

**Отдел образования  
администрации Ленинского района  
муниципального образования «Город Саратов»  
Муниципальное учреждение  
дополнительного образования «Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА  
на заседании  
малого педагогического совета  
МУ ДО «Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО  
«Центр детского творчества»  
Ленинского района г. Саратова  
\_\_\_\_\_ /Т.Р. Тихонова/  
Приказ № 354 от 28.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Художественная гимнастика и пластика»**  
возраст учащихся 6 – 15 лет  
срок реализации программы – 3 года

Автор-составитель:  
Булгакова Ирина Петровна,  
педагог дополнительного  
образования

Саратов, 2025

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **Пояснительная записка**

Данная программа относится к программам **физкультурно-спортивной направленности**.

При разработке дополнительной обще развивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 23.07.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 1 июля 2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р, и утверждении плана мероприятий по реализации Концепции»;
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию, дополнительных обще развивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.08.2024 № 10);
7. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (VI раздел с изменениями от 17.03.2025);
8. Приказ министерства образования Саратовской области от 21.08.2023 №1450 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
9. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (от 27.11.2023);
10. Программа развития МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова на 2020-2025 годы (протокол № 1 от 07.09.2020);
11. Программа воспитания МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова «Поколение.ru» (утв. Приказом № 354 от 28.08.2025);

12. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).
13. Положение о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования (приказ № 401/2 от 29.08.2024).
14. Положение о языке образования в МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (приказ № 523 от 23.05.2024).

### **Актуальность**

Для современных родителей становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития. Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика и пластика» нацелена на решение этих проблем.

### **Отличительные особенности программы**

Анализ программ данной направленности Санксарян Т. В. «Художественная гимнастика», Липецк, 2016; Миронова Е.О. «Художественная гимнастика» Рязань, 2014; Воронцова Н.И. «Художественная гимнастика», Частые, 2015 позволил выявить отличительные особенности программы «Художественная гимнастика и пластика». Данная программа **отличается** от существующих по своей структуре и содержанию. Программа учитывает специфику работы учреждения, включает большой объем массовых мероприятий, показательных выступлений, участие в концертных программах ЦДТ. В программе занятий много внимания уделено упражнениям на музыкально-ритмическую координацию, подвижным играм, эстафетам, самостоятельной деятельности учащихся.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Занятия художественной гимнастикой в учреждении дополнительного образования способствуют становлению правильной осанки, гармоничному развитию опорно-двигательной, дыхательной, нервной системы ребенка. Они направлены на укрепление здоровья в целом, формируют навыки здорового образа жизни, содействуют профессиональной ориентации.

### **Адресат Программы**

В объединении занимаются девочки в возрасте от 6 до 15 лет.

### **Возрастные особенности учащихся (6 лет)**

6 лет – возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка. Дети начинают осознавать широту собственных физических возможностей, стремятся к развитию ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости, хорошо переносят нагрузку, быстро восстанавливаются. В этом возрасте существенно улучшается координация движений, дети способны быстро усваивать суть и особенности разучиваемых

упражнений и самостоятельно воспроизводить идеальный образ движения. Для учащихся этого возраста характерны подвижность, рассеянное и непроизвольное внимание, стремление к подражанию, образное мышление. Основной вид деятельности – игра.

### **Возрастные особенности учащихся (7-10 лет)**

Костно-мышечный аппарат учащихся этого возраста отличается большой гибкостью (значительное количество хрящевых тканей и повышенная эластичность клеток). Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для детей большую сложность. Объем учебного материала должен быть рассчитан по возможностям учащихся. Необходимо уделять внимание формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. В этом возрасте преобладает наглядно-образное мышление, господствует чувственное познание окружающего мира. Поэтому эти учащиеся особенно чувствительны к воспитательным воздействиям эстетического характера.

Этот период является сензитивным для развития координации и ловкости, быстроты и гибкости. Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, поэтому и тренировочные требования должны повышаться равномерно.

### **Возрастные особенности учащихся (11-14 лет)**

Подростковый возраст характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела. Продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Однако развитие внутренних органов происходит неравномерно, рост кровеносных сосудов отстает от роста сердца, что может вызвать нарушение ритма его деятельности, учащению сердцебиения. Организм обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Учащиеся в этом возрасте болезненно воспринимают критику, им свойственны душевные переживания, если что-то не получается. И как следствие этого у них наблюдается повышенная тревожность. Подобное состояние может проявляться в двигательном беспокойстве, эмоциональном возбуждении (нервозность, слезы), в мышечной зажатости, скованности движений. Все это негативно сказывается не только на процессе обучения, а и на естественном развитии ребенка. Педагогу важно создать на занятиях благоприятную эмоциональную атмосферу, комфортную, прежде всего для психического состояния учащегося. Важно, чтобы подросток научился правильно и спокойно воспринимать замечания и исправления педагога, без которых не обойтись в процессе обучения. Делать замечания нужно аккуратно, избегать негативных сравнений, обязательно закреплять положительный опыт.

### **Возрастные особенности учащихся (15 лет)**

В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим

уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15 лет. Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу.

### **Объем Программы. Срок реализации.**

Срок реализации программы – 3 года.

1 год обучения – 108 занятий, количество часов в году – 108.

2 год обучения – 72 занятия, количество часов – 144.

3 год обучения – 108 занятий, количество часов – 216.

### **Режим, периодичность и продолжительность занятий**

Периодичность занятий:

1-ый год обучения – 3 раза в неделю по 1 занятию (по 45 мин);

2-ой год обучения – 2 раза в неделю по 2 занятия (по 45 минут), с перерывом между ними по 10 минут.

3-ий год обучения – 3 раза в неделю по 2 занятия (по 45 минут), с перерывом между ними по 10 минут.

**Цель программы:** сформировать у учащихся потребность в здоровом образе жизни посредством занятий художественной гимнастикой.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- способствовать формированию необходимых знаний в области художественной гимнастики, физического воспитания, здоровья и спорта;
- обучить основам и базовым упражнениям художественной гимнастики;
- содействовать формированию двигательных навыков, обеспечивающих развитие танцевально-ритмической координации и выразительности, правильной осанки, пространственных ориентировок и координации четкости и точности движений.

#### **Развивающие:**

- способствовать развитию гибкости, ловкости, выносливости, координации;
- содействовать развитию потребности самовыражения в движении под музыку, способности к импровизации;
- способствовать развитию навыков работы в коллективе, само и взаимоконтроля.

#### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию трудолюбия, волевых качеств, культуры движений, чувства коллективизма;
- содействовать воспитанию позитивного отношения к движению, художественной гимнастике, здоровому образу жизни;
- содействовать профессиональному самоопределению.

### **Планируемые результаты**

**По окончании 1 года обучения учащиеся должны**

**ЗНАТЬ:** правила поведения в спортивном зале, на занятиях х/г; технику безопасности на занятиях акробатикой и с предметами; способы отличия контрастности музыки, темп; терминологию основных элементов х/г.

**УМЕТЬ:** выполнять основные упражнения круговой разминки, акробатики, простые танцевальные шаги и связки, манипуляции со скакалкой, мячом, обручем, упражнения показательной программы: б/п с элементами акробатики, с мячом, скакалкой.

**ИМЕТЬ НАВЫКИ:** организации эстафет, проведения подвижных игр с предметами.

**Интегративные личностные характеристики (для учащихся дошкольного возраста):**

- договариваться, соблюдать общие правила в игре и совместной деятельности.
- соблюдать простейшие правила ЗОЖ;
- владеть культурой самообслуживания, соответствующей данному возрасту.

**Метапредметные и личностные результаты (для учащихся младшего школьного возраста)**

Учащийся:

- способен принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умеет планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимает предложения и оценку педагога, товарища, родителя и других людей.

**По окончании 2 года обучения учащиеся должны**

**ЗНАТЬ:** спортивную терминологию, технику безопасности на занятиях художественной гимнастикой, правила поведения соревнований; способы отличия контрастности музыки, темп; терминологию основных элементов х/г.

**УМЕТЬ:** манипулировать предметами х/г: скакалкой, мячом, обручем; выполнять броски и комбинации элементов, более сложное передвижение по площадке; использовать танцевальные шаги и связки в упражнениях показательной программы; двигаться синхронно в парах и группах; осуществлять элементарное перестроение и построение в «рисунок»; совершенствовать О.Ф.П. и С.Ф.П., акробатические элементы, основные упражнения х/г.

**Метапредметные и личностные результаты**

Учащийся:

- способен к преодолению комплексного утомления – физического, умственного, сенсорного, эмоционального;
- способен использовать свою фантазию и наблюдательность для создания образа;
- проявляет интерес и потребность к регулярным занятиям художественной гимнастикой.

**По окончании 3-го года обучения учащиеся должны**

**ЗНАТЬ:** технику безопасности на занятиях акробатикой и с предметами; основы гигиены и предупреждения травм;

**УМЕТЬ:** владеть техникой круговой разминки, разминки на ковре, основными элементами акробатики; выполнять прыжки и прыжковые связки, основные виды упражнений х/г, упражнения показательной программы, упражнения произвольной программы с предметами (скакалкой, обручем, мячом, лентой, булавами); проявлять творческую инициативу; рефлексировать свои действия.

**ИМЕТЬ НАВЫКИ:** совершенствования музыкальности и выразительности исполнения; самостоятельной работы в тренировочном процессе.

### **Метапредметные и личностные результаты**

Учащийся:

- способен контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- готов выбирать вид деятельности в зависимости от цели;
- способен самостоятельно анализировать и систематизировать полученные умения и навыки, подводить итог занятия.

### **Содержание программы**

#### **Учебный план**

#### **1-ый год обучения**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Формы аттестации/ контроля	
		Аудиторные			
		теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	0	2	
2.	Основные упражнения художественной гимнастики	3	37	40	
3.	О.Ф.П. и С.Ф.П.	0	40	40	
4.	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию	2	2	4	
5.	Подвижные игры, эстафеты.	0	4	4	
6.	Упражнения с предметами	1	17	18	
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>100</b>	<b>108</b>	

### **Учебно-тематический план**

#### **2-ой год обучения**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Формы аттестации/ контроля	
		Аудиторные			
		теория	практика		

1.	Вводное занятие	2	0	02	опрос
2.	Основные упражнения художественной гимнастики	0	30	30	опрос, контрольное задание, показательные выступления, самостоятельная работа
3.	О.Ф.П. и С.Ф.П.	0	16	16	опрос, контрольное задание, наблюдение
4.	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию	4	22	26	контрольные упражнения, практическое задание
5.	Подвижные игры, эстафеты.	0	20	20	наблюдение, соревнования
6.	Упражнения показательной программы.	0	30	30	показательное занятие для родителей, показательные выступления, концерты
7.	Упражнения произвольной программы	0	20	20	показательное занятие для родителей, показательные выступления, концерты
	<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	<b>144</b>	

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов		Формы аттестации/ контроля	
		Аудиторные			
		теория	практика		
1.	Вводное занятие.	2	0	2	
2.	Гигиена и предупреждение травм	2	0	2	
3.	Самоконтроль и самооценка	2	0	2	
4.	Правила соревнований	2	0	2	
5.	Основные упражнения художественной гимнастики	0	46	40	
6.	О.Ф.П. и С.Ф.П.	0	40	40	
	Выразительность и музыкальность движений.	2	0	2	
	Упражнения произвольной программы	0	46	46	
	Упражнения показательной программы.	0	46	46	
	Творчество и самостоятельность	0	28	28	

	Подвижные игры, эстафеты.	0	6	6	наблюдение, соревнования. Спортивный праздник.
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	<b>216</b>	

## **Примерный перечень массовых мероприятий**

### ***Первый год обучения***

- **с детьми:** беседа «Что такое гимнастика?», соревнования «Контрольные нормативы»; беседа «Будь вежливым».
- **с детьми и родителями:** открытое занятие «Первые шаги», новогодний праздник «Здравствуй Новый год», открытое занятие «Подведем итоги».

### ***Второй год обучения***

- **с детьми:** показательные выступления в ЦДТ, соревнования «Подведём итоги»;
- **с детьми и родителями:** новогодний праздник «Здравствуй, Новый год», открытое занятие «Предметная подготовка», Клуб «Здоровье» на тему: «Ведущие гимнастки современности».

### ***Третий год обучения***

- **с детьми:** выступления на конкурсах - фестивалях, проект «Ведущие гимнастки современности», соревнования «Контрольные нормативы», показательные выступления на концертах, проводимых в ЦДТ, городе;
- **с детьми и родителями:** новогодний праздник «Здравствуй Новый год», участие в конкурсах, фестивалях.

## **Содержание учебного плана**

### **1-ый год обучения**

#### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** Знакомство учащихся с коллективом, с правилами поведения в спортивном зале, с предметами художественной гимнастики, с техникой безопасности на занятиях, с правилами противопожарной безопасности.

#### **2. Основные упражнения художественной гимнастики.**

**Теория.** Правила выполнения основных упражнений художественной гимнастики.

**Практика.**

a) Ходьба мягким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе на носках, в приседе; с различным положением рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, за спину и т.д. Различный вид бега: медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, змейкой, обегая предметы, держась руками друг за друга, в парах, с высоким подниманием бедра, бег врассыпную с последующим построением в указанном месте, в парах, тройках, и т.д.

Прыжки: на двух ногах на месте, в движении вперед, назад и в сторону, а также с поворотом на  $90^\circ$  влево и вправо, подскоки с ноги на ногу выполняемые на месте и в движении. Сочетание прыжков на месте и с продвижением.

- б) Пружинные движения – составить представление;
- в) «Волны» - составить представление "волны" руками;
- г) Повороты (элементарные, переступанием, скрестные);
- д) Равновесия (элементарные, нога вперед, согнута 90°);
- е) Упражнения на расслабление – составить представление.

### **3. О.Ф.П. и С.Ф.П.**

#### **Практика.**

- а) Круговая разминка: упражнения на основные группы мышц шеи, туловища, рук, верхнего плечевого пояса, ног. Упражнения напряжения сочетаются с расслаблением и растяжкой.

- «лошадка»
- «бабочка»
- «неваляшки»
- «столик»
- «солдатик»
- «самолётик»
- «мельница»

- б) Акробатические упражнения:

- группировка,
- перекаты вперед-назад, вправо-влево,
- кувырки вперед-назад, вправо-влево,
- «березка»,
- «кошечка»,
- «мост»,
- полуспагаты,
- спагаты,
- «лягушки»,
- «складочки»,
- «рыбка»,
- «Ванька-встанька».

### **4. Упражнения на музыкально-ритмическую координацию.**

#### **Теория.** Музыкально-ритмическая координация.

#### **Практика.**

- а) исполнение по слуху несложных ритмических рисунков хлопками в ладоши.
- б) контрастность музыки: веселая, грустная, медленная, быстрая.
- в) темп: быстро, медленно, умеренно.

### **5. Подвижные игры и эстафеты.**

#### **Практика.**

- а) эстафеты с предметами х/г, игры с предметами;
- б) эстафета "В мире животных";
- в) игра "Кто дольше пропрыгает";
- г) игра "Кто дольше прокрутит обруч";

- д) игра "Море волнуется раз...";
- е) игра "День и ночь".

## **6. Упражнения с предметами.**

**Теория.** Предметы художественной гимнастики.

**Практика.**

Скалка:

- махи и круги скакалкой (большие, малые, средние);
- прыжки (вперед, назад, скрестно, на одной ноге, с ноги на ногу, с подскоком, с прямыми ногами, высоко поднятым бедром, с продвижением вперед, назад, в стороны);
- общеразвивающие упражнения со скакалкой (наклоны, круговые вращения, пружинные движения, повороты, равновесия);
- несложные манипуляции:

- "рыбка"
- "мешалочка"
- "крестик"
- "вертолет"

- накручивание и раскручивание.

Мяч:

### 1. Способы удержания мяча

- на ладони;
  - на обратной стороне ладоней;
  - отдельными частями тела;
- ### 2. Способы передачи мяча
- с ладони на ладонь;
  - в различных хватах;
  - с помощью различных частей тела;

### 3. Отбивы

- от пола при помощи рук;
- от пола при помощи других частей тела;
- из руки в руку вертикально, под углом;

### 4. Перекаты

- по рукам;
- по одной руке;
- по полу из руки в руку;
- по спине, положение "столик";
- "кошечка по мячу";

### 5. Броски

- имитация броска (подготовительный элемент);
- подброски двумя руками;
- броски с хлопком;
- броски и ловля после отбива;
- ловля двумя руками, одной рукой, в "корзинку";
- переброски друг другу;

## Обруч:

1. Хваты обруча
  - снаружи, изнутри;
  - сверху, снизу;
  - чередование хватов;
2. Повороты обруча
3. Перекаты обруча по полу
  - из руки в руку;
  - друг другу;
4. Махи и круги
5. Прыжки в обруч и через него
6. Вращение
  - вертушка, придерживая обруч рукой на полу;
  - вертушка на полу без помощи рук;
  - на различных частях тела (руки, шея, талия, ноги);
7. Подброски
  - имитация броска;
  - двумя руками, одной рукой, в горизонтальной и вертикальной плоскостях.

## **Содержание дополнительной образовательной программы 2 год обучения**

### **1. Вводное занятие.**

**Теория.** Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, с предметами художественной гимнастики, правила противопожарной безопасности. Спортивная терминология. Правила проведения соревнований, форма одежды на соревнованиях и показательных выступлениях.

### **2. Основные упражнения х/г.**

#### **Практика.**

##### **а) Ходьба и бег**

Совершенствование основных видов ходьбы и бега, изменение видов передвижения каждые 8 счетов, а затем каждые 4 счёта, включая различное положение рук и головы.

Разучивание танцевальных движений:

- приставной шаг;
- переменный шаг;
- шаги галопа;
- шаги польки;
- шаги вальса;
- скрестные шаги;
- скрестный бег;

##### **б) Цикл упражнений у опоры (подготовка)**

- разучивание основных позиций ног;
- стойка на носках;

- "лошадка";
- полуприсед лицом к опоре по 6 позиции (1;2;3;4;5;)
- полуприсед боком к опоре по (1-6) позиции;
- присед лицом к опоре (1-6) позиции;
- присед боком к опоре (1-6) позиции;
- выставление ноги на носок вперед, в сторону, назад (из 1 позиции);
- из 1 позиции наклон назад до  $90^{\circ}$  лицом к опоре;
- из 1 позиции наклоны в стороны до  $90^{\circ}$  лицом к опоре;
- пружинные движения в "столике";
- глубокий наклон вперед, стол спиной к опоре, держась обратным хватом.

**в) "Волны"**

Разучивание волнообразных движений туловища.

- волна вперед;
- волна назад;
- волна боковая;

**г) Повороты**

- подготовительное упражнение, тренирующее вестибулярный аппарат (кружение в парах, перекаты по полу на  $360^{\circ}$ ) наклоны, повороты головы в различном темпе;
- повороты на двух ногах переступанием на  $180^{\circ}, 360^{\circ}$ ;
- повороты скрестным шагом  $180^{\circ}, 360^{\circ}$ ;

**д) Равновесия**

- подготовительные упражнения: удержание поз до 8 счётов, ходьба по гимнастической скамейке на всей стопе, на носках, боком, наклоны в стороны в стойке на носках, после 2-3 кувырков встать и сохранить позу;
- равновесия у опоры: удержать равновесие с различным положением рук, нога на опоре ( $45^{\circ}$ ) вперед, назад, в сторону;
- равновесия без опоры: нога ( $45^{\circ}$ ) вперед, в сторону, назад, прямая, согнутая, положение колена в сторону, вперед;
- удержание ноги рукой в поперечном шпагате (у опоры лицом, боком, без опоры);
- "низкое" равновесие на коленях и локтях;
- равновесия на коленях вперед, назад, в сторону ( $45^{\circ}$ );

**е) Прыжки**

- толчком двух ног;
- толчком одной ноги;
- с прямыми ногами, согнутыми ногами;
- наскок, отскок;
- закрытый, открытый;
- "коэлик";
- "ножницы"

**ж) Закрепление и совершенствование навыков работы с предметами х/г: скакалкой, обручем, мячом.**

- знакомство с техникой выполнения бросков;
- соединение отдельных манипуляций с предметами с элементами тела;

-передвижение по площадке с предметами;

### **3. О.Ф.П. и С.Ф.П.**

#### **Практика.**

а) усложнение акробатических элементов (мост из положения стоя, мост через выкрут, вставание с моста, перевороты на локтях, стойка на груди, стойка с переходом в мост и последующим вставанием, "березка" с кувырком).

б) самостоятельное выполнение элементов круговой разминки.

в) элементы разминки на мате, дающие нагрузку на основные группы мышц опорно-двигательного аппарата ("щучка", "крокодилы", "часики", "лодочки", и т.д.).

г) различные виды растяжки

-пассивная;

-активная;

### **4. Упражнения на музыкально-ритмическую координацию**

**Теория.** Музыкальные размеры (2/4, 4/4, 3/4). Разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, энергичный, торжественный). Темпы музыки (медленно, умеренно, быстро).

**Практика.** Переход от умеренного к быстрому или медленному темпам. Упражнения на определение вступления, музыкальных частей, такта.

## **5. Подвижные игры и эстафеты**

#### **Практика.**

-составление игр учащимися;

-на выбор, по желанию;

## **6. Упражнения показательной программы**

#### **Практика.**

-использование нетрадиционных предметов: платочки, надувные мячи, шарфы, "дождик", веточки, игрушки;

-составление комбинаций элементов самостоятельно под музыку (импровизация);

-разучивание и совершенствование упражнений показательной программы согласно тематике праздника.

## **7. Упражнения произвольной программы**

#### **Практика.**

-разучивание элементов и комбинаций тела и предметов;

-разучивание и совершенствование композиций со скакалкой, обручем, мячом согласно требованиям разрядной сетки, новым правилам х/г.

## **Содержание дополнительной образовательной программы 3 год обучения**

### **1. Вводное занятие**

**Теория.** Закрепление правил техники безопасности на занятиях, знакомство с техникой безопасности при работе с лентой и булавами, противопожарной безопасностью.

## **2. Гигиена и предупреждение травм**

**Теория.** Знакомство с основами гигиены и предупреждения травматизма, правилами оказания первой помощи при травмах.

## **3. Самоконтроль и самооценка**

**Теория.** Правила осуществление контроля над собой.

## **4. Правила соревнований**

**Теория.** Новые правила проведения соревнований.

## **5. Основные упражнения х/г.**

- а) цикл упражнений у опоры включает знание и совершенствование классического экзерсиса, различные виды растяжки;
- б) "волны" – совершенствование техники выполнения;
- в) повороты – совершенствование техники выполнения;  
-на одной ноге одноименные, разноименные (с различным положением свободной ноги на 45°, 90°, 180°, 360°, 720° комбинации поворотов)
- г) равновесия – совершенствование техники выполнения:
  - вперед;
  - назад;
  - в сторону;
  - 45°, 90°, 180°;
  - при помощи руки;
  - без руки;
  - комбинации равновесий;
  - равновесия на колене.
- д) наклоны – совершенствование техники выполнения:
  - турляны с опорой на стопу;
  - комбинации наклонов.
- е) прыжки – разучивание основных видов прыжков, соединение их в связки, совершенствование техники выполнения.
- ж) совершенствование техники работы с предметами (скакалкой, обручем, булавами, лентой, мячом).

## **6. О.Ф.П. и С.Ф.П.**

### **Практика.**

- самостоятельное владение техникой круговой разминки, разминки на мате;
- совершенствование техники выполнения акробатических элементов;
- совершенствование основных видов растяжки.

## **7. Выразительность и музыкальность движений**

**Теория.** Музыкальность движений в художественной гимнастике. Выразительность художественного образа.

### **Практика.**

- задания на метроритм (2/4, 3/4, 4/4);
- задания на изменение звука;
- задания на аксисит.

## **8. Упражнения произвольной программы**

**Практика.** Составление, разучивание, усложнение, совершенствование согласно правилам соревнований по х/г упражнений:

- со скакалкой
- обручем
- мячом
- булавами
- лентой

## **9. Упражнения показательной программы**

**Практика.** Упражнения на использование нетрадиционных предметов; -импровизация; разучивание и совершенствование упражнений согласно тематике праздников.

## **10. Творчество и самостоятельность**

**Практика.**

- самостоятельное ведение разминок;
- составление манипуляций с предметами;
- составление комбинации элементов;
- составление упражнений показательной и произвольной программы под музыку.

## **11. Подвижные игры, эстафеты**

**Практика.**

- подвижные игры и эстафеты. Спортивный праздник.

## **Формы аттестации и их периодичность.**

При зачислении учащихся в объединение проводится входная диагностика для определения уровня его подготовки и распределения в группы.

В процессе реализации программы используют следующие виды контроля:

- текущий (проводится в конце темы или раздела программы в виде опроса, наблюдения и др. форм);
- промежуточная аттестация (контрольное занятие, показательное занятие для родителей). Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им программы на каждом этапе обучения.
- итоговый (спортивный праздник).

## **8. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Методическое обеспечение программы**

В образовательном процессе участвует концертмейстер. Художественная гимнастика - сложно-координационный вид спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно-технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Процесс обучения упражнениям в художественной гимнастике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

- Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой. Педагог должен точно и доступно формировать музыкально - двигательную задачу, учитывая индивидуальные особенности детей, стимулировать интерес к занятиям.
- Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.
- Принцип доступности требует постановки задач, соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудного, от простого к сложному.
- Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий.

Техническая подготовка гимнасток на занятиях состоит из следующих компонентов:

1. Беспредметная подготовка - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.
2. Предметная подготовка - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

### **Условия реализации программы.**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал
- Музыкальный центр
- Фортепиано
- Ковровое покрытие

#### **Дидактическое оснащение**

1. Схемы
2. Иллюстрации
3. Аудиозаписи

<b>№ п/</b>	<b>Наименование пособия</b>	<b>Форма</b>
-----------------	-----------------------------	--------------

п		
1.	Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учеб. пособие для СПО / Т. С. Лисицкая. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2017. – 163 с. – Серия : Профессиональное образование.	Печатное
2.	Шипилина И. Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004.	Печатное
3.	И.А.Винер-Усманова, Е.С.Крючек, Е.Е.Медведева, РН.Терехина Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. Рекомендовано Учебно-методическим советом НГУ имени П.Ф. ЛЕСГАФТА в качестве учебного пособия для образовательной программы по направлению 49.04.01 – «Физическая культура». Москва: Издательство «Человек», 2014.	Печатное
4.	Электронный журнал о художественной гимнастике. <a href="http://www.rsgmag.ru">www.rsgmag.ru</a>	Электронное
5.	Хореография для художественной гимнастики. <a href="https://www.youtube.com/playlist?list=PLskW6yN8EsczPUQgHxOKJFSf4P3ciL-qr">https://www.youtube.com/playlist?list=PLskW6yN8EsczPUQgHxOKJFSf4P3ciL-qr</a>	Электронное
6.	Всероссийская федерация художественной гимнастики. <a href="http://www.vfrg.ru/">http://www.vfrg.ru/</a>	Электронное
7.	Журнал Физкультура и спорт. <a href="http://www.fismag.ru">www.fismag.ru</a>	Электронное
8.	Международная Академия спорта Ирины Винер. <a href="http://www.academyviner.com">www.academyviner.com</a>	Электронное
9.	Всероссийская федерация художественной гимнастики. <a href="http://www.vfrg.ru/">http://www.vfrg.ru/</a>	Электронное

## Кадровое обеспечение

1. Педагог дополнительного образования – Булгакова И.П.

2. Концертмейстер – Шевцов И.Б.

## Оценочные материалы

Для оценки результативности обучения по программе применяется разработанная в объединении система контроля успеваемости и аттестации учащихся. Данная система предполагает входную диагностику, текущий контроль, а также промежуточную и итоговую аттестацию.

Отслеживание личностного развития учащихся осуществляется с использованием метода наблюдения за деятельностью учащихся и фиксируется в рабочей тетради педагога, а также с помощью следующих диагностик:

- методика Лаврентьевой Г.П., Титаренко Г.М. «Анкета по выявлению тревожности ребенка»;
  - опросник «Учебная мотивация школьников» (модифицированная методика Н.Ц. Бадмаевой на основе методики изучения мотивационной сферы учащихся М.В. Матюхиной) адаптированный вариант;
  - «Социализированность личности учащегося» М.И. Рожкова.
- Диагностики проводятся в конце учебного года.

Достижение метапредметных результатов определяется посредством малоформализованных форм: опроса, наблюдения, интервью.

### **Уровни и критерии результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы**

<b>Уровни Критерии</b>	<b>Показатели уровней</b>			
	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Ниже среднего</b>	<b>Низкий</b>
<b>Теоретическая подготовка</b>	свободно владеет специальной терминологией и понятиями.	владеет специальной терминологией и понятиями	слабое владение специальной терминологией и понятиями	не владеет специальной терминологией и понятиями
<b>Практическая подготовка</b>	полная и правильная техника овладения пластикой и динамикой движений, их полная скоординированность.	среднее развитие физических данных, допускается 2,3 ошибки при исполнении упражнений, нарушаются амплитуда движений.	неполная согласованность в движениях, упражнения выполняются не в полном объеме, имеются частичные нарушения в скоординированности движений.	полная несогласованность в движениях, упражнения выполняются не в полном объеме, с ошибками, значительные нарушения в скоординированности движений.
<b>Участие в мероприятиях и конкурсах</b>	Принимает участие в конкурсах и мероприятиях различного уровня. Полное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения	Принимает участие в мероприятиях различного уровня. Полное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения	Принимает участие только в мероприятиях ЦДТ. Частичное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения	Не принимает участие в конкурсах и мероприятиях. Ограниченнное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения
<b>Развитие двигательной сферы и интереса к занятиям художественной гимнастикой</b>	Проявляет выносливость при длительных тренировках. Наблюдается четкая координация движений, свободно ориентируется в пространстве, проявляет высокие скоростно-силовые качества,	Проявляет ограничение выносливости при длительных тренировках. Координация движений достаточно четкая, может ориентироваться в пространстве, скоростно-силовые качества средние,	Быстро утомляется при длительных тренировках. Координация движений спонтанная и не четкая, затруднена ориентация в пространстве при выполнении движений, не проявляет сознательную потребность в	Не имеет мотивации к развитию двигательной сферы. Имеет недостатки по всем перечисленным ранее показателям

	проявляет сознательную потребность в занятиях физической культурой и спортом	сознательную потребность в занятиях физической культурой и спортом	занятиях физической культурой и спортом	
--	--	--	---	--

### **Примерные контрольные задания**

Для учащихся 1 года обучения

1. И.П. - сед, ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов
2. И.П. - лежа на животе. «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног
3. И.П. - стойка ноги вместе, руки. Вверх, в замок. Отведение рук назад

Для учащихся 2 года обучения

1. Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны
2. Мост из положения стоя

Для учащихся 3 года обучения

1. Шпагаты на полу: с правой ноги, с левой ноги, поперечный
2. Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены. Прогнуться назад. И.п

С учетом важности усиления воспитательной составляющей образовательного процесса, обозначенной в ряде основополагающих документов (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 8.08.2024 г.), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года и на перспективу до 2036 года» и др.), исходя из традиционных российских духовно-нравственных ценностей и принципов патриотизма, разработана Программа воспитания МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова «Поколение. ru» (Рабочая программа воспитания организации – далее РПВ).

Спроектированный на основе РПВ, Календарный план воспитательной работы, реализуемый в рамках данной ДОП, представлен в Рабочей программе педагога дополнительного образования к ДОП.

## **Список литературы и электронных ресурсов**

### **Литература**

1. Базарова Н. П., Мей В.П. Азбука классического танца. Первые три года обучения: Учебное пособие. – СПб.: Издательство «Лань», 2006.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: Издательство «Люкс», 2016.
3. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: Издательство «Юрайт», 2017.
3. Назарова О.М. Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми. М., Российская государственная академия физической культуры. 2001.
4. Перепелкин И. А. Развитие гибкости в хореографии: Учебно-методическое пособие. – Саратов: Издательский центр «Наука», 2007.
4. Шершнев В. Г. От ритмики к танцу. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
5. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов на Дону: Издательство «Феникс», 2014.

### **Электронные ресурсы**

1. Всероссийская федерация художественной гимнастики. <http://www.vfrg.ru/>
2. Журнал Физкультура и спорт. [www.fismag.ru](http://www.fismag.ru)
3. Международная Академия спорта Ирины Винер. [www.academyviner.com](http://www.academyviner.com)
4. Электронный журнал о художественной гимнастике. [www.rsgmag.ru](http://www.rsgmag.ru)

### **Список литературы для детей**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб.: «Люкс», «Респект», 1996.
2. Дешкова И. Загадки Терпсихоры. – М.: Издательство «Детская литература» 2009.
3. Михайлова А. М., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Издательство «Академия Холдинг», 2017.
4. Пасютинская В. Волшебный мир танца. – М.: Издательство «Просвещение», 2005.
5. Секрет танца, составитель Т. К. Васильева. – СПб.: Издательство «Диамант», ООО «Золотой век», 1997.
6. Сорокин Ю. Сестры Афродиты. – М.: Издательство «Просвещение», 2009.