

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  
«АРТ-ГИМНАСТИКА»**

Срок освоения: 3 года  
Возраст обучающихся: 7 – 16 лет

Разработчик:  
**Поцелуева Анна Петровна,**  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Арт-гимнастика» разработана в соответствии с основными направлениями государственной политики и актуальными федеральными и региональными документами в сфере образования.<sup>1</sup>

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**

При определении актуальности программы использовался анализ детского и родительского спроса на приобщение детей к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Одним из средств системы физического воспитания является гимнастика, направленная в первую очередь, на общее физическое развитие и совершенствование двигательных способностей человека.

Дополнительная общеразвивающая программа «Арт-гимнастика» ориентирована на формирование навыков и умений в сфере физической культуры и спорта, прежде всего для сохранения здоровья и обеспечения физического благополучия, что соответствует Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года. Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни подрастающего населения.

Занятия гимнастикой способствуют развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, высокой координации движений, развивают морально-волевые качества, содействуют эстетическому воспитанию занимающихся, укрепляют здоровье и обеспечивают общее физическое развитие.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7 – 16 лет. Специальных знаний и умений не требуется.

**Уровень освоения программы** – углублённый.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения: 3 года

Объем программы: 648 часов

Объем освоения программы по годам обучения (в часах):

- 1 год обучения – 216 академических часов;
- 2 год обучения – 216 академических часов;
- 3 год обучения – 216 академических часов.

**Цель программы:** приобщение обучающихся к физической культуре, развитие физических качеств обучающихся средствами художественной гимнастики.

**Задачи**

*Обучающие:*

- способствовать овладению основных понятий и терминов;
- освоить правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- освоить технику выполнения основных гимнастических и акробатических элементов;
- обучить базовым навыкам выполнения гимнастических упражнений без предметов;

---

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

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- обучить базовым навыкам выполнения гимнастических упражнений с предметами (скакалка, мяч, обруч, булавы, лента);
- способствовать формированию музыкально-ритмических навыков;
- способствовать развитию танцевальности, легкости, свободы и изящества.

*Развивающие:*

- развитие специальных качеств: музыкальность, выразительность и артистизм;
- развитие навыков самостоятельной работы, самоконтроля и самоанализа;
- развитие физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, координации движений, прыгучести, равновесия и выносливости.
- развивать коммуникативные навыки.

*Воспитательные:*

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

**Планируемые результаты**

***Предметные***

*По окончании обучения по программе обучающиеся*

- будут знать основные понятия и термины;
- будут знать технику выполнения акробатических, гимнастических и хореографических упражнений;
- будут знать правила техники безопасности и меры предупреждения травм при выполнении гимнастических, акробатических, хореографических упражнений;
- будут знать правила поведения на занятиях, соревнованиях;
- будут уметь применять полученные знания на практике;
- будут владеть основами техники разученных гимнастических упражнений.

***Метапредметные***

*По окончании обучения по программе обучающиеся*

- будут понимать и принимать учебную задачу;
- будут активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- будут владеть навыками самостоятельной работы и самоконтроля.

***Личностные:***

- наличие устойчивой мотивации и интереса к занятиям, готовности к саморазвитию;
- развита пластичность, гибкость, общая физическая выносливость, хореографические данные (подъем стопы, танцевальный шаг, выворотность, гибкость спины; эластичность мышц и связок суставно-связочного аппарата);
- проявление дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, упорства и воли в достижении поставленных целей.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ – русский.

**Форма обучения** – очная.

**Условия набора и формирования групп**

На обучения по программе принимаются все желающие в возрасте 7 – 16 лет при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Возможен дополнительный набор на второй и последующие годы обучения учащихся, прошедших соответствующую подготовку в других учреждениях.

Желательно формирование групп по возрастному критерию, но возможно и обучение в разновозрастных группах.

Количество обучающихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с локальным актом образовательной организации. Оптимальное количество учащихся в группе: 1 год обучения 15 человек, на остальных годах обучения количественный состав группы может меняться (на 3 году – не менее 10 человек).

#### **Формы организации и проведения занятий**

Занятия проводятся по группам аудиторно.

#### **Формы организации деятельности 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 (в парах) – 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 успеваемости и подготовленности занимающихся;
- поточная – удобна при отработке прыжков, лазании, выполнении гимнастических элементов и связок. Упражнения, проводимые поточным способом должны быть знакомы занимающимся.
- игровая (соревновательная) - можно проводить все виды упражнений основной гимнастики, выполняющиеся последовательно, например, при преодолении полосы препятствий. Подобранные упражнения должны быть предварительно освоены. При использовании этого метода занимающиеся могут быть разделены на несколько команд.

**Формы проведения занятий:** традиционное занятие, тренировка, контрольные упражнения, соревнование (проведение эстафет), технический зачет.

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

Спортивный зал/ танцевальный зал, маты, скакалки, мячи, обручи, магнитофон.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Общая и специальная физическая подготовка	50	2	48	Сдача нормативов
3.	Гимнастические упражнения	58	2	56	Контрольные упражнения
4.	Работа с предметами	26	2	24	Контрольные упражнения
5.	Акробатические элементы	24	2	22	Технический зачет
6.	Хореографическая подготовка	34	2	32	Ритмический диктант
7.	Музыкально-сценическая подготовка	20	2	18	Контрольные упражнения
8.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Викторина Технический зачет
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Общая и специальная физическая подготовка	50	2	48	Сдача нормативов
3.	Гимнастические упражнения и комплексы	50	2	48	Контрольные упражнения
4.	Работа с предметами	36	2	34	Технический зачет
5.	Акробатические элементы	34	2	32	Технический зачет Концерт Анализ выступлений
6.	Хореографическая подготовка	26	2	24	Контрольные упражнения
7.	Музыкально-сценическая подготовка	16	2	14	Контрольные упражнения
8.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Викторина Технический зачет
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>13</b>	<b>203</b>	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение
2.	Общая и специальная физическая подготовка	26	2	24	Сдача нормативов
3.	Гимнастические упражнения и комплексы	52	2	50	Контрольные упражнения
4.	Работа с предметами	60	2	58	Технический зачет
5.	Акробатические элементы	34	2	32	Технический зачет Концерт Анализ выступлений
6.	Классификационная программа	40	2	38	Творческий показ Анализ выступлений
7.	Контрольные и итоговые занятия	2		2	Викторина Показательные выступления
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>11</b>	<b>205</b>	

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## 1 года обучения

### Задачи 1 года обучения

#### *Обучающие:*

- способствовать овладению основных понятий «гимнастика», «хореография», «правильная осанка», «центр тяжести», «координация», «самоконтроль»; 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;
- 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;
- воспитывать чувство взаимопомощи.

### Содержание программы 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие

##### *Теория*

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

##### *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 «гимнастика», «правильная осанка», «центр тяжести», «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).

Терминология 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 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» (мах) вперед (горизонтально);
  - упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна» вперед.
- Сдача нормативов

### **3. Гимнастические упражнения**

#### *Теория*

Значение для человека развития двигательных качеств. Утренняя гимнастика. Краткая характеристика и классификация статистических, силовых упражнений. Профилирующие элементы в гимнастике. Правила техники безопасности при выполнении гимнастических 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 (наклоны, махи);
- упражнения для разминки у опоры – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры (подъемы на полупальцы, на пятки, махи на всей стопе, на носках);
- упражнения на формирование осанки в положении стоя и в движении;
- подводящие упражнения и упражнения для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств (повороты, прыжки с поворотом, прыжки с места в длину и в высоту, прыжки с различным положением ног);
- гимнастические и акробатические упражнения, прыжки, танцевальные шаги, комплексы гимнастических упражнений с предметами и без предметов;
- упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения (выполнение гимнастических движений под музыку и с закрытыми глазами).

Контрольные упражнения



#### **4. Работа с предметами**

##### *Теория*

Предметы художественной гимнастики: скакалка, мяч, обруч, булава, лента. Правила пользования, ухода, хранения. Понятия «хват», «вращения», «перекат», «бросок», «ловля» и др. Техника выполнения разучиваемых движений со скакалкой. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

##### *Практика*

Упражнения на формирование правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении. Упражнения с предметами (со скакалкой) – правильное удержание предмета.

Контрольные упражнения

#### **5. 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. Характеристика техники выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических 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);

– 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;

– стойка на руках у опоры.

Технический зачет

#### **6. Хореографическая подготовка**

##### *Теория*

Понятие «хореография», «музыкальный характер». Танцевальный шаг. Музыкальный такт. Музыкальный ритм. Характеристика техники выполнения хореографических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении хореографических упражнений.

##### *Практика*

Упражнения на отработку навыка движения музыкально, ритмично и эмоционально. Ритмические хлопки под музыку, комбинирование движений под музыку.

Ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения.

Высчитывание музыки под движение. Использование выразительных средств, обеспечивающих законченность движения, упражнения, комбинации.

Ритмический диктант

#### **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.

Контрольные упражнения

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

### *Практика*

Показательные выступления. Подведение итогов 1 года обучения. Анализ результатов обучения. Перспективы, цели и задачи на следующий год.

### **Планируемые результаты 1 года обучения**

#### ***Предметные***

*Учащиеся будут знать:*

- терминологию изученных гимнастических, акробатических и хореографических упражнений;
- правила безопасного поведения и правила техники безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;

*Учащиеся будут уметь:*

- выполнять простые хореографические движения в такт музыки;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и хореографические упражнения в объеме намеченных технических требований элементов начальной подготовки;
- выполнять элементарные упражнения со скакалкой.

#### ***Метапредметные***

- поддерживают дисциплину на занятиях;
- дружелюбное, внимательное взаимодействие с членами коллектива.

#### ***Личностные***

- ответственно относятся к занятиям, дисциплинированы на занятии;
- внимательно и дружелюбно относятся к педагогу и детям.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **2 года обучения**

#### **Задачи 2 года обучения**

##### *Обучающие:*

- познакомить с терминологией изучаемых упражнений;
- освоить технику выполнения гимнастических, акробатических и хореографических элементов программы 2 года обучения;
- формирование практического опыта выполнения движений под музыку;
- обучение работе с мячом и скакалкой, совершенствование умений работы;
- научить «видеть» ошибки в исполнении.

##### *Развивающие*

- развитие интереса обучающихся к гимнастике и хореографии;
- развитие умения контролировать свои действия во время выполнения различных упражнений;
- обучение согласовывать движения с музыкальным сопровождением.

##### *Воспитательные*

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям и желание развиваться и совершенствоваться в исполнительском мастерстве;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- содействие развитию нравственных, эстетических и волевых качеств;
- содействие сплочению коллектива, формированию правильных взаимоотношений детей на основе совместной спортивно-творческой деятельности.

### **Содержание программы 2 года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория*

Цель, задачи и планы работы на предстоящий учебный год. Нормы гигиены и внешнего вида (требования к форме одежды). Правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности.

##### *Практика*

Упражнения на выявление физических возможностей обучающихся. Эстафеты с элементами гимнастики.

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

##### *Теория*

Техника выполнения упражнений на развитие физических качеств: гибкости, быстроты, координации, прыгучести, выносливости, силы. Техника безопасности при проведении физической подготовки.

##### *Практика*

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

Упражнения на развитие скоростных качеств. Бег с ускорением, бег на скорость на короткие дистанции, подвижные игры, эстафеты с гимнастическими элементами.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту на точность, прыжок в длину с места, упражнения на силу в формате ограниченного времени.

Упражнения на развитие гибкости. Махи ногами вперед, назад, в сторону, наклоны, повороты, «рыбки», «колечки», «волны», «мосты».

Упражнения на развитие выносливости. Прыжки на скакалке, челночный бег.

Упражнения на развитие силы. Упражнения на статическую силу (упор лежа на время, стойка на руках у стены на время)

Упражнения на динамическую силу. Подъем туловища, сгибание разгибание рук в различных видах упоров, прыжки на возвышенность, «пистолеты».

Сдача нормативов.

### **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 гимнастических движений и упражнений. Значение физических упражнений для здоровья человека. Правила соревнований: права и обязанности участников.

#### *Практика*

Разучивание новых упражнений по видам разминки:

– общая разминка: бег, сочетаемый 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, сочетаемые 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» (мах) 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»). Шпагаты. Равновесие в шпагате, в кольце, в ласточке.

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

Контрольные упражнения.

### **4. Работа с предметами**

#### *Теория*

Понятия «плоскость вращения» предметов, «отбив». Терминология разучиваемых движений. Техника выполнения разучиваемых движений. Просмотр упражнений с мячом и скакалкой, гимнастических программ с этими предметами.

#### *Практика*

Упражнения на отработку техники передачи и удержания мяча, скакалки.

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

Выполнение серии отбивов мяча от пола, броски и ловля мяча.

Технический зачет по владению предметами: мяч, скакалка.

### **5. Акробатические элементы**

#### *Теория*

Терминология разучиваемых упражнений. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Знакомство с различными акробатическими элементами (в том числе просмотр видео акробатических элементов и серий).

### *Практика*

Освоение акробатических упражнений:

- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- стойка на руках без опоры;
- опускание в «мост» и выход из «моста»;
- переворот боком «колесо», «колесо» из различных положений;
- разучивание переворотов вперед на две и на одну.

Технический зачет. Концерт. Анализ выступлений.

## **6. Хореографическая подготовка**

### *Теория*

Хореографическая терминология. Понятие «relevé», «demi-plié» «партерная гимнастика». Позиции в хореографии. Хореографические прыжки, их виды. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Правила техники безопасности при выполнении хореографических упражнений.

### *Практика*

Партерная гимнастика. Изучение позиций в хореографии у станка. Позиции рук и ног. «demi-plié» – полуприседы в I и II хореографических позициях.

Упражнения на выработку устойчивости, выразительности, музыкальности, гармонии и плавных переходов от одного движения к другому.

Прыжки с двух ног на две ноги, на одну. Комплекс упражнений в центре зала из прыжков разной высоты и скорости.

Контрольные упражнения.

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

### *Теория*

Основы музыкальной грамоты: темп, ритм, сильная доля. Правила выполнения гимнастических упражнений под музыку. Воспитание музыкальности и выразительности движений.

### *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.

Контрольные упражнения.

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

### *Практика*

Показательные выступления. Подведение итогов 2 года обучения. Анализ результатов обучения. Перспективы, цели и задачи на следующий учебный год.

## Планируемые результаты 2 года обучения

### ***Предметные***

*Учащиеся будут знать:*

- терминологию изученных элементов;
- технику выполнения изученных гимнастических, акробатических и хореографических элементов;

*Учащиеся будут уметь:*

- выполнять базовые элементы с предметами (скакалка, мяч);
- исполнять связки движений с предметами (скакалка, мяч);
- «видеть» ошибки в исполнении.

### ***Метапредметные***

- способны самостоятельно заниматься физическими упражнениями и применять их в целях отдыха и тренировки;
- есть устойчивый интерес к занятиям и желание совершенствоваться в исполнительском мастерстве.

### ***Личностные***

- в рамках обучения по программе будут развиты нравственные, эстетические и волевые качества;
- сформированы правильные взаимоотношений детей на основе совместной спортивно-творческой деятельности, слаженность коллектива.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **3 года обучения**

#### **Задачи 3 года обучения**

##### *Обучающие:*

- совершенствование техники выполнения изученных упражнений в связках и комбинациях;
- освоение приемов работы с лентой;
- совершенствование техники выполнения изученных упражнений с предметами (скакалка, мяч, лента).

##### *Развивающие:*

- дальнейшее развитие физических и волевых качеств, спортивного характера;
- развитие ответственности при выполнении самостоятельных заданий;
- развитие творческого начала обучающихся, 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 и самообразованию.

### **Содержание программы 3 года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория*

Цель, задачи и план работы на предстоящий учебный год. Правила поведения в зале. Инструктаж по технике безопасности.

##### *Практика*

Эстафеты с гимнастическими предметами и элементами.

#### **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. Растяжки.

ОРУ для укрепления мышечной системы: 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.

Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц.

Самостоятельное проведение упражнений. Самостоятельное создание программы. Прогон.

Выполнение контрольных упражнений.

### **4. Работа с предметами**

#### *Теория*

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

#### *Практика*

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

Технический зачет.

### **5. Акробатические элементы**

#### *Теория*

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

Технический зачет. Концерт. Анализ выступлений.

### **6. Классификационная программа**

#### *Теория*

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*

Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики).

Подбор музыкальных произведений для произвольных упражнений с учетом индивидуальных способностей обучающихся. Определение характера музыки, темпа, формы музыкальных произведений, динамики.



Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений с предметами и без предметов. Упражнения с элементами акробатики, танца. Творческий показ. Анализ выступлений.

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

### *Практика*

Викторина на знание теоретических вопросов программы. Показательные выступления. Анализ результатов обучения по программе.

## **Планируемые результаты 3 года обучения**

### *Предметные*

*Учащиеся будут знать:*

- гимнастическую, акробатическую, хореографическую терминологию, терминологию работы с предметами;
- технику выполнения разученных элементов;
- правила поведения на занятиях, соревнованиях;
- правила соревнований.

*Учащиеся будут уметь:*

- владеть техникой выполнения изученных элементов в связках и соединениях;
- выполнять разученные двигательные действия в объёме намеченных технических требований;
- выявлять ошибки в технике выполнения элементов при наблюдении;
- выполнять разученные элементы с тремя предметами гимнастики (скакалка, мяч, лента).

### *Метапредметные*

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

### *Личностные*

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

## МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методические материалы

Педагог в процессе обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Арт-гимнастика» использует следующие **методы**:

- *словесный* – рассказ, объяснение, беседа;
- *наглядный* – педагогический показ;
- *практический* – отработка практических действий, упражнения.

**Технологии**, используемые в образовательном процессе:

- игровые (игровые упражнения);
- здоровьесберегающие (дыхательные упражнения, релаксация и др.).

**Учебно-методический комплекс** программы «Арт-гимнастика» состоит из трех компонентов:

1. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся;
2. Система средств обучения;
3. Система средств контроля результативности обучения.

**Первый компонент** включает в себя информационные источники (списки литературы и интернет-источников), необходимые для работы педагога и учащихся.

Информационные источники

#### **Список литературы для педагогов**

1. Адрова, Е. В. Музыкально-двигательная подготовка на начальном этапе тренировки в художественной гимнастике на основе интегрированного подхода : [монография] / Е. В. Адрова, Н. А. Фомина, Н. В. Седых ; Министерство спорта Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры». - Волгоград : ФГБОУ ВО «ВГАФК», 2016.
2. Винер, Ирина Александровна. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы. - Москва : Просвещение, 2022.
3. Винер-Усманова, Ирина Александровна. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования : учебное пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - 2-е изд. - Москва : Sport : Человек, 2015.
4. Винер-Усманова, Ирина Александровна. Художественная гимнастика : история, состояние и перспективы развития : учебное пособие / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2014.
5. Гавердовский, Юрий Константинович. Техника гимнастических упражнений : Попул. учеб. пособие / Ю. К. Гавердовский. - Москва : Терра-Спорт, 2002.
6. Мартиросова, Татьяна Александровна. Основы учебно-тренировочного процесса по художественной гимнастике: теоретические и практические аспекты : учебное пособие / Т. А. Мартиросова ; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева. - Красноярск : СибГУ им. М. Ф. Решетнева, 2019.
7. Пшеничникова Г. Н. Обучение элементам без предмета на этапе начальной подготовки в художественной гимнастике. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2013.
8. Теория и методика обучения упражнениям с предметами в художественной гимнастике : учебно-методическое пособие / [Карпенко Л. А. и др.] ; Нац. гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; под ред. Л. А. Карпенко. - Белгород : ЛитКараВан, 2011.
9. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической

гимнастике : учебное пособие / под общ. ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. - Москва : РЕГЕНС, 2013.

#### **Список литературы для детей и родителей**

1. Барышева, Ирина. Маленькая книга о большой гимнастике : 50+ полезностей родителям будущей чемпионки / Ирина Барышева. - Казань : Рагулин Р. А., 2020.
2. Васильков, Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста : (Сборник общеразвивающих упражнений для занятий в школе и дома) : Пособие для учителей I-IV классов и родителей. - Москва : Просвещение, 1966.
3. Кудашова Л.Т., Люйк Л.В. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики. Учебно-методическое пособие. – СПб, 2001.
4. Лях, Владимир Иосифович. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. - Москва : ТВТ Дивизион, 2006
5. Шинкарёва, Н. А. Влияние художественной гимнастики на развитие личности ребенка дошкольного возраста (из опыта семейного воспитания) / Н. А. Шинкарёва, Г. Н. Олонцева // Традиции семейного чтения - основа литературного образования : материалы IV Байкальских Всероссийских с международным участием родительских чтений. - Иркутск : Аспринт, 2015.
6. Яковлев, Вадим Григорьевич. Игры в начальной школе : / Яковлев В. Г. - Москва : Советские учебники, 2021.
7. Яковлев, Вадим Григорьевич. Игры для детей / В. Яковлев, А. Гриневский. – Москва : ПО «Сфера», 1992.

#### **Интернет-источники**

1. Всероссийская федерация художественной гимнастики : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://vfgr.ru/>
2. Художественная гимнастика для вас : официальный сайт. – Москва. – URL: <https://rg4u.clan.su/?refresh>
3. Обзор книг по художественной гимнастике : официальный сайт. Москва. – URL: [https://graciasport.ru/articles/interesnye\\_fakty/obzor-knig-po-khudozhestvennoy-gimnastike/](https://graciasport.ru/articles/interesnye_fakty/obzor-knig-po-khudozhestvennoy-gimnastike/)
4. Художественная гимнастика в России : группа в социальной сети «ВКонтакте». – URL: <https://vk.com/rgymrussia?ysclid=lxn1kjorel871247647>

**Второй компонент учебно-методического комплекса** программы «Арт-гимнастика» – система средств обучения содержит следующие *дидактические материалы*:

- фотоматериалы, схемы;
- ЭОР (видеозаписи соревнований, фестивалей по художественной гимнастике)

Основой **третьего компонента учебно-методического комплекса** программы «Арт-гимнастика» – системы средств контроля результативности обучения по программе – служат *оценочные материалы*.

#### **Оценочные материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе проводятся **входной и текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговое оценивание**.

Вид контроля	Сроки проведения	Диагностические материалы
Входной контроль	Сентябрь	Диагностическая карта входного контроля (приложение № 1)
Текущий контроль	В течение учебного года	

Промежуточная аттестация	По окончании каждого года обучения по дополнительной общеразвивающей программе	1. Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы (предметные результаты) (приложение № 2) 2. Диагностическая карта метапредметных и личностных результатов обучения (приложение № 3) 3. Карта учета достижений обучающихся (приложение № 4)
Итоговое оценивание	По окончании всего периода обучения по программе	Сводная диагностическая карта результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (приложение № 5) Сводная карта учета достижений обучающихся (приложение № 6)

### Входной контроль

Проводится в начале обучения с целью выявления природных физических данных каждого ребенка (скорость, координация, выносливость).

*Формы:* педагогическое наблюдение.

### КРИТЕРИИ ВЫЯВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ДАННЫХ (входной контроль)

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>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>Координация и быстрота движений</b> ( <i>кувырок вперед</i> )		
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> ( <i>равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны</i> )		
с трудом удерживает равновесие на полной стопе	фиксирует равновесие на полной стопе в течении 5 сек и более	фиксирует равновесие на полупальцах в течении 5 сек и более
<b>Скоростно-силовая выносливость</b> ( <i>прыжки на скакалке</i> )		
прыжки через скакалку менее 10 раз подряд	прыжки через скакалку более 10 подряд	прыжки через скакалку с двойным вращением (10 раз)
<b>Чувство ритма</b> ( <i>способность воспроизвести прослушанный музыкальный ритм</i> )		
ребенок не может воспроизвести музыкальный ритм	ребенок допускает некоторые ошибки при воспроизведении	ребенок полностью воспроизводит предложенный педагогом музыкальный ритм (простукивание, хлопки, музыка)

При заполнении *Диагностической карты входного контроля* (приложение № 1) педагог использует следующую шкалу оценки:

*Шкала оценки:*

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень	1 балл
Средний уровень	2 балла
Высокий уровень	3 балла

**Текущий контроль** осуществляется на занятиях в течение всего учебного периода для отслеживания уровня освоения учебного материала программы.

**Формы:** педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, сдача нормативов, технический зачет.

**Нормативы для определения уровня физического развития  
в течение всего учебного периода**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Результат (баллы)
<b>1 год обучения</b>		
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 прыжков «3» – 6 прыжков 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	Шпагаты 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 способности	Из И.П. лежа на спине 1. Сед до горизонтали 2. И.П.	«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» – 10 раз до вертикали «4» – 8 «3» – 6 «2» – 5 «1» – 4

2 год обучения		
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 сек. «3» – 3 сек. «2» – 2 сек. «1» – 1 сек.
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 «вчетверо» «4» – скакалка «втрое» «3» – скакалка «втрое» одновременно «2» – скакалка «втрое» одновременно, согнуты локти «1» – скакалка «вдвое»

3 год обучения		
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 – сед 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. 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
--	---	--

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

*Формы: викторина, технический зачет, показательные выступления*

Предметные результаты освоения программы по окончании каждого года обучения педагог фиксирует в Диагностической карте результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы (приложение № 2).

#### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов
I. Теоретическая подготовка			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам программы)	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	<b>Низкий уровень</b> (овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой)	1
		<b>Средний уровень</b> (объём усвоенных знаний составляет более ½)	2
		<b>Высокий уровень</b> (усвоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<b>Низкий уровень</b> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины)	1
		<b>Средний уровень</b> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой)	2
		<b>Высокий уровень</b> (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	3
II. Практическая подготовка			
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<b>Низкий уровень</b> (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков)	1
		<b>Средний уровень</b> (объём усвоенных умений и навыков составляет более ½)	2
		<b>Высокий уровень</b> (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	3



Метапредметные и личностные результаты педагог фиксирует в Диагностической карте метапредметных и личностных результатов обучения (Приложение № 3).

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ МЕТАПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
<b>Понимание и принятие учебной задачи</b>		
Не понимает поставленную задачу, не умеет контролировать выполнение учебной задачи	Принимает учебную задачу, испытывает сложности с анализом поставленной задачи, не всегда осуществляет самоконтроль	Анализирует поставленную задачу и те условия, в которых она должна быть реализована; уметь осуществлять самоконтроль, самооценку
<b>Включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми</b>		
Испытывает сложности в общении и взаимодействии	Включается в общение со сверстниками, не всегда аргументирует свое мнение	Эффективно работает и в группе, и самостоятельно; поддерживает беседу, умеет выслушивать собеседника и доходчиво донести до него свои мысли и доводы
<b>Самоконтроль</b>		
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.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Начальный уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
<b>Интерес и мотивация</b>		
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>Ответственность, дисциплинированность</b>		
Неохотно выполняет поручения. Начинает работу, но часто не доводит ее до конца. Часто недисциплинирован, нарушает правила поведения	Выполняет поручения охотно, ответственно. Хорошо ведет себя независимо от наличия или отсутствия контроля, но не требует этого от других. Справляется с поручениями и соблюдает правила поведения	Выполняет поручения охотно, ответственно, часто по собственному желанию, может привлечь других. Всегда дисциплинирован, соблюдает правила поведения, требует того же от других

По каждому критерию предметных, метапредметных, личностных результатов высчитывается сумма баллов и средний балл, который заносится в диагностические карты (Приложение № 2, № 3) по результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы (*итоговое оценивание*).

*Шкала оценки:*

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

Результаты участия обучающихся в мероприятиях (соревнованиях, фестивалях, смотрах и др.) педагог вносит в Карту учета достижений обучающихся (Приложение № 4).

**Итоговое оценивание** предусмотрено по окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе с целью выявления уровня освоения программы обучающимися за весь период обучения, сформированности теоретических знаний, практических умений и навыков, определения устойчивого интереса к театральному искусству, творческой активности.

Педагог заполняют Сводную диагностическую карту результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (приложение № 5), Сводную карту учета достижений обучающихся (приложение № 6).

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20\_\_\_\_\_ – 20\_\_\_\_\_ учебный год

Группа № \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата заполнения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

№ п/п	Ф.И. учащихся	Критерии					Всего баллов	Средний балл	Уровень
		Гибкость	Координация и быстрота движений	Координация- статическое равновесие	Скоростно-силовая выносливость	Чувство ритма			
1.									
...									
...									
15.									

По результатам входного контроля определяется уровень готовности ребенка к обучению

### Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень	1 балл
Средний уровень	2 балла
Высокий уровень	3 балла

### Вывод:

низкий уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_\_ чел.)

средний уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_\_ чел.)

высокий уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_\_ чел.)

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы**  
**(предметные результаты)**

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20\_\_\_\_ – 20\_\_\_\_ учебный год

Группа № \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата заполнения «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

№	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего баллов	Средний балл	Уровень освоения
1.						
...						
...						
15.						

**Шкала оценки:**

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

**Вывод:**

низкий уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_ чел.)

средний уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_ чел.)

высокий уровень – \_\_\_\_\_% (\_\_\_\_ чел.)

# **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА** **метапредметных и личностных результатов обучения**

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20\_\_\_\_ – 20\_\_\_\_ учебный год

Группа № \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата заполнения « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

№	ФИО обучающегося	Показатели метапредметных результатов			Показатели личностных результатов		Всего баллов	Средний балл	Уровень
		Понимание и принятие учебной задачи	Включение в общение и взаимодействие	Самоконтроль	Интерес и мотивация	Ответственность и дисциплинированность			
1.									
...									
15.									

## Шкала оценки:

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объёме)	3 балла

## Вывод:

низкий уровень – \_\_\_\_\_ % (\_\_\_\_\_ чел.)  
 средний уровень – \_\_\_\_\_ % (\_\_\_\_\_ чел.)  
 высокий уровень – \_\_\_\_\_ % (\_\_\_\_\_ чел.)

**КАРТА**  
**учета достижений обучающихся**

(название дополнительной общеразвивающей программы)

20\_\_\_\_\_ – 20\_\_\_\_\_ учебный год

Группа № \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата заполнения «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

№ п/п	ФИО обучающегося	Соревнования, смотры, фестивали и др.									Всего (количество достижений)
		Институциональный уровень			Районный/городской уровень			Всероссийский/ Международный уровень			
		Участник	Призер, дипломант	Победитель	Участник	Призер, дипломант	Победитель	Участник	Призер, дипломант	Победитель	
1.											
...											
15.											
	Итого										

**СВОДНАЯ ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**  
**результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе**

*(название дополнительной общеразвивающей программы)*

Группа № \_\_\_\_\_

Срок реализации ДОП \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата заполнения «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

№	ФИО обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты			Личностные результаты			Всего баллов	Уровень освоения
		Год обучения			Год обучения			Год обучения				
		1	2	3	1	2	3	1	2	3		
1.												
...												
15.												

**Шкала оценки:**

Не владеет	0 баллов
Низкий уровень (частично)	1 балл
Средний уровень (достаточно)	2 балла
Высокий уровень (в полном объеме)	3 балла

**Вывод:***Программа освоена*

частично (низкий уровень) – \_\_\_\_\_ % (\_\_\_\_\_ чел.)

достаточно (средний уровень) – \_\_\_\_\_ % (\_\_\_\_\_ чел.)

в полном объеме (высокий уровень) – \_\_\_\_\_ % (\_\_\_\_\_ чел.)

**СВОДНАЯ КАРТА  
учета достижений обучающихся**

(название дополнительной общеразвивающей программы)

Группа № \_\_\_\_\_

Срок реализации ДОП \_\_\_\_\_

Педагог \_\_\_\_\_

Дата заполнения «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_ г.

№	ФИО обучающегося	Институциональный уровень			Районный/ городской уровень			Всероссийский/ Международный уровень			Всего (количество достижений)
		Год обучения			Год обучения			Год обучения			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
...											
15.											
	Итого										



## 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

### *3 год обучения*

- переворот вперед на предплечьях
- шпагат с опоры (гимнастическая скамейка)
- равновесие в шпагат с помощью руки
- связки из элементов без предмета
- связки из элементов с предметами (лента, мяч, скакалка)

### *Критерии оценки правильности выполнения:*

- 3 балла – элемент выполнен технически правильно
- 2 балла – элемент выполнен с небольшими ошибками
- 1 балл – выполнение элемента на 50% от норматива
  
- 18-21 баллов – высокий уровень
- 11-17 баллов – средний уровень
- 7-10 баллов – низкий уровень