнавал»
  - «Остров Сокровищ»
  - «Африка»

## **5. Хореографическая подготовка**

#### *Теория*

Понятие «хореография». Понятия: темп, характер, музыкальный размер. Терминология разучиваемых движений: «деми плие», позиции рук и ног.

#### *Практика*

- «деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
- позиции рук и ног;
- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра
- выделение ритмического акцента хлопками, сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4)
- базовые элементы хореографии, танцевальные шаги

## **6. Работа с предметами**

#### *Теория*

Предметы художественной гимнастики: скакалка, мяч, обруч, булава, лента. История возникновения предметов. Правила пользования, ухода, хранения. Понятия: хват, вращения, перекат, бросок, ловля и т.д. Техника выполнения разучиваемых движений со скакалкой и мячом.

#### *Практика*

Упражнения на формирование правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении. Упражнения с предметами (скакалкой, мячом) — правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку.

## **7. Музыкально-сценическая подготовка**

#### *Теория*

Понятия «музыкальность», «выразительность». Правила выполнения гимнастических

упражнений под музыку. «Сцена» гимнаста – гимнастический ковер.

**Практика**

Слушание музыки. Определение характера музыки. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами и без них. Упражнения и игры на развитие воображения, музыкальности, творчества.

**8. Контрольные и итоговые занятия**

*Практика:*

Анализ результатов обучения за год. Показательные выступления. Награждение детей и родителей.

**Планируемые результаты 1-го года обучения**

**Личностные:**

- появился интерес и желание заниматься спортом;
- развиты в пределах программы физические способности;
- умеют ориентироваться в зале и пространстве;
- доброжелательно относятся к педагогу и детям.

**Метапредметные:**

- поддерживают дисциплину на занятиях;
- соблюдают правила безопасного выполнения упражнений;
- бережно относятся к инвентарю;
- выполняют правила гигиены и здорового образа жизни.

**Предметные:**

*знают:*

- историю развития гимнастики, виды гимнастики;
- правила безопасного поведения и правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений;
- строение тела человека и значение систем организма;
- правила сохранения здоровья;
- основы анатомии человека и правила гигиены;
- основы техники выполнения гимнастических упражнений;

*умеют:*

- хлопать и топать в такт музыки;
- правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы;
- выполнять основные акробатические и хореографические упражнения в объеме намеченных технических требований;
- выполнять элементарные упражнения со скакалкой и мячом;
- выполнять простейшие гимнастические связки.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Задачи**

*Обучающие*

- познакомить с терминологией изучаемых упражнений;
- освоить технику выполнения гимнастических, акробатических и хореографических элементов программы 2-го года;

- формирование практического опыта выполнения движений под музыку;
- обучение работе с обручем, совершенствование умений работы с мячом и скакалкой;
- научить «видеть» ошибки в исполнении.

*Развивающие*

- развитие интереса учащихся к гимнастике и хореографии;
- развитие физических качеств, двигательных умений и навыков; скоростно-силовых качеств;
- укрепление мышц туловища, т.е. создание плотного мышечного корсета;
- развитие равновесия и координационных способностей;
- развитие умения контролировать свои действия;
- обучение согласовывать движения с музыкальным сопровождением.

*Воспитательные*

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом;
- воспитывать дисциплинированность; внимательное отношение к педагогу, детям и другим людям;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных эстетических и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- сплочение коллектива, формирование правильных взаимоотношений детей на основе совместной спортивно-творческой деятельности.

## **Содержание программы 2-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

*Теория*

Цель, задачи и планы работы на предстоящий учебный год. Общие сведения о художественной (ритмической) гимнастике как виде спорта. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Правила поведения в зале. Правила этикета.

Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Значение правильного дыхания при выполнении упражнений.

*Практика*

Инструктаж по ТБ. Упражнения на выявление физических возможностей обучающихся. Конкурс на лучшее знание этикета.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория*

Понятие «общеразвивающие упражнения». Техника выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и равновесия. основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ. Врачебный контроль. Техника безопасности при проведении физической подготовки.

*Практика*

Упражнения на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и равновесия

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений.

Бег с ускорением, бег на скорость

Подвижные игры, эстафеты с гимнастическими элементами

Прыжки с высоты на точность и устойчивость

### **3. Гимнастические упражнения и комплексы**

#### *Теория*

Художественная гимнастика как вид спорта. Известные советские и российские гимнастки. Первая помощь при ушибах и профилактика травматизма. Техника выполнения движений и упражнений. Значение физических упражнений. Правила соревнований: права и обязанности участников.

#### *Практика*

Разминка:

- общая разминка — формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- партерная разминка — упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;
- разминка у опоры — упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

- общая разминка: бег, сочетающийся с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетающиеся с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («Крабик»);
- партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); для гибкости позвоночника («Жеребенок»);
- разминка у опоры: «Стрела» («Тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мак) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»);
- наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

### **4. Акробатические элементы**

#### *Теория*

Терминология разучиваемых упражнений. Техника выполнения разучиваемых движений. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов.

#### *Практика*

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»
- стойка на лопатках «Березка»
- «мост»
- шпагаты

Освоение акробатических упражнений:

- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено
- «мост» и выход из «моста»
- переворот боком «колесо»

## **5. Хореографическая подготовка**

### *Теория*

Понятия «танцевальный шаг». История танцев «Полька», «Галоп», «Ковырялочка». Терминология и техника выполнения разучиваемых движений танцев. Показательный номер.

### *Практика*

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа. Разучивание новых танцевальных движений: —«Полька»; —«Ковырялочка».

Баттл на лучшее исполнение танцевальных движений.

Постановка (хореографическая) показательных номеров и их анализ.

## **6. Работа с предметами**

### *Теория*

Понятия «плоскость вращения» предметов, «отбив». Терминология разучиваемых движений. Техника выполнения разучиваемых движений.

### *Практика*

Упражнения на отработку техники передачи и удержания мяча, скакалки.

Освоение приемов передачи и удержания обруча.

Освоение техники вращений скакалкой, обручем в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях.

Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»).

Освоение многократного вращения обруча на талии; серии отбивов мяча от пола.

Технический зачет по владению предметами: обруч, мяч, скакалка.

## **7. Музыкально-сценическая подготовка**

### *Теория*

Основы музыкальной грамоты: темп, ритм, сильная доля. Правила выполнения гимнастических упражнений под музыку. Воспитание музыкальности и выразительности движений. Правила безопасности при участии в играх и эстафетах. Правила музыкально-хореографических игр и спортивных эстафет с мячом, обручем, скакалкой.

### *Практика*

Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение. Развитие синхронности темпа музыки и движения.

Упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Отхлопывание, выделение ритмического акцента сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Упражнения на изменение звука: передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой.

Участие в концертах, внутриколлективных соревнованиях.

## **8. Контрольные и итоговые занятия**

### *Практика*

Анализ результатов обучения за год. Показательные выступления. Награждение детей и родителей.

## **Планируемые результаты 2-го года обучения**

### *Личностные:*

- развиты физические способности, гибкость, координация, силовые способности, скоростно-силовые качества;
- проявляют устойчивый интерес к занятиям и желание заниматься спортом.

### *Метапредметные:*

- положено начало формированию умения контролировать свои действия;
- дисциплинированы, внимательно относятся к педагогу, детям и другим людям.

### *Предметные:*

#### *Учащиеся **будут знать:***

- строение и функции организма человека;
- правила личной безопасности в экстремальных ситуациях;
- правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении гимнастических упражнений;
- технику соединения простых гимнастических упражнений в единую связку;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- основные элементы танцевальных движений, шаги;
- назначение и технику выполнения отдельных гимнастических упражнений;
- правила сохранения здоровья.

#### *будут уметь:*

- соединять отдельные гимнастические элементы в связки;
- соединять формы классического танца с гимнастическими элементами;
- ориентироваться в зале;
- выполнять ритмические танцы и комбинации упражнений под музыку;
- в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигур);
- правильно выполнить упражнения для формирования правильной осанки и укрепления свода стопы;
- ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок;
- выполнять простейшие двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения;
- выполнять базовые элементы с предметами (скакалка, обруч, мяч);
- выполнять связки движений с предметами (скакалка, обруч, мяч).

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- освоить технику выполнения гимнастических и акробатических элементов в объеме намеченных технических требований;
- сформировать практический опыт выполнения связок и комбинаций;
- сформировать навык правильной работы с предметами: скакалка, мяч, обруч;
- закрепление навыков перестроения в рисунках танца.

#### *Развивающие:*

- развитие физических качеств и функциональных возможностей организма;
- развитие пластики и физических кондиций учащихся.
- развитие гибкости, ловкости, координации движений;

- развитие чувства ритма, соответствия выполняемых упражнений музыкальному сопровождению;
- развитие актерских качеств и творческой фантазии;

*Воспитательные:*

- формирование навыков культуры общения;
- воспитание самостоятельности, ответственности, силы воли;
- формирование установки на здоровый, безопасный образ жизни;
- содействие воспитанию нравственных эстетических и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

## **Содержание программы 3-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

*Теория*

Цель, задачи и планы работы на предстоящий учебный год. Правила поведения в зале. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Уход за инвентарем. Значение танцевальности, грации, силы, музыкальности в жизни человека. Значение чувства товарищества и ответственности в коллективном деле. Мастера художественной гимнастики.

*Практика*

Инструктаж по ТБ при выполнении акробатических упражнений и при посещении спортивно-

- массовых мероприятий. Выявление уровня физического развития обучающихся. Игры на координацию и внимание.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория*

Техника выполнения упражнений на развитие двигательных качеств: гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, выносливости и равновесия. Техника безопасности при проведении физической подготовки. Значение всесторонней физической подготовки и ее роль в процессе тренировки. Врачебный контроль и самоконтроль.

*Практика*

Упражнения на развитие двигательных качеств. Бег с ускорением. Бег на скорость, подвижные игры, эстафеты с гимнастическими элементами. Общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, на координацию движений.

Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствования выполнения упражнений. Подбор упражнений и составление из них комплексов для самостоятельных тренировок с учетом коррекции развития своих физических качеств. Работа над правильным дыханием при выполнении упражнений.

Сдача нормативов.

### **3. Гимнастические упражнения и комплексы**

*Теория*

Новая терминология. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Правила соревнований: права и обязанности участников, оценка выполнения упражнений, расценка основных элементов, градация ошибок. Периодизация процесса тренировки, цикличность. Предупреждение травм, первая помощь при них, приемы самомассажа.

*Практика*

Освоение новых упражнений по видам разминки:

- партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино», «Циркуль»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклоныв стороны («Коромысло»);

- разминка у опоры: растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на 45° и 90° (вперед и в сторону).

Упражнения на пружинность: пружинные полуприседания из стойки на всей стопе и на носках, то же со взмахом одной ногой и двумя руками, то же с остановкой на носках, с махом свободной ногой вперед и назад (у опоры). «Волна» из положения сидя на пятках. «Волна» из положения стоя лицом к опоре на расстоянии полушага и шага.

Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).

Упражнения для развития прыгучести: «Кабриоль» (вперед, назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами: прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами.

Упражнения для развития гибкости: наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ноги в различных позициях — «Свечка»).

Повороты: обучение поворотам в различных позициях (начинать с вращений всего тела в простейшей позиции).

Составление комплексов упражнений и движений.

Выполнение контрольных упражнений.

#### **4. Акробатические элементы**

##### *Теория*

Терминология разучиваемых движений и элементов. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Приемы страховки при выполнении элементов.

##### *Практика*

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад — «колобок»;
- стойка на лопатках «березка»;
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «мост» и выход из «моста»;
- переворот боком «колесо».

Разучивание новых упражнений: «мост» и вставание из этого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать «мост» в опоре на одной ноге), «мост» на предплечьях, «мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья).

Выполнение контрольных упражнений.

#### **5. Хореографическая подготовка**

##### *Теория*

- Новая терминология. Техника выполнения разучиваемых упражнений.

##### *Практика*

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковырялочка».

Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки».

Комбинирование различных танцевальных элементов и шагов, импровизируя под музыкальный фрагмент. Выработка музыкальности и выразительности движений.

Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2—4 такта.

Творческий показ разученных композиций.

## **6. Работа с предметами**

### *Теория*

Терминология разучиваемых упражнений. Понятия «бросок», «переброска» предметов. Ошибки в работе с предметами и приемы их устранения. Техника выполнения вращений в разных плоскостях. Приемы самоконтроля во время выполнения упражнений.

### *Практика*

Повторение выполнения вращений со скакалкой, обручем в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»).

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча.

Выполнение многократного вращения обруча на талии, руке, шее; серии отбивов мяча от пола. Изучение техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»); небольших бросков обруча (колец) в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); бросков с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»); переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); переката мяча по двум рукам на грудь («Колобок» по руке); переката мяча с ладони на грудь.

Самоконтроль при выполнении движений и упражнений (правильная осанка, вертикальное положение тела, развернутые и опущенные плечи, прямые локти и вытянутые стопы).

Технический зачет по работе с предметами: скакалка, обруч, мяч.

## **7.Музыкально-сценическая подготовка**

### *Теория*

Музыка и движение. Правила выполнения гимнастических упражнений на ковре. «Красная линия». Классификационная программа и особенности ее построения. Критерии оценки «музыкальности» программы.

### *Практика*

Ритмика: ходьба и бег в различном темпе, ходьба с переходом на бег, с изменение темпа музыки. Ходьба с выполнением ритмических рисунков. Передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыку. Задания на выделение акцента в музыкальной фразе. Комбинации упражнений без предмета из разнообразных элементов. Комбинации с предметами, с элементами акробатики, танцевальные комбинации Создание «образов» под музыку. Постановка программ для соревнований и показательных выступлений. Участие в концертах, конкурсах, соревнованиях.

## **8.Контрольные и итоговые занятия**

### *Практика:*

Анализ результатов обучения. Характеристика знаний, умений и навыков, приобретенных учащимися. Показательные выступления. Награждение учащихся и родителей.

### **Планируемые результаты 3-го года обучения**

#### ***Личностные:***

- развиты физические качества и функциональные возможности организма;
- развита пластика тела и физические кондиции учащихся;
- проявляют дисциплинированность, выдержанку, самостоятельность и творчество на занятиях, демонстрируют красоту, выразительность движений.

#### ***Метапредметные:***

- знают правила культуры общения и их соблюдают;
- проявляют самостоятельность, ответственность, силу воли;
- стремятся вести здоровый, безопасный образ жизни.

**Предметные:**

*Учащиеся будут знать:*

- меры профилактики и предупреждения травм, правила техники безопасности при выполнении сложных акробатических элементов;
- характеристику сложных гимнастических упражнений;
- технику соединения сложных акробатических, гимнастических упражнений и танцевальных элементов в единый показательный номер;
- основные танцевальные позиции рук и ног;
- о назначении отдельных танцевальных упражнений;
- виды шагов, бега, прыжков;
- методику исполнения разученных движений;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, при выполнении танцевальных упражнений;

*будут уметь:*

- ориентироваться в зале и на ковре;
- различать напряжённое и расслабленное состояние мышц;
- во время движения следить за осанкой,
- ставить ноги в выворотное положение и правильно вытягивать стопы,
- выполнять простейшие построения и перестроения;
- исполнять под музыку поставленные танцы, передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический);
- выполнять сложные акробатические и гимнастические упражнения;
- соединять сложные танцевальные, акробатические и гимнастические элементы в показательный номер;
- работать с предметами: скакалка, мяч, обруч.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 4-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Задачи**

*Обучающие:*

- совершенствование техники выполнения изученных гимнастических и акробатических упражнений в связках и комбинациях;
- обучение хореографическим движениям и составлению композиций;
- освоение приемов работы с булавами;
- совершенствование работы с предметами гимнастики.

*Развивающие:*

- развитие и углубление интереса учащихся к гимнастике, акробатике и хореографии; желание заниматься спортом;
- развитие физических качеств;
- развитие ответственности при выполнении самостоятельных заданий;
- развитие артистических качеств и творческой фантазии;

*Воспитательные:*

- воспитывать дисциплинированность, внимательное отношение к педагогу, детям и другим людям;
- сплочение коллектива, формирование правильных взаимоотношений детей на основе совместной спортивно-творческой деятельности;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных эстетических и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

## **Содержание программы 4-го года обучения**

### **1. Вводное занятие**

#### *Теория*

Цель, задачи и планы работы объединения на предстоящий учебный год. Правила поведения в танцевальном зале. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Значение танцевальности, грации, силы, музыкальности в жизни человека. Значение чувства товарищества и ответственности в коллективном деле.

#### *Практика*

Инструктаж по ТБ при выполнении гимнастических упражнений и при посещении спортивно - массовых мероприятий. Выявление уровня физического развития учащихся. Музыкально-ритмические игры.

### **2. Общая и специальная физическая подготовка**

#### *Теория*

Способы регулирования физической нагрузки. Приемы оказания помощи при выполнении упражнений. техника выполнения упражнений. Терминология. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки.

#### *Практика*

##### *Строевые упражнения.*

Упражнения для плечевого пояса, рук, ног, туловища. Парные упражнения. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением, бег на скорость, прыжки в длину. Упражнения для развития гибкости, упражнения на координацию.

##### *Эстафеты с гимнастическими элементами.*

Упражнения на расслабление и на чередование с напряжением.

### **3. Гимнастические упражнения и комплексы**

#### *Теория*

Новая терминология. Техника выполнения разучиваемых упражнений.

#### *Практика*

##### *Выполнение упражнений по видам разминки:*

— партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино», «Циркуль»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклоны в стороны («Коромыслово»);

— разминка у опоры: растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на  $45^\circ$  и  $90^\circ$  (вперед и в сторону), «Пружинка». Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).

Упражнения для развития прыгучести: «Кабриоль» (вперед, назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами: прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами.

Упражнения на пружинность: пружинное движение руками; одновременное сгибание рук, ног и туловища до глубокого приседа из положения стоя на носках, руки вверх с последующим разгибанием; пружинные полуприседания; разнообразные «Волны».

Махи, взмахи.

Упражнения для развития гибкости: наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ноги в различных позициях — «Свечка»).

Повороты: обучение поворотам в различных позициях (начинать с вращений всего тела в простейшей позиции).

Выполнение контрольных упражнений.

#### **4. Акробатические элементы**

*Теория*

Характеристика техники выполнения акробатических элементов и упражнений. Страховка при выполнении акробатических элементов.

*Практика*

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад — «колобок», ;
- стойка на лопатках «березка»;
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «мост» и выход из «моста»;
- переворот боком «колесо»;
- шпагат.

Разучивание новых упражнений: «мост» и вставление из этого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать «мост» в опоре на одной ноге), «мост» на предплечьях, «мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья).

#### **5. Классификационная программа**

*Теория*

Значение музыки в танце. Выразительные средства танца (движения позы, жесты, рисунок танца). Техника выполнения простейших танцевальных движений: марш, подскoki, бег, галоп, танцевальный шаг. Понятия: темп, характер, музыкальный размер. Значение правильной осанки. Правила основной стойки. Особенности создания классификационной программы.

*Практика*

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковырялочка».

Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки». Комбинирование различных танцевальных элементов и шагов, импровизируя под музыкальный фрагмент. Упражнения на развитие музыкальности и выразительности движений.

Постановка программы и показательных номеров. Творческий показ подготовленной программы. Участие в концертах, конкурсах, соревнованиях.

#### **6. Работа с предметами**

*Теория*

История возникновения предмета художественной гимнастики – булавы. Способы держания и опускания. Техника безопасности работы с булавами. Новая терминология. Техника выполнения разучиваемых упражнений.

### *Практика*

Изучение техники работы с булавами.

Повторение выполнения вращений со скакалкой, обручем в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»).

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча.

Выполнение многократного вращения обруча на талии, руке, шее; серии отбивов мяча от пола. Отработка техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»); небольших бросков обруча (колец) в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); бросков с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»); переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); переката мяча по двум рукам на грудь («Колобок» по руке); переката мяча с ладони на грудь.

Движения булав в лицевой плоскости. Махи одной булавой перед телом и за телом из различных исходных положений. Махи одной и двумя булавами с движениями ногами и туловищем. Движения в боковой плоскости. Круги.

Технический зачет по работе с предметами.

## **7. Музыкально-сценическая подготовка**

### *Теория*

Правила выполнения гимнастических упражнений под музыку. Правила соревнований по художественной гимнастике. Критерии оценки программы.

### *Практика*

Задания на изменение темпа движений в зависимости от темпа музыки. Изменение темпа движений в процессе игры. Выполнение сложных ритмов на 2-4 такта хлопками и движениями шага. Игра «Музыкальные пятнашки». Движение с тактировкой на 2/4, ¾, 4/4. Ритмический рисунок в один такт с движением тактировкой.

Слушание музыки. Подбор музыкального сопровождения для программы. Выработка «музыкальности» и «выразительности» движений в исполнении элементов программы.

## **8. Контрольные и итоговые занятия**

### *Практика:*

Анализ результатов реализации программы. Характеристика знаний, умений и навыков, приобретенных учащимися. Показательные выступления. Награждение учащихся и родителей.

## **Планируемые результаты 4-го года обучения**

### **Личностные:**

- имеют устойчивый интерес к занятиям;
- понимают и принимает потребность в занятиях спортом и здоровом образе жизни;
- развиты физические качества;
- проявляют ответственность при выполнении самостоятельных заданий.

### **Метапредметные:**

- владеют навыками культуры общения, межличностных отношений.

### **Предметные:**

#### *Учащиеся будут знать:*

- технику выполнения гимнастических, акробатических и хореографических элементов и движений;
- гимнастическую и хореографическую терминологию;

- технику работы с предметами;
- будут уметь:*
- выполнять гимнастические и акробатические упражнения в объеме намеченных технических требований;
- выполнять связки гимнастических элементов для различных хореографических композиций;
- выявлять грубые ошибки при выполнении этих элементов у себя и друг у друга.
- выполнять элементы с предметами;
- передавать в танце характер музыки;
- свободно владеть корпусом, движениями головы, рук, которые должны участвовать в исполнении вращений и прыжков;
- регулировать нагрузки при самостоятельных занятиях, вести контроль самочувствия, осуществлять самоконтроль;
- выполнять упражнения в парах, группах синхронно.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 5-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Задачи**

#### *Обучающие:*

- совершенствование техники выполнения изученных упражнений в связках и комбинациях;
- освоение приемов работы с лентой;
- совершенствование техники выполнения изученных упражнений с предметами;
- освоение инструкторских и судейских знаний и навыков.

#### *Развивающие:*

- дальнейшее развитие физических и волевых качеств, выносливости и спортивного характера;
- развитие ответственности при выполнении самостоятельных заданий;
- развитие творческого начала учащихся, формирование практического опыта творчески подходить к решению двигательных задач;
- развитие навыков самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа.

#### *Воспитательные:*

- воспитание дисциплинированности; ответственности за общее дело; при выполнении самостоятельных заданий;
- развитие устойчивой мотивации к самопознанию, самообразованию и социально значимой деятельности;
- поддержка и развитие интереса учащихся к здоровому образу жизни;
- развитие коммуникативных качеств.

### **Содержание программы 5-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория*

Цель и задачи на год. Техника безопасности в зале на занятиях. Обсуждение интересных событий в мире гимнастики.

##### *Практика*

Задания на определение уровня физического развития учащихся. Игры на координацию и развитие музыкальности и физических качеств.

## **2. Общая и специальная физическая подготовка**

### *Теория*

Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки.

### *Практика*

Упражнения на развитие быстроты: разные виды бега, бег с ускорением, бег на скорость.

Прыжки: совершенствование навыков и выполнение прыжков на точность и устойчивость приземления. Прыжки в длину.

Эстафеты с гимнастическими элементами.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Различные виды отжиманий. Упражнения в парах при взаимном сопротивлении на увеличение силы тех или иных групп мышц.

Упражнения на развитие выносливости. Круговые тренировки.

Упражнения на развитие гибкости. Шпагаты. Растижки.

ОРУ для укрепления мышечной системы:

- приседания, приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге.
  - подъем ног вперед на гимнастической стенке,
  - отжимание от пола, от скамейки (лицом к опоре и спиной к опоре)
  - прыжки на возвышенность.

Упражнения на расслабление и напряжение.

Сдача нормативов.

## **3. Гимнастические упражнения и комплексы**

### *Теория*

Техника выполнения упражнений. Терминология выполняемых упражнений. Требования к демонстрации упражнений. Правила построения и подбора элементов для программы.

### *Практика*

Упражнения партерной разминки и разминки у опоры. Парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре.

Совершенствование выполнения гимнастических упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, пружинности, равновесия; выполнение комбинаций упражнений.

Специальные виды наклонов.

Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Самостоятельное проведение упражнений. Самостоятельное создание программы. Прогон.

Выполнение контрольных упражнений.

## **4. Акробатические элементы**

### *Теория*

Новая терминология. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Правила и способы страховки при выполнении акробатических элементов.

### *Практика*

Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «мост»; кувырки вперед, назад, в сторону; перевороты вперед, назад; перевороты боком на одну руку; темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу.

Серии и комбинации переворотов.

Выполнение контрольных упражнений.

## **5. Работа с предметами**

### *Теория*

История возникновения предмета художественной гимнастики – лента. Правила работы с лентой. Особенности выполнения движений с лентой: «Змейка», «Сpirаль», «Восьмерки», «Эшапе» и др. Новая терминология. Техника выполнения разучиваемых упражнений.

### *Практика*

Освоение основных движений и техники работы с лентой. Совершенствование упражнений с предметами: скакалкой, мячом, булавами, обручем.  
Выполнение комбинаций гимнастических упражнений с предметами.  
Технический зачет.

## **6. Классификационная программа**

### *Теория*

Новая терминология. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Правила проведения соревнований (общие и специальные требования, оценка выступлений). Формирование групп трудностей в индивидуальной программе. Форма музыкального произведения, динамика, мелодия. Способы передачи характера музыки гимнастическими движениями.

### *Практика*

Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее. Совершенствование выполнения танцевальных элементов и шагов. Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики). Элементы народного и жанрового танцев.

Определение характера музыки, темпа, формы музыкальных произведений, динамики. Подбор музыкальных произведений для произвольных упражнений с учетом индивидуальных способностей гимнасток. Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений с предметами и без предметов. Упражнения с элементами акробатики, танца и сценического образа. Составление этюдов, хореографических номеров с использованием акробатических элементов.

Творческий показ произвольной программы. Участие в концертах, конкурсах, соревнованиях. Анализ и обсуждение выступлений.

## **7. Контрольные и итоговые занятия**

### *Практика*

Анализ результатов обучения по программе. Итоговое тестирование на знание теоретических вопросов программы. Показательные выступления. Анкетирование детей и родителей. Награждение.

## **Планируемые результаты 5-го года обучения**

### **Личностные:**

- развиты физические и волевые качества, выносливость и спортивный характер;
- владеют своим телом;
- проявляют ответственность при выполнении самостоятельных заданий;
- имеют устойчивый интерес к здоровому образу жизни и занятиям спортом;
- развита устойчивая мотивация к самопознанию, самообразованию и социально значимой деятельности.

### **Метапредметные:**

- умеют ориентироваться в пространстве и времени;
- творчески подходят к выполнению поставленных задач;
- владеют навыками самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа;
- развиты коммуникативные качества.

### **Предметные:**

#### *Учащиеся будут знать:*

- общие сведения о гимнастике; выдающихся спортсменах;
- акробатическую терминологию;
- хореографическую терминологию;
- терминологию работы с предметами;
- основные сведения по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- технику выполнения разученных элементов;

- правила поведения на занятиях, соревнованиях, концертах;
- принципы и технику выполнения элементов акробатики, танцевальных движений, прыжков;
- правила соревнований.

***будут уметь:***

- передавать характер танцевальных движений;
- свободно владеть корпусом, движениями головы, рук, которые должны участвовать в исполнении вращении и прыжков;
- регулировать нагрузки при самостоятельных занятиях, вести контроль самочувствия, осуществлять самоконтроль;
- выполнять упражнения в парах, группах синхронно;
- ориентироваться в пространстве и времени;
- выполнять разученные двигательные действия в объеме намеченных технических требований;
- выполнять разученные элементы и связки из них;
- выявлять ошибки в технике выполнения элементов при наблюдении;
- выполнять разученные элементы с пятью предметами гимнастики.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные **ТЕХНОЛОГИИ (их элементы)**, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии физических способностей.
- *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

**МЕТОДЫ**, доказавшие свою эффективность в ходе реализации программы (общепедагогические и специальные):

***Словесные методы:***

- рассказ, беседа, объяснение, пояснение
- психологический настрой и поощрение (для успешного освоения учебного материала и достижения хороших результатов обучающийся должен быть эмоционально и психологически настроен учиться и совершенствоваться; задача педагога настроить учащегося на достижение намеченной цели, учитывая его индивидуальные психологические особенности, характер, танцевальные способности).

***Наглядные методы:***

- показ педагогом техники исполнения элементов и движений; утирированный показ;
- демонстрация презентаций и видеоматериалов;
- просмотр «живых» выступлений старших групп и других хореографических коллективов.

***Практические методы:***

- метод наглядного восприятия, наблюдения за исполнением движений способствует быстрому и глубокому усвоению программы, повышает интерес к занятиям;

- игровые методы - можно проводить все виды упражнений, в т.ч. музыкально-ритмические игры, с помощью которых педагог развивает пространственное воображение, ориентацию в зале, координацию движений, внимание, ловкость, снимает усталость и напряжение обучающихся;
- дидактические игры на освоение и проверку усвоения теоретического и практического материала;
- физическая помощь педагога или обучающихся друг другу;
- прослушивание музыкального материала.

В практике работы по реализации образовательной программы внимание уделяется сотрудничеству с родителями, формированию и пропаганде семейных ценностей, в чем заложены большие воспитательные возможности. К числу используемых **методов воспитания и личностного развития** относятся:

- методы организации совместной деятельности и формирования социального поведения: создание воспитывающих ситуаций, ситуаций успеха, поручение, упражнение;
- методы формирования сознания личности, системы ценностей;
- методы стимулирования и мотивации деятельности: соревнование, эмоциональное воздействие, поощрение, благодарность, одобрение;
- методы самоконтроля и самооценки: педагогическое наблюдение, анализ результатов деятельности.

**Методы активизации деятельности учащихся** на занятии всегда находятся в поле зрения педагога. Эти методы обогащены комплексами различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:

- игровой прием,
- детское соз创чество,
- соревновательность,
- использование образов-ассоциаций.

### **Методы развития силы**

#### *Метод повторных усилий:*

упражнения выполняются с привычной скоростью без отягощения, с отягощением или преодолением сопротивления партнера до явно выраженного утомления тех мышц, которые выполняют основную работу (повторять упражнение не более 10-12 раз).

#### *Метод больших усилий:*

при развитии силы данным методом применяются такие отягощения, или упражнения выполняются в таких условиях, когда его можно выполнить не более 5-6 раз.

#### *Метод динамических усилий:*

в данном случае максимальное силовое напряжение создается за счет перемещения массы своего тела с максимальной скоростью, выполняется максимальное количество раз за определенное время.

#### *Метод изометрических усилий:*

напряжение сохраняется сравнительно длительное время, для этого применяются статические, а также динамические упражнения с остановками и удерживанием статических положений в течение 5-6 сек.

#### *Комбинированный метод развития:*

включает практически все вышеперечисленные методы развития силы при выполнении упражнений по круговому способу.

### **Методы развития гибкости**

#### *Метод пассивных движений:*

- выполняется с помощью партнера,
- выполняется с помощью резинового бинта,
- выполняется с использованием собственной силы,

- выполняется на снарядах,
- в статических положениях.

*Метод активных движений:*

за счет активного напряжения мышц, обеспечивающих движение по большой амплитуде, в целях растягивания мышц-антагонистов. К активным движениям относятся упражнения, направленные на преодоление:

- массы собственного тела и предметов,
- противодействия партнера,
- сопротивления упругих предметов, изометрических напряжений.

*Комбинированный метод:*

оказывает влияние как на активную, так и на пассивную гибкость. Упражнения состоят из движений, в которых активность агонистов сменяется активностью антагонистов с непрерывной сменой работы мышц.

Особенности применения упражнений на развитие гибкости:

- обязательная разминка, согревающая мышцы и связки,
- частый повтор упражнений при их малой интенсивности,
- полезно выполнять пружинящие движения,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору, или увеличивая воздействие на ту или иную часть тела,
- постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения,
- чередовать напряжение мышц с расслаблением.

**Методы обучения акробатическим элементам**

*1. Начальный этап*

Задача: сформировать умение выполнять основу техники двигательного действия.

Методы, используемые на этапе начального разучивания: показ, метод подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания.

*2. Углубленное разучивание.*

Задача: сформировать умение выполнить двигательное действие относительно совершенно.

Методы: метод расчлененного разучивания, метод решения частных двигательных задач, метод целостного упражнения.

*3. Закрепление и совершенствование*

Задача: перевести умение в навык и сформировать способность выполнять двигательное действие в условиях его практического применения.

Методы: метод стандартного упражнения, метод переменного упражнения, игровой и соревновательный методы

**ДИДАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ**

- фотографии известных гимнастов, выступлений коллектива
- схемы выполнения движений
- плакаты «строение тела человека», «строительство мышц», «первая помощь» и т.п.
- музыкальный материал для аккомпанемента при выполнении упражнений

**ЭОР:**

- презентации к темам программы, разработанные педагогом;
- видеоматериалы, записи выступлений гимнастов, акробатов, цирков, своего коллектива.

**ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Боброва Г. Искусство грации. – М.: Детская литература, 1986.
2. В. Кирсанов Спорт, музыка, грация, М., «Физкультура и спорт», 1984г.
3. Г. Боброва Искусство грации, Ленинград, 1986г
4. Г. Боброва Художественная гимнастика в школе, М., 1978г.
5. Грациозо Чеккетти Полный учебник классического танца, М., 2007г.

6. Д. Сивакова Уроки художественной гимнастики, М., 1968г.
7. Ж.А. Белокопытова, «Методические рекомендации по организации и методам отбора в ДЮСШ по специализации художественная гимнастика», Киев, РНМЖ, 1978.
8. Женская гимнастика под ред. Л. Лансон, М., 1976г.
9. И. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.
10. Качетджыева Л., Ванкова М., Чуприянова М. Обучение детей художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Л.А. Карпенко, «Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой», Ленинград, ГДИФОК, 1989.
12. Л.П. Орлов, «Художественная гимнастика», Москва, Физкультура и спорт, 1973 год
13. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
14. ШолихМ. Круговая тренировка. - М., Физкультура и спорт, 1967г.
15. Мавромати Д. Упражнения художественной гимнастики. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
16. Основы технической подготовки в художественной гимнастике Метод. Рек. Киев Изд-во КГИФК 1991 Овчинникова Н.А.
17. От простого к сложному. Гимнастика ежегодник 1986. Найпак В.Д.
18. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
19. Рабочие программы. Физическая культура. Гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
20. Т. Ротерс Музыкально – ритмическое воспитание в художественной гимнастике, М., 1989.
21. Т.С. Лисицкая, «Художественная гимнастика: учебник для институтов физической культуры», Физкультура и спорт, 1982 год.
22. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.

### **Интернет-источники**

1. <http://vfrg.ru/> Сайт Федерации художественной гимнастики России
2. <https://ogimnastike.com/> Все о гимнастике
3. <http://rg4u.clan.su/?refresh> Сайт о художественной гимнастике
4. [https://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/hud\\_gimnastika/](https://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/hud_gimnastika/) Новости о художественной гимнастике
5. [https://graciasport.ru/articles/interesnye\\_fakty/obzor-knig-po-khudozhestvennoy-gimnastike/](https://graciasport.ru/articles/interesnye_fakty/obzor-knig-po-khudozhestvennoy-gimnastike/) Литература о гимнастике
6. [https://knigukupi.ru/top-pro\\_gimnastiku.php](https://knigukupi.ru/top-pro_gimnastiku.php) Книги о гимнастике

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для отслеживания результатов образовательной деятельности по данной дополнительной общеразвивающей программе проводятся входной, текущий и итоговый контроль, промежуточная аттестация.

### **Входной контроль**

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения природных физических качеств

#### **Формы:**

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога на диагностику физических качеств обучающихся.

### **Диагностическая карта «Физические качества учащихся»**

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Пассивная гибкость</b>		
спина круглая, в положении седа ребенок выполняет незначительный наклон	в положении сед, ребенок выполняет наклон согнувшись без захвата стоп	в положении сед, ребенок выполняет наклон согнувшись с захватом стоп

<b>Гибкость: подвижность в тазобедренных суставах</b> (шагают: правая, левая, поперечный)		
шагают на полу, с помощью рук, бедра не касаются пола	шагают на полу, руки в стороны, бедра плотно касаются пола	шагают с опоры (гимнастическая скамейка), бедра касаются пола, руки в стороны
<b>Активная гибкость</b> (мост из положения лежа на спине)		
без помощи преподавателя ребенок не может выполнить упражнение	при выполнении упражнения ступни на носках; плечи смещены от точек опоры кистей; руки и ноги широко расставлены; голова наклонена вперед; педагог страхует	лежа на спине, ноги согнуты и разведены на длину стопы, носки развернуты кнаружи, руки опираются у плеч (пальцами к плечам); выпрямляя одновременно руки и ноги, осуществляется максимальный наклон назад в положение упора лежа сзади с опорой на кисти рук и стопы ног, голова наклоняется назад, педагог страхует
<b>Координация и быстрота движений</b> (кувырок вперед)		
ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться)	ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться)	ребенок может выполнить такой кувырок при незначительной помощи педагога (помогает учащемуся наклонить голову к груди, помогает оттолкнуться)
<b>Координация-статическое равновесие</b> (Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны)		
с трудом удерживает равновесие на полной стопе	фиксирует равновесие на полной стопе в течении 5 сек и более	фиксирует равновесие на полупальце в течении 5 сек и более
<b>Скоростно-силовая выносливость</b> (прыжки на скакалке)		
прыжки через скакалку менее 10 раз подряд	прыжки через скакалку более 10 подряд	прыжки через скакалку с двойным вращением (10 раз)
<b>Предметная подготовка</b>		
неправильный хват предмета, незнание названий и техники выполнения движений с предметами	знание терминологии и начальная техника выполнения движений с предметами, умение правильно держать предмет	знание терминологии и техники выполнения движений с предметами, умение правильно держать предмет, делать вращения, перекаты, броски
<b>Чувство ритма</b> способность воспроизвести прослушанный музыкальный ритм		
ребенок не может воспроизвести музыкальный ритм	ребенок допускает некоторые ошибки при воспроизведении	ребенок полностью воспроизводит предложенный педагогом музыкальный ритм (простукивание, хлопки, музыка)
<b>Выворотность ног</b> способность развернуть ноги (бедра, колени, голени и стопы) в положение «присед, ноги врозь вне»		
ребенок не может поставить ноги в 1-ю позицию и выполнить это упражнение	ребенку сложно поставить ноги в 1-ю позицию, в положении глубокого приседа колени широко не раскрываются, а направлены вперед	в положении 1-й позиции ребенок выполняет глубокий присед, отрывая постепенно пятки, колени направляются в стороны по открытой линии плеч, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию

Во время проведения входной диагностики педагог заполняет Информационную карту «Определение уровня развития физических качеств учащихся»:

№		Параметры	Сумма	Уровень
---	--	-----------	-------	---------

Ф.И учащегося				баллов	Статическое равновесие	Активная гибкость
	Координация движений	Выворот ног	Пассивная гибкость			

При заполнении Информационной карты педагог пользуется следующей шкалой:

*Оценка параметров*

начальный уровень	1 балл
средний уровень	2 балла
высокий уровень	3 балла

*Уровень по сумме баллов*

7-12 баллов	начальный уровень
13-18 баллов	средний уровень
19-24 баллов	высокий уровень

### **Нормативы для определения уровня физического развития**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	результат
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	5- 10 прыжков 4- 8 3 - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые колени
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	5 - колени вместе, локти прямые 4 - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты 3 - недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь 2 - наклон назад, руками до пола 1 - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	5 - мост вплотную руками к пятке 4 – 10-20 см от рук до стоп 3 – 20-30 см от рук до стоп 2 – 30-40 см от рук до стоп 1 - 40 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	5 - плотное касание пола правым и левым бедром 4 - 1-5 см от пола до бедра 3 - 6-10 см 2 - 15 см 1 - более 15 см
Пресс силовые	Из и.п. лежа на спине	5 - 10 раз

способности	1. Сед до горизонтали 2. И.п.	4 - 9 раз 3 - 8 раз 2 - 7 1 - 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 10 раз до вертикали 4 - 8 3 - 6 2 - 5 1 - 4

### *Для групп 2-го года обучения*

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 20 см со скамейки, руки вверх 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги 3- поперечный шпагат	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - 15 см "1" - 20 см (с пола)
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень "4" - мост вплотную, руки к пяткам "3" - 2 - 10 см от рук до стоп "2" - 10 - 20 см от рук до стоп "1" - 20 - 30 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки Выполнение за 10 секунд "5"- 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены 1. Прогнуться назад 2. И.п.	5 - 15 раз до вертикали 4 - 12 3 - 10 2 - 8 1 - 5
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 10 раз "4" - 8 раз "3" - 6 раз "2" - 4 раз "1" - 3 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки И.п. стойка, ноги вместе 1. Наклон вперед 2. И.п.	5- дотронуться до скамейки лучезапястными суставами 4- дотронуться ладонями рук 3- дотронуться пальцами рук 2- стоя на полу, ладони до пола 1- стоя на полу, пальцы рук до пола
Статическое равновесие	И.п. Стойка, руки в стороны на полупальцах правой и левой ноги. Рабочая нога назад на 90°	5 - 5 сек. 4 - 4 3 - 3

		2 - 2 1 - 1
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону (с помощью руки) Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога в шпагате "4" - нога выше головы "3" - стопа на уровне плеча "2" - стопа на уровне плеча, ноги согнуты 1 - стопа на уровне плеча, ноги согнуты, без фиксации
Гибкость	Отведение рук назад (со скакалкой) с проворотом	5 – скакалка «четверо» 4 – скакалка «втрое» 3 – скакалка «втрое» неодновременно 2 – скакалка «втрое» неодновременно, согнуты локти 1 – скакалка «вдвоем»

### Для групп 3-4 годов обучения

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 20 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим заворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10 - 15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сид углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки "5" - 10 раз "4" - 9 раз "3" - 8 раз "2" - 7 раз "1" - 6 раз
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	Выполнить 8 раз "5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед.	"5" - 20 раз и более "4" - 15-19 раз "3" - 10-14 раз "2" - 5-9 раз

		"1" – до 5 раз
Гибкость	Складка вперед со скамейки	5- дотронуться до скамейки лучезапястными суставами 4- дотронуться ладонями рук 3- дотронуться пальцами рук 2- стоя на полу, ладони до пола 1- стоя на полу, пальцы рук до пола
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед с правой и левой ноги Переворот назад выполняется с правой и левой ноги	5 - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация в наклоне 4 - недостаточная амплитуда 3 - нет фиксированной концовки 2 - амплитуда менее 135
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "кольцо с захватом" И.П. - стойка, руки в стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, дотронуться ногой до головы стойка на левой. То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полной стопе нога на голове "5" - 8 секунд "4" - 7 секунд "3" - 6 секунд "2" - 5 секунд "1" - 4 секунды
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону без помощи руки. На полной стопе. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90°, разворот бедер, завернутая опорная нога

### Для групп 5-го года обучения

Качество	Норматив	Оценка
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Шпагат с опоры высотой 30 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги	"5" - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками "4" - 1 - 5 см от пола до бедра "3" - 6 - 10 см от пола до бедра "2" - захват только одноименной рукой "1" - без наклона назад
Гибкость: подвижность тазобедренных суставов	Поперечный шпагат	"5" - выполнение шпагата по одной прямой "4" - с небольшим разворотом стоп вовнутрь "3" - до 10 см от линии до паха "2" - 10-15 см от линии до паха "1" - 10 - 15 см от линии до паха с разворотом стоп вовнутрь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" на коленях И.П. - стойка на коленях 1 - прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2 - 3 фиксация положения 4 - И.П.	"5" - плотная складка, локти прямые, колени вместе "4" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки "3" - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь "2" - наклон назад, руками до пола "1" - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость: подвижность позвоночного столба	"Мост" И.П. - основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 - 7 фиксация положения 8 - И.П.	"5" - мост с захватом руками за голень, плотная складка "4" - мост с захватом "3" - мост вплотную, руки к пяткам "2" - 2 - 6 см от рук до стоп "1" - 7 - 12 см от рук до стоп
Силовые способности: сила мышц пресса	Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 - сид углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П.	Оценивается амплитуда, темп, при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки "5" - 14 раз "4" - 13 раз "3" - 12 раз "2" - 11 раз "1" - 10 раз
Силовые	Из И.П. лежа на животе	Выполнить 10 раз

способности: сила мышц спины	1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч 2 - И.П.	"5" - до касания ног, стопы вместе "4" - руки параллельно полу "3" - руки дальше вертикали "2" - руки точно вверх "1" - руки чуть ниже вертикали
Скоростно-силовые способности	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед	"5" - 35 - 40 раз "4" - 30-34 раза "3" - 25-29 раз "2" - 20-24 раза "1" - до 20 раз
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие "захват" И.П. - стойка, рук стороны Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой То же упражнение с другой ноги	Выполняется на полной стопе с максимальной амплитудой "5" - 8 секунд "4" - 6 секунд "3" - 4 секунды "2" - 2 секунды "1" - захват без фиксации
Координационные способности: статическое равновесие	Равновесие в шпагат вперед, в сторону. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия - 5 секунд	"5" - "рабочая" нога выше головы "4" - стопа на уровне плеча "3" - нога на уровне 90° "2" - нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
Вестибулярная устойчивость	Переворот вперед Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация наклона "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°
Вестибулярная устойчивость	Переворот назад Выполняется с правой и левой ноги	"5" - демонстрация 3-х шпагатов, фиксация шпагата "4" - недостаточная амплитуда "3" - нет фиксированной концовки элемента "2" - амплитуда менее 135°

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

**Формы:**

- педагогическое наблюдение
- беседа, опрос на выявление умения рассказать правила исполнения и показать основные элементы
- анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения творческих работ, приобретенных навыков общения
- выполнение контрольных заданий
- творческий показ разученных композиций
- конкурсы, соревнования внутри коллектива

**Промежуточная аттестация** предусмотрена по окончании каждого года обучения с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

**Формы:**

- устный опрос, викторины
- диагностика развития физических качеств учащихся по тем же критериям, что и в начале 1-го года обучения. При сравнении результатов входной и промежуточной диагностики педагог может сделать вывод о результативности обучения и скорректировать программу в соответствии с результатами.
- технический зачет
- показательные выступления

- диагностика сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств учащихся

## **Критерии развития личностных качеств учащихся и сформированности метапредметных компетенций**

Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень (3 балла)
<b>Умение выделить главное</b>		
(педагог оценивает этот параметр, анализируя ответы учащегося на занятиях, заслушивая подготовленную учебную информацию)		
не умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, не может установить общие признаки, явления, делает неверный вывод	не всегда умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, допускает ошибки при установлении общих признаков, явлений, делает вывод с помощью педагога	умеет выделить наиболее существенное в изученной, услышанной, прочитанной информации, может установить общие признаки, явления, сделать вывод
<b>Умение ставить задачи</b>		
(педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время его самостоятельной работы, анализируя его творческий потенциал и реальный результат, общаясь с учащимся и его родителями)		
не может поставить перед собой выполнимую задачу	ставит не особо конкретные задачи, иногда недостижимые или не очень значимые	ставит перед собой конкретные, значимые, достижимые задачи
<b>Анализ, планирование деятельности</b>		
(педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время занятий и самостоятельной работы, анализируя подход к выполнению задания, логичность и результат, общаясь с учащимся и его родителями)		
не может определить последовательность действий выполнения задания и представить результат	способен выделить составляющие плана действий, но недостаточно четко определяет их последовательность по достижению результата	осуществляет четкое планирование, анализируя и представляя конкретный результат деятельности
<b>Умение продуктивно взаимодействовать</b>		
(педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время занятий и его самостоятельной работы, анализируя формы и эффективность сотрудничества и взаимодействия с учащимися и педагогом)		
без желания вступает в контакт с участниками образовательного процесса, предпочитая выполнять задания самостоятельно, без включения в «рабочие» группы	вступает в контакт с участниками образовательного процесса, включается в групповые формы работы в качестве «наблюдателя»	эффективно взаимодействует со всеми участниками образовательного процесса, в группе занимает лидирующее положение, оказывая помощь, проявляя эмпатию и толерантность
<b>Умение работать с информацией</b>		
(педагог оценивает этот параметр, наблюдая за учащимся во время занятий и его самостоятельной работой, анализируя способность использовать разнообразные источники информации, осуществлять анализ и системный подход в работе с информацией, а также общаясь с его родителями)		
испытывает затруднения в работе с информационными ресурсами, не может проанализировать, обобщить и представить информационный материал самостоятельно	способен найти информацию, используя информационные ресурсы, но не всегда может проанализировать и представить информационный материал без помощи педагога или родителей	способен использовать разнообразные источники информации, анализировать, обобщать и представлять информационный материал самостоятельно
<b>Самоконтроль</b>		
(педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение и действия учащегося на занятиях, во внеучебное время)		

не умеет контролировать свои действия и поступки, уходит от ответственности за них	не всегда контролирует свои действия и поступки, иногда уходит от ответственности за них	контролирует свои действия и поступки, отвечает за них
<b>Дисциплинированность</b>		
(педагог оценивает этот параметр, анализируя выполнение учащимся поручений, заданий, его дисциплинированность, способность совмещать учебу в школе и занятия в коллективе, общаясь на эту тему с его родителями)		
не может распределить время, часто опаздывает на занятия, не успевает выполнять задания преподавателя и даже свои личные дела	иногда опаздывает на занятия, не всегда правильно распределяет время, не всегда вовремя выполняет задания преподавателя и свои личные дела	умеет распределять время, всегда вовремя приходит на занятия, своевременно выполняет задания педагога и свои личные дела
<b>Воля</b>		
(педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение, действия, высказывания учащегося на занятиях, во время подготовки к выступлениям, во внеучебное время)		
не обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям	не всегда может заставить себя что-то делать	обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям
<b>Выдержка</b>		
(педагог оценивает этот параметр, анализируя поведение учащегося на занятиях, во время подготовки к выступлениям, на выездах)		
не обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности	не всегда способен переносить нагрузки и преодолевать трудности	обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности
<b>Самооценка</b>		
(педагог предлагает учащемуся самому оценить свои знания, достижения, сравнивает самооценку ребенка и его достижения с оценкой педагога)		
не обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям	не всегда может оценить себя адекватно реальным достижениям	обладает способностью оценивать себя адекватно реальным достижениям
<b>Мотивация</b>		
(педагог анализирует ответы детей на вопрос «С какой целью ты посещаешь коллектив?»)		
личных мотивов заниматься нет, а есть желание родителей, родственников, интересы друзей	не может абсолютно точно определить, с какой целью занимается по программе	имеет сильные движущие силы, которые побуждают к занятиям по программе (профессиональная ориентация, желание выступать на сцене, повысить самооценку, развить личностные качества)
<b>Социальная адаптация</b>		
(педагог оценивает этот параметр, исходя из личных наблюдений за учащимся во время занятий, внеучебной деятельности, выездов, возможно проведение социометрии)		
друзей в коллективе нет, создает конфликтные ситуации, всегда личные интересы ставит выше коллективных	не всегда комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, имеет 1-2 друзей, не всегда умеет объединить коллективные и личные интересы	абсолютно комфортно чувствует себя в коллективе и обществе, имеет много друзей, умеет объединять коллективные и личные интересы

При заполнении Информационной карты «Уровень сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств учащихся» по итогам диагностики используется следующая шкала оценки:

#### *Метапредметные результаты*

9-12 баллов

13-23 балла

24-27 баллов

низкий уровень

средний уровень

высокий уровень

#### *Личностные качества*

5-8 баллов

9-12 баллов

13-15 балла

низкий уровень

средний уровень

высокий уровень

Обобщая полученные данные об освоении программы, педагог заполняет информационную карту «Уровень освоения ДОП «Гимнастика для всех».

**Итоговый контроль** проводится в конце обучения по программе.

**Формы:**

- анализ результатов освоения программы
- обобщение данных об освоении программы учащимися, участия в фестивалях, конкурсах, соревнованиях, концертной деятельности
- показательные выступления
- анкетирование детей и родителей с целью выявления степени удовлетворенности образовательным процессом в коллективе и учреждении

**Формы фиксации результатов:**

- Информационная карта «Определение уровня развития физических качеств учащихся»
- Информационная карта «Технический зачет» (приложение 1)
- Информационная карта «Уровень сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств учащихся» (приложение 2)
- Карта учета творческих достижений учащихся (приложение 3)
- Информационная карта «Уровень освоения ДОП «Гимнастика для всех» (приложение 4)
- Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива

**Технический зачет**

**1 год обучения:**

- мост из положения лежа
- кувырок вперед, назад
- шпагат на полу (правая, левая, поперечный)
- равновесие на одной ноге, вторая согнута у колена, руки в стороны
- прыжки на скакалке
- вращения скакалки
- удержание и перекаты мяча

**2 год обучения:**

- мост из положения стоя
- шпагат с опоры (гимнастическая скамейка)
- колесо
- равновесие «Ласточка»
- броски и ловля скакалки
- броски и ловля мяча
- вращения и перекаты обруча

**3 год обучения:**

- переворот вперед на предплечьях
- шпагат с опоры (гимнастическая скамейка)
- равновесие в шпагат с помощью руки
- броски и ловля обруча
- вращения обруча
- связки из элементов без предмета
- связки из элементов с предметами

**4 год обучения:**

- переворот вперед через шпагат
- шпагат с опоры с наклоном назад (захват ноги)
- равновесие в шпагат без помощи рук
- двойные прыжки на скакалке
- вращения булав
- связки из элементов без предмета
- связки из элементов с предметами

**5 год обучения:**

- переворот назад через шпагат
- шпагат с опоры с наклоном назад (захват ноги)
- равновесие в кольцо
- двойные прыжки на скакалке
- броски и ловля булав
- броски и ловля ленты
- связки из элементов с предметами

*Критерии оценки правильности выполнения:*

3 балла - элемент выполнен технически правильно 18-21 баллов - высокий уровень

2 балла - элемент выполнен с небольшими ошибками 11-17 баллов – средний уровень

1 балл - выполнение элемента на 50% от норматива 7-10 баллов – низкий уровень

**Информационная карта «Технический зачет»**

**Группа** \_\_\_\_\_

**Год обучения** \_\_\_\_\_

<b>№</b>	<b>ФИ учащегося</b>	<b>Элементы</b>							<b>Сумма баллов</b>	<b>Уровень</b>
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>		



**Приложение 2**

**Информационная карта «Уровень сформированности метапредметных компетенций и развития личностных качеств учащихся»**

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Программа \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_ Дата заполнения \_\_\_\_\_

№	<i>ФИ учащегося</i>	<i>Метапредметные навыки</i>						<i>Сумма баллов</i>	<i>Уровень</i>	<i>Личностные качества</i>						<i>Сумма баллов</i>	<i>Уровень</i>	

**Карта учета творческих достижений учащихся**  
 в процессе освоения дополнительной общеразвивающей программы «Гимнастика для всех»

ФИО педагога \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_ Год обучения \_\_\_\_\_  
 Дата заполнения \_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_\_ г.

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Конкурсы, смотры, фестивали, концерты, др.									Сумм а балло в	Рейтинг		
		на уровне коллектива			на уровне города, района			на Всероссийском , м/н уровнях						
		Участник (1б.)	Призер, дипломант (2б.)	Победитель (3б.)	Участник (2б.)	Призер, дипломант (3б.)	Победитель (4б.)	Участник (3б.)	Призер, дипломант (4б.)	Победи тель (5б)				
1														
2														
3														
...														
15														

**Информационная карта «Уровень освоения ДОП «Гимнастика для всех»**

Педагог\_\_\_\_\_

Группа\_\_\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_

№	ФИ	Теория	Практика	Метапредметные навыки	Личностные качества	Уровень