

**Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:  
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения  
«Street Style»**

**Статус программы:** Программа «Спортивная гимнастика» общеобразовательная общеразвивающая

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст обучающихся:** 5-15 лет

**Срок реализации программы:** 2 года

**Разделы программы:** Теоретическая подготовка. Гимнастические упражнения. Акробатические упражнения. Хореографическая подготовка. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты. Виды шагов, бега, наклоны, прыжки и подскоки. Подготовка к показательным выступлениям.

**Цель программы:** Формирование знаний, умений и навыков в виде спорта спортивная гимнастика. Вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом.

**Задачи: Предметные:**

- изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- сформировать интерес к регулярным занятиям спортом и потребность в здоровом образе жизни;
- обучить основам спортивной гимнастики;
- сформировать правильную осанку, повышение физической и умственной работоспособности.
- *Личностные задачи:*

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности.

- *Метапредметные:*

- развить музыкальность и чувство ритма;
- развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность, координационные способности, равновесие;
- развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний.

**Межпредметные связи:** в процессе обучения по программе учащиеся применяют полученные знания, умения и навыки на занятиях.

**Форма занятий:** очное обучение, групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

**Краткое содержание:** Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Спортивная гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей – понимание красоты и гармонии – благодаря выполнению упражнений под музыку. Таким образом, созданная программа, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

**Ожидаемые результаты:**

- учащиеся научатся подбирать и последовательно выполнять физические упражнения при самостоятельных занятиях физической культурой;
- участвовать в коллективном исполнении движений, композиций, вовремя начинать и заканчивать движение;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
дворец детского (юношеского) творчества  
города Ишимбая муниципального района Ишимбайский район  
Республики Башкортостан

Принята на заседании  
педагогического совета  
«29» 08 2025 г.  
Протокол № 01



Утверждаю  
Директор МБОУ ДО ДД(Ю)Т  
Л. В. Богданова  
Приказ № 193  
«29» 08 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивная гимнастика»**

Уровень программы: базовый  
Срок реализации: 2 года (360 часов)  
Возраст учащихся: 5-8 лет, 9-12 лет, 13-15 лет  
Состав группы: до 15 человек  
Форма обучения: очная  
ID номер в Навигаторе: 1730

Автор – составитель:  
Казанова Роза Наилевна,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика» разработана в соответствии с требованиями в образовании, отражёнными в следующих документах:

1. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно нравственных ценностей»;
2. Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 № 314 «Об утверждении Основ государственной политики страны в области исторического просвещения»;
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 04.08.2023 N 4-3 (далее - 273-ФЗ);
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Распоряжением Правительства РФ от 23 января 2021 года №122-р «Об утверждении плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года»;
8. Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30.11.2016 № 11;
9. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
10. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»);
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

13. Постановление Правительства Республики Башкортостан от 01.10.2022 № 690 «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей в Республике Башкортостан до 2030 года»;

14. Устав МБОУ ДО ДД(Ю)Т г. Ишимбай МР ИР РБ от 15.03.2021.

### ***Введение***

Данная программа реализуется в МБОУ ДО ДД(Ю)Т по адресу: 453215, Республика Башкортостан, муниципальный район Ишимбайский, г. Ишимбай, проспект Ленина, дом 22.

Роль спорта в жизни ребёнка велика, и она напрямую связана с его здоровьем.

Спорт нужен не только великим спортсменам, но и обычным детям. Занимаясь спортом с раннего детства, ребенок растет более крепким и выносливым, его организм хорошо справляется с болезнями, простуды бывают реже. Занятия спортом полезны для иммунной системы ребенка.

Ребенок, увлеченный тренировками, меньше времени тратит на бесполезные занятия, такие как игры на компьютере и бездумное пребывание на улице. У детей появляются новые друзья, увлеченные тем же делом, новые интересы стремления.

### ***Актуальность***

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью формирования у учащихся потребности в занятиях физической культурой и художественной гимнастикой и бережном отношении к своему здоровью.

Это один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе спортивной гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. Спортивная гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой спортивной гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. С целью более



эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная, базовый уровень.

**Новизна** программы заключается в создании коллектива с программой показательных танцевально-спортивных номеров, способного выступать на различных площадках (конкурсы, фестивали, концерты) разного уровня.

**Педагогическая целесообразность данной программы** состоит в том, что специально подобранные упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Гимнастика совершенствует тело, учит грациозно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе.

**Отличительной особенностью** данной программы является отсутствие ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередная задача программы – обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Спортивная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму ребенка, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, научают самоконтролю, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

**Объем и срок освоения программы.**

Общее количество учебных часов для первого года обучения – 144 ч., для второго года обучения – 216 ч. Общее количество часов освоения программы составляет 360 ч.

**Режим занятий:**

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю 1 года обучения – 4 часа;

общее количество часов в неделю 2 года обучения – 6 часов.

Занятия 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;

занятия 2 года обучения проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

**Форма организации деятельности:**

- фронтальная (работа со всеми одновременно);

- групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы);

- при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

**Форма обучения:** очное обучение, групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и е и медицинский контроль, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях

Принцип формирования и наполняемости групп (количество учащихся в каждой учебной группе определяется в соответствии с уставом учреждения, санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности) – 15-20 детей.

В группе могут заниматься все желающие, допущенные врачом к занятиям физической культурой и спортом. Обязательным условием для учащихся является отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям.

**Формы организации учебного занятия:** программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке, игровые комплексы.

Основной формой организации учебной работы по программе является занятие.

Для занятий художественной гимнастикой характерно определенная длительность этапов тренировки и строгая регламентация заданий:

- подготовительный этап - разминка с помощью относительно легких упражнений, растяжка;

- основной этап - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастике;

- заключительный этап - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся. Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

### ***Адресат программы***

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивная гимнастика» разработана в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся. Приоритетными направлениями является воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

Возраст обучающихся участвующих в реализации программы от 5 до 15 лет, принимаются все желающие в обозначенном возрастном диапазоне, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий гимнастикой.

Состав групп постоянный, но при наличии объективных причин допускается переход учащихся из одной группы в другую.

Программный материал направлен на общую физическую подготовку, на последовательное изучение и совершенствование отдельных элементов упражнений, сведение этих элементов в комбинации и выполнение самостоятельных упражнений на оценку.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

### ***Цель программы:***

Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, всестороннее гармоничное развитие физических качеств и содействие общей физической подготовке обучающихся на основе обучения техники гимнастики.

### ***Задачи***

#### ***Предметные:***

- ✓ изучить комплексы упражнений с оздоровительной направленностью;
- ✓ сформировать интерес к регулярным занятиям спортом и потребность в здоровом образе жизни;
- ✓ обучить основам спортивной гимнастики;
- ✓ сформировать правильную осанку, повышение физической и умственной работоспособности.

#### ***Метапредметные:***

- ✓ Развить музыкальность и чувство ритма;
- ✓ Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
- ✓ Развить ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность, координационные способности, равновесие;
- ✓ Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний.

#### ***Личностные:***

- ✓ вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- ✓ приучать к самостоятельному созданию условий для выполнения физических упражнений;
- ✓ воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- ✓ побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- ✓ формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- ✓ способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному физическому совершенствованию.

В результате освоения предметного содержания дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Далее обучающиеся могут перейти на «Продвинутый уровень» освоения программы, который предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

### 1.3. Содержание программы

#### *Учебный план 1 года обучения (144 часа)*

| № | Наименование разделов                                                           | Количество часов |        |          | Форма аттестации/ контроля                                  |
|---|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                 | Всего часов      | Теория | Практика |                                                             |
|   | Раздел №1. Введение в культуру здоровья                                         |                  |        |          |                                                             |
| 1 | Вводное занятие.<br>Инструктаж по ТБ                                            | 2                | 2      |          | Беседа,<br>устный опрос                                     |
| 2 | Здоровье человека.                                                              | 4                | 2      | 2        | Устный опрос,<br>Анкетирование                              |
|   | Раздел №2. Общая и специальная физическая подготовка                            |                  |        |          |                                                             |
| 3 | Гимнастические упражнения                                                       | 40               | 4      | 36       | Выполнение упражнений,<br>тестовые методики                 |
| 4 | Акробатические упражнения<br>Промежуточная аттестация                           | 24               | 4      | 20       | Выполнение упражнений,<br>Выполнение контрольных нормативов |
| 5 | Хореографическая подготовка                                                     | 20               | 4      | 16       | Выполнение упражнений,<br>творческий отчет                  |
| 6 | Работа с предметами.                                                            | 20               | 4      | 16       | Выполнение упражнений,<br>педагогическое наблюдение         |
| 7 | Музыкально- сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты | 16               | 2      | 14       | Соревнования                                                |
| 8 | Подготовка показательным выступлениям.                                          | 16               | 2      | 14       | Выполнение упражнений,<br>наблюдение                        |
| 9 | Итоговое занятие                                                                | 2                |        | 2        | Показательные выступления                                   |
|   | Всего                                                                           | 144              | 24     | 120      |                                                             |

#### **Содержание учебного плана 1 года обучения**

##### **Раздел №1. Введение в культуру здоровья**



## **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:* Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Инструктаж по технике безопасности.

## **Тема 2. Здоровье человека.**

*Теория:* Режим дня, режим питания, личная гигиена, требования к одежде и обуви.

*Практика:* Тестирование.

## **Раздел №2. Общая и специальная физическая подготовка Тема 3.**

### **Тема 3. Гимнастические упражнения.**

*Теория:* Основы техники и методика обучения упражнениям спортивной гимнастики. Методика проведения тренировочных занятий.

*Практика:* Шаги, бег, прыжки, наклоны, упражнения для стоп. Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц, разогревания позвоночника. Упражнения для гибкости позвоночника, подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты. Шаги, бег, прыжки, наклоны, упражнения для стоп. Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц, для разогревания позвоночника. Упражнения для гибкости позвоночника, подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты. Разминка. Изучение позиций 1,2 ног. Упражнения в данных позициях. Правила исполнения. Разминка. Повторение пройденного материала предыдущего занятия. Разминка. Изучение 3,4 позиции ног. Упражнения в данных позициях. Правила исполнения. Терминология. Разминка. Повторение пройденного материала предыдущего занятия. Разминка. Закрепление пройденного материала. Позиции 1,2,3,4 ног. Соответствующие упражнения по данным позициям. Разминка. Гимнастические упражнения. Изучение позиции рук 1,2. Упражнения в данной позиции. Разминка. Гимнастические упражнения. Изучение позиции рук 3,4. Упражнения в данной позиции. Разминка. Гимнастические упражнения. Повторение пройденного материала предыдущего занятия. Разминка. Гимнастические упражнения. Изучение изолированного положения рук, ног, головы, бедер. В сочетании с позициями 1,2 руки и ног. Разминка. Гимнастические упражнения. Повторение пройденного материала предыдущего занятия. Разминка. Изучение изолированного положения рук, ног, головы, бедер. В сочетании с позициями 3,4 руки и ног. Изучение метода зеркального отражения. Правила использования. Задачи.

### **Тема 4. Акробатические упражнения.**

*Теория:* Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям. Методика проведения тренировочных занятий.

*Практика:* Ознакомление с элементами группировка, перекаты в группировке. Ознакомление с элементами группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, шпагаты. Развитие координационных способностей. Воспитание чувства красоты движений. *Промежуточная аттестация.* Сдача нормативов. Ознакомление с

элементами перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед, стойка на лопатках. Продолжать учить шпагаты. Развитие координационных способностей. Воспитывать умение выполнять коллективные действия. Ознакомление с элементами мост из положения лёжа, переворот в сторону. Продолжать учить шпагаты, 2-3 кувырка вперед.

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

*Теория:* Музыка и танец как средство оздоровления. Осанка, положения корпуса. Позиции рук и ног в хореографии. Хореографические прыжки и повороты.

*Практика:* Ознакомление с хореографическими упражнениями: позиции ног, рук. Развитие координационных и силовых способностей. Учить позиции ног, рук, положение ног и движение ими, шпагаты. Формировать правильную осанку. Развитие координационных и силовых способностей. Продолжать учить позиции ног, рук, положение ног и движение ими, шпагаты. Продолжать учить позиции ног, рук, положение ног и движение ими, прыжки из различных позиций, шпагаты. Продолжать учить шпагаты, прыжки из различных позиций, соединения движений рук, туловища, головы и ног. Совершенствование позиций ног, рук, положений ног и рук движение ими, прыжки из различных позиций.

#### **Тема 6. Работа с предметами.**

*Теория:* Правила обучения упражнений с предметами. Формирование правильного удержания предмета в статическом положении тела, удержания предмета в движении.

*Практика:* Упражнения с мягкой игрушкой. Упражнения с мячом. Упражнения с малым мячом. Упражнения с лентой. Упражнения с шарфом. Упражнения со скакалкой. Упражнения с вымпелом. Упражнения с обручем.

#### **Тема 7. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.**

*Теория:* Игра. Правила игры и значение игры. Музыкально-сценические игры.

*Практика:* Подвижные игры без предметов: «Салки», «Караси и Щука». Подвижные игры без предметов: «Волк во рву», «Третий лишний» Подвижные игры без предметов: «Кто сильнее?». Спортивные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей». Спортивные эстафеты. «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему». Спортивные эстафеты: «Встречная эстафета». Спортивные эстафеты. «Перетягивание каната», «Метко – в цель».

#### **Тема 8. Подготовка к показательным выступлениям.**

*Теория:* Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Обсуждение темы.

*Практика:* Разводка танцевального номера. Разучивание комбинации 1,2,3,4 части. Повторение разученной комбинации 1,2,3,4 части. Разучивание комбинации 5 часть. Разводка танцевального номера. Повторение разученной

комбинации 1,2,3,4,5 части. Отработка разученных комбинаций, объединение в цельный танцевальный номер. Повторение разученных комбинаций, объединённых в цельный танцевальный номер. Видео отслеживание готовых номеров, в том числе исполненных. Анализированные и корректировки ошибок в отдельных комбинациях 1,2,3,4,5 танцевального номера.

### **Тема 9. Итоговое занятие.**

*Практика:* Показательное итоговое выступление: «Гимнастический этюд».

## **Учебный план 2 года обучения (216 часов)**

| №                                                    | Наименование разделов                                                           | Количество часов |        |          | Форма аттестации/контроля                                   |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------------------------------|
|                                                      |                                                                                 | Всего часов      | Теория | Практика |                                                             |
| Раздел №1. Введение в культуру здоровья              |                                                                                 |                  |        |          |                                                             |
| 1                                                    | Вводное занятие.<br>Инструктаж по ТБ                                            | 4                | 4      |          | Беседа,<br>устный опрос                                     |
| 2                                                    | Здоровье человека.                                                              | 8                | 4      | 4        | Устный опрос,<br>Анкетирование                              |
| Раздел №2. Общая и специальная физическая подготовка |                                                                                 |                  |        |          |                                                             |
| 3                                                    | Гимнастические упражнения                                                       | 50               | 6      | 44       | Выполнение упражнений, тестовые методики                    |
| 4                                                    | Акробатические упражнения<br>Промежуточная аттестация                           | 36               | 6      | 30       | Выполнение упражнений,<br>Выполнение контрольных нормативов |
| 5                                                    | Хореографическая подготовка                                                     | 32               | 6      | 26       | Выполнение упражнений, творческий отчет                     |
| 6                                                    | Работа с предметами.                                                            | 30               | 6      | 24       | Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение            |
| 7                                                    | Музыкально- сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты | 28               | 4      | 24       | Соревнования                                                |
| 8                                                    | Подготовка показательным выступлениям.                                          | 26               | 4      | 22       | Выполнение упражнений, наблюдение                           |
| 9                                                    | Итоговое занятие                                                                | 2                |        | 2        | Показательные выступления                                   |
|                                                      | Всего                                                                           | 216              | 40     | 176      |                                                             |

## **Содержание учебного плана 2 года обучения**

### **Раздел №1. Введение в культуру здоровья**

#### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:* Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики.  
*Инструктаж по технике безопасности.*

## **Тема 2. Здоровье человека.**

*Теория:* Режим дня, режим питания, личная гигиена, требования к одежде и обуви.

*Практика:* Тестирование.

## **Раздел №2. Общая и специальная физическая подготовка Тема 3.**

### **Тема 3. Гимнастические упражнения.**

*Теория:* Основы техники и методика обучения упражнениям спортивной гимнастики. Методика проведения тренировочных занятий.

*Практика:* Шаги, бег, прыжки, наклоны, упражнения для стоп. Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц, разогревания позвоночника. Упражнения для гибкости позвоночника, подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты. Шаги, бег, прыжки, наклоны, упражнения для стоп. Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса. Упражнения для укрепления мышц, для разогревания позвоночника. Упражнения для гибкости позвоночника, подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты. Разминка. Изучение позиций 1,2 ног. Упражнения в данных позициях. Правила исполнения. Разминка. Повторение пройденного материала предыдущего занятия. Разминка. Изучение 3,4 позиции ног. Упражнения в данных позициях. Правила исполнения. Терминология. Разминка. Повторение пройденного материала предыдущего занятия. Разминка. Закрепление пройденного материала. Позиции 1,2,3,4 ног. Соответствующие упражнения по данным позициям. Разминка. Гимнастические упражнения. Изучение позиции рук 1,2. Упражнения в данной позиции. Разминка. Гимнастические упражнения. Изучение позиции рук 3,4. Упражнения в данной позиции. Разминка. Гимнастические упражнения. Повторение пройденного материала предыдущего занятия. Разминка. Гимнастические упражнения. Изучение изолированного положения рук, ног, головы, бедер. В сочетании с позициями 1,2 руки и ног. Разминка. Гимнастические упражнения. Повторение пройденного материала предыдущего занятия. Разминка. Изучение изолированного положения рук, ног, головы, бедер. В сочетании с позициями 3,4 руки и ног. Изучение метода зеркального отражения. Правила использования. Задачи.

### **Тема 4. Акробатические упражнения.**

*Теория:* Основы техники и методика обучения акробатическим упражнениям. Методика проведения тренировочных занятий.

*Практика:* Ознакомление с элементами группировка, перекаты в группировке. Ознакомление с элементами группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, шпагаты. Развитие координационных способностей. Воспитание чувства красоты движений. *Промежуточная аттестация.* Сдача нормативов. Ознакомление с элементами перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой, кувырок вперед, стойка на лопатках. Продолжать учить шпагаты. Развитие координационных способностей. Воспитывать умение

выполнять коллективные действия. Ознакомление с элементами мост из положения лёжа, переворот в сторону. Продолжать учить шпагаты, 2-3 кувырка вперед.

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

*Теория:* Музыка и танец как средство оздоровления. Осанка, положения корпуса. Позиции рук и ног в хореографии. Хореографические прыжки и повороты.

*Практика:* Ознакомление с хореографическими упражнениями: позиции ног, рук. Развитие координационных и силовых способностей. Учить позиции ног, рук, положение ног и движение ими, шпагаты. Формировать правильную осанку. Развитие координационных и силовых способностей. Продолжать учить позиции ног, рук, положение ног и движение ими, шпагаты. Продолжать учить позиции ног, рук, положение ног и движение ими, прыжки из различных позиций, шпагаты. Продолжать учить шпагаты, прыжки из различных позиций, соединения движений рук, туловища, головы и ног. Совершенствование позиций ног, рук, положений ног и рук движение ими, прыжки из различных позиций.

#### **Тема 6. Работа с предметами.**

*Теория:* Правила обучения упражнений с предметами. Формирование правильного удержания предмета в статическом положении тела, удержания предмета в движении.

*Практика:* Упражнения с мягкой игрушкой. Упражнения с мячом. Упражнения с малым мячом. Упражнения с лентой. Упражнения с шарфом. Упражнения со скакалкой. Упражнения с вымпелом. Упражнения с обручем.

#### **Тема 7. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.**

*Теория:* Игра. Правила игры и значение игры. Музыкально-сценические игры.

*Практика:* Подвижные игры без предметов: «Салки», «Караси и Щука». Подвижные игры без предметов: «Волк во рву», «Третий лишний» Подвижные игры без предметов: «Кто сильнее?». Спортивные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей». Спортивные эстафеты. «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему». Спортивные эстафеты: «Встречная эстафета». Спортивные эстафеты. «Перетягивание каната», «Метко – в цель».

#### **Тема 8. Подготовка к показательным выступлениям.**

*Теория:* Подготовка к показательным итоговым выступлениям. Обсуждение темы.

*Практика:* Разводка танцевального номера. Разучивание комбинации 1,2,3,4 части. Повторение разученной комбинации 1,2,3,4 части. Разучивание комбинации 5 часть. Разводка танцевального номера. Повторение разученной комбинации 1,2,3,4,5 части. Отработка разученных комбинаций, объединение в цельный танцевальный номер. Повторение разученных комбинаций, объединённых в цельный танцевальный номер. Видео отслеживание готовых

номеров, в том числе исполненных. Анализируемые и корректировки ошибок в отдельных комбинациях 1,2,3,4,5 танцевального номера.

## **Тема 9. Итоговое занятие.**

*Практика:* Показательное итоговое выступление: «Гимнастический этюд».

### **1.4. Планируемые результаты:**

К концу реализации дополнительной общеобразовательной программы «Спортивная гимнастика» учащиеся получают:

#### *Предметные результаты:*

- ✓ знать основы техники обучения гимнастических упражнений;
- ✓ у учащихся будет сформировано понятие о здоровом образе жизни;
- ✓ проявлять творческую способность в музыкальных играх, упражнениях, композициях;
- ✓ учащиеся научатся подбирать и последовательно выполнять физические упражнения при самостоятельных занятиях физической культурой;
- ✓ историю развития гимнастики и акробатики;
- ✓ правила техники безопасности при выполнении упражнений;
- ✓ основы анатомии человека и правила гигиены;
- ✓ виды гимнастики, основы техники гимнастических упражнений;

#### *Личностные результаты:*

- ✓ участвовать в коллективном исполнении движений, композиций, вовремя начинать и заканчивать движение;
- ✓ учащиеся научатся организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- ✓ работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр, эстафет;
- ✓ ознакомиться с историей и базовыми элементами гимнастики.

#### *Метапредметные результаты:*

- ✓ осуществлять первоначальный контроль своего участия на занятии и во всех видах гимнастических упражнений;
- ✓ сотрудничать с педагогом, ставить новые учебные задачи;
- ✓ ориентироваться в информационном материале предмета гимнастики, (основные теоретические понятия);
- ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- ✓ следить за действиями других участников в учебном процессе.



## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивная гимнастика» на 2025/26 учебный год.

| Год обучения      | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий           |
|-------------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1 год<br>1 группа | 01.09.2025          | 30.05.2026             | 36                        | 72                      | 144                      | 2 часа, 2 раза в неделю |
| 1 год<br>2 группа | 01.09.2025          | 30.05.2026             | 36                        | 72                      | 144                      | 2 часа, 2 раза в неделю |
| 2 год<br>3 группа | 01.09.2025          | 30.05.2026             | 36                        | 108                     | 216                      | 2 часа, 3 раза в неделю |
| 1 год<br>4 группа | 01.09.2025          | 30.05.2026             | 36                        | 72                      | 144                      | 2 часа, 2 раза в неделю |
| 1 год<br>5 группа | 01.09.2025          | 30.05.2026             | 36                        | 72                      | 144                      | 2 часа, 2 раза в неделю |

*Промежуточная аттестация 1,2 группа:* 17.12.2025. Практическая работа. Сдача нормативов. Тестирование.

*Итоговое занятие 1,2 группа:* 18.05.2026. Показательное итоговое выступление: «Гимнастический этюд».

*Промежуточная аттестация 3 группа:* 20.12.2025. Практическая работа. Сдача нормативов. Тестирование.

*Итоговое занятие 3 группа:* 19.05.2026. Показательное итоговое выступление: «Гимнастический этюд».

*Промежуточная аттестация 4,5 группа:* 20.12.2025. Практическая работа. Сдача нормативов. Тестирование.

*Итоговое занятие 4,5 группа:* 22.05.2026. Показательное итоговое выступление: «Гимнастический этюд».

### 2.2. Условия реализации программы

#### **Материально-технические условия:**

1. Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала - площадь которого должна быть не менее 4 кв. м. на одного занимающегося в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН;

2. Раздевалки для девочек и мальчиков.

#### **Перечень оборудования:**

1. Маты гимнастические;
2. Коврики гимнастические;
3. Шведская стенка;
4. Станок хореографический;

5. Скакалки гимнастические (длина не менее 3м);
6. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг);
7. Лента гимнастическая;
8. Обруч гимнастический;
9. Резиновые амортизаторы;
10. Утяжелители для ног;
11. Утяжелители для рук.

***Технические средства:***

1. Музыкальный центр;
2. Доска информационная.

***Дидактические материалы:***

1. Методические пособия по гимнастике;
2. Сборники музыки.

***Спортивная форма:***

На тренировках и соревнованиях обучающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки, чешки.)

***Кадровое обеспечение:***

Программу может реализовывать педагог, имеющий педагогическое профильное образование и курсы повышения квалификации по данному направлению.

***Приветствуются личные качества:***

- коммуникабельность и умение находить общий язык как с детьми, так и с взрослыми, что только способствует эффективным занятиям;
- терпеливость и ответственное отношение к каждому ученику;
- способный вовлечь в работу и сделать процесс увлекательным; творческий и оптимистичный подход к учебному процессу, способный вовлечь учеников.

### **2.3. Формы аттестации и контроля**

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня умений и возможностей детей и определения уровня физической подготовленности, а также наличия или отсутствия нарушений осанки. Проводится в форме - педагогического наблюдения.

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся. Он проводится в различных формах: педагогическое наблюдение, устного опроса, беседы, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения упражнений и приобретенных навыков общения, по результатам конкурсов, соревнований.

*Промежуточный контроль* предусмотрен в конце полугодия, с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения. В качестве промежуточного контроля применяются такие его формы как контрольные тесты и выполнение нормативов по общей

физической подготовке.

*Итоговый контроль* призван показать оценку уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения. Проводится в форме показательных выступлений, а также анализ участия каждого обучающегося в конкурсах, соревнованиях внутри объединения, муниципальных, республиканских, всероссийских.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитическая справка, материалы анкетирования и тестирования, отзыв родителей, дипломы участия в конкурсах и соревнованиях, видеозапись, фото.

## **2.4. Оценочные материалы**

Для определения результативности освоения программы «Спортивная гимнастика» разработаны оценочные материалы:

1. Анкетирование (Приложение 2),
2. Контрольный тест. (Приложение 3),
3. Карточка учета результатов открытого занятия. (Приложение 4)
4. Индивидуальная карточка учета результатов обучения. (Приложение 5)

## **2.5. Методическое обеспечение программы**

Программа построена на основе принципа «от простого к сложному». Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения учащимися содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе.

Организация педагогического процесса предполагает создание для учащихся такой среды, в которой они полнее раскрывают свой мир, чувствуют себя комфортно и свободно. Этому способствует комплекс методов, форм и средств образовательного процесса.

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Занятия проводятся в спортивном зале. Теоретический материал подается в форме беседы. Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. В основе всего процесса обучения по программе лежит принцип оздоровительной направленности.

**Методы обучения и воспитания** предполагает использование в процессе работы следующие традиционные:

- словесные методы - устное изложение, беседа, рассказ и т. д.;
- наглядные методы - демонстрация, показ-выполнение педагогом, работа по образцу, наблюдение и др.;
- практические методы - выполнение практических упражнений по образцу;
- репродуктивные методы - инструктаж, объяснение,

- практическая работа;
- метод игры – развивающие.

### ***Образовательные технологии:***

Для успешного освоения программного материала педагогом используются следующие технологии:

- коллективного творчества;
- здоровьесберегающие;
- развивающего обучения;
- личностно – ориентированного обучения;
- индивидуального обучения;
- игровая технология.

### ***Алгоритм учебного занятия:***

Практическое занятие состоит из нескольких частей:

1. Разминка
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка (базовая программа)
4. Техническая подготовка и теоретическая подготовка.
5. Завершение занятия, приведение спортивного зала в порядок.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения. Следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности. В программе предлагаются игры,

которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, дети выполняют творческие задания, психорегулирующие тренировки.

## **2.6. Рабочая программа воспитания**

### **2.6.1. Цель, задачи и результат воспитательной работы**

#### ***Цель:***

- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

#### ***Задачи воспитания:***

- воспитать патриотическое чувство собственного достоинства как представителя своего народа, толерантное отношение к представителям других национальностей, к ровесникам, родителям, соседям, другим людям;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

#### ***Планируемые результаты реализации программы воспитания:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- развить этические чувства, эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.

### **2.6.2. Работа с коллективом обучающихся**

Работа с коллективом обучающихся нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и за других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

### **2.6.3. Работа с родителями**

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течении учебного года).

#### **2.6.4. Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 уч. год.**

| № п/п      | Название мероприятия                    | Форма проведения            | Сроки проведения |
|------------|-----------------------------------------|-----------------------------|------------------|
| <b>I</b>   | <b>«Воспитание на учебном занятии»</b>  |                             |                  |
| 1          | «Мы за жизнь по правилам!»              | Беседа                      | Сентябрь         |
| 2          | «Служба спасения 01»                    | Видеоролик, рисунок         | Декабрь          |
| 3          | «Осторожно, гололед!»                   | Беседа                      | Март             |
| 4          | «100 советов на здоровье»               | Рассказ с элементами беседы | Апрель           |
| <b>II</b>  | <b>Взаимодействие с родителями</b>      |                             |                  |
| 1          | «День открытых дверей»                  | Беседа                      | Сентябрь         |
| 2          | «Новогодние огни приглашают в сказку»   | Представление               | Декабрь          |
| 3          | Отчетные мероприятия                    | Показ                       | Май              |
| <b>III</b> | <b>Воспитание в детском объединении</b> |                             |                  |
| 1          | Здоровый образ жизни                    | Спортивные игры             | Октябрь          |
| 2          | Протяни руку помощи                     | Добровольческая акция       | Ноябрь           |
| 3          | Оказание первой медицинской помощи      | Мастер-класс                | Февраль          |
| 4          | Безопасные каникулы                     | Тестирование                | Май              |

## Список литературы

### *Основной список:*

1. Боброва Г.А., «Художественная гимнастика в школе». М.: «Физкультура и спорт», 2014 – 212с.
2. Боброва Г.А., Художественная гимнастика. М.: «Физкультура и спорт», 2014 – 282с.
3. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2015 – 222с.
4. Колтановский А.Н., Элементы вольных упражнений. М.: «Просвещение», 2015 – 157с.
5. Кудряшова Л. Н., «Учебная программа по художественной гимнастике». М.: «Просвещение», 2013 – 127с.
6. Лебедева Т.А., Художественная гимнастика. М.: «Физкультура и спорт», 2016 – 158с.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В., «Оздоровительная гимнастика». Теория и методика. М.: 2015 – 176с.
8. Ротерс Т.Т., Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: «Физкультура и спорт», 2014 – 172с.
9. Смалевский В.М., Гимнастика и методика преподавания. М.: «Физкультура и спорт», 2016 – 135с.

### *Дополнительный список:*

Рекомендуемая литература для учащихся:

1. Винер И.А., Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. Физическая культура гимнастика. М.: «Просвещение», 2015 -30с.
2. Колодницкий Т.А., В.С. Кузнецов. Ритмические упражнения, хореография и игры. М.: «Физкультура и спорт», 2017 – 265с.

### *Интернет-ресурсы:*

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu.ru/>)