

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА — ДЕТСКИЙ САД № 17  
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»  
(МБОУ «СОШ-детский сад №17»)**

СОГЛАСОВАНА  
на заседании  
педагогического совета  
МБОУ «СОШ – детский сад №17»  
Протокол №10 от 18.05.2026

УТВЕРЖДЕНА  
Директор  
МБОУ «СОШ – детский сад №17»  
\_\_\_\_\_ Е.М. Демидова  
Приказ №246/01-13 от 18.05.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА. АКАДЕМИЯ УСПЕХА»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 21 день  
Вид программы: модифицированная  
Уровень: ознакомительный  
Возраст обучающихся: 7-13 лет  
Составитель: Малик Т.И., педагог дополнительного образования

г. Евпатория  
2026 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 1. Комплекс основных характеристик программы      | 3  |
| 1.1. Пояснительная записка                        | 3  |
| 1.2. Цель и задачи программы                      | 4  |
| 1.3. Воспитательный потенциал программы           | 4  |
| 1.4. Содержание программы                         | 5  |
| 1.5. Планируемые результаты                       | 6  |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 7  |
| 2.1. Календарный учебный график                   | 7  |
| 2.2. Условия реализации программы                 | 7  |
| 2.3. Формы аттестации                             | 8  |
| 2.4. Список литературы                            | 8  |
| 3. Приложения                                     | 10 |
| 3.1. Оценочные материалы                          | 10 |
| 3.2. Календарно-тематическое планирование         | 12 |
| 3.3. Лист корректировки                           | 15 |

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа - детский сад №17 города Евпатории Республики Крым»;
- Локальные нормативные акты муниципального бюджетного образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа - детский сад №17 города Евпатории Республики Крым».
- Программа дополнительного образования составлена на основе авторской программы «Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике»: учеб.пособие / под общей ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Актуальность** данной программы состоит в том, что высокий уровень здоровья и активное долголетие граждан являются важнейшей целью развития общества. Этот вид спорта помогает поддерживать здоровье на должном уровне.

**Новизна** данной образовательной программы заключается в том, что она ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, гармонично сочетает искусство и спорт.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что данная программа позволяет в условиях дополнительного образования расширить возможности учащихся в области физической культуры, гимнастической и акробатической и подготовки.

**Педагогическая целесообразность программы** – ориентация детей на физкультурно-спортивное направление, дальнейшее применение полученных знаний, умений и навыков на спортивных соревнованиях, во время обучения в учреждениях среднего профессионального и высшего образования.

**Адресат программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на учащихся 7-13 лет (1-5 класс) и может быть адаптирована для учащихся с ОВЗ по слуху и зрению.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена важностью физкультурно-спортивного образования; использованием познавательных и воспитательных возможностей гимнастических занятий, формирующих у обучающихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность. В связи с тем, что сейчас остро стоит проблема гиподинамии, занятие художественной гимнастикой позволяет восполнить дефицит движений, способствует развитию грации, осанки, красоты тела, что делает привлекательной данную программу.

Задача педагога дополнительного образования состоит не в максимальном ускорении развития творческих способностей ребенка, а прежде всего в том, чтобы создать каждому ребенку все условия для наиболее полного раскрытия и реализации способностей, способствуя формированию культурно-нравственных ценностей, творческих умений и навыков.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 21 день обучения продолжительностью 63 часа.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Форма обучения:** очная. В случае возникновения непредвиденных ситуаций (эпидемиологическая обстановка в стране, регионе, погодные условия и т.п.) учебные занятия могут проходить в дистанционной форме (согласно локального акта образовательного учреждения).

**Особенности организации образовательного процесса** проявляются при комплектовании учебной группы, когда учитываются возрастные и психофизиологические особенности занимающихся. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебными планами данной программы. Освоение программного материала происходит через теоретическую и практическую части. Состав группы – постоянный, не более 20 человек, разновозрастные.

**Режим занятий:** 15 академических часов в неделю (1 академический час – 45 минут), 21 день, 63 часа.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** создать прочную основу для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

- обучения основам техники упражнений без предмета и с предметами.
- привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности и самостоятельности.

*Воспитательные:*

- воспитание трудолюбия, упорства, веры в себя;
- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формирование нравственных представлений.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма занимающихся.
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие двигательных качеств, имеющих важное значение в художественной гимнастике (ловкости, гибкости, силы, быстроты, прыгучести и равновесия).
- развитие специфических качеств: пластичности, танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

### 1.3. Воспитательный потенциал программы.

В ходе изучения программы у учащихся реализуется здоровье-сберегающее, этическое, эстетическое, трудовое, экологическое, гражданско-патриотическое, правовое воспитание, что способствует формированию гармоничной и всесторонне развитой личности. Предусматривается участие учащихся в акциях, соревнованиях и т.п.

Воспитательная работа в рамках данной программы направлена на:

- воспитание здорового стиля жизни, безопасного поведения в обществе,
- формирования представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- воспитание ответственности за результат своей деятельности по отношению к собственному здоровью и здоровью окружающих.

### 1.4. Содержание программы

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Название раздела/ темы                      | Количество часов |          |           | Форма<br>аттестации<br>(контроля) |
|----------|---------------------------------------------|------------------|----------|-----------|-----------------------------------|
|          |                                             | Всего            | Теория   | Практика  |                                   |
| 1        | Введение                                    | 1                | 1        | -         | -                                 |
| 2        | Тема 1. Общая физическая подготовка         | 15               | -        | 15        | Практические упражнения           |
| 3        | Тема 2. Специальная двигательная подготовка | 10               | -        | 10        | Практические упражнения           |
| 5        | Тема 3. Техническая подготовка              | 15               | -        | 15        | Практические упражнения           |
| 6        | Тема 4. Специальная физическая подготовка   | 20               | -        | 20        | Практические упражнения           |
| 7        | Тема 5. Теоретическая подготовка            | 1                | 1        | -         | Опрос                             |
| 8        | Тема 6. Восстановительные мероприятия       | 1                | -        | 1         | -                                 |
|          | <b>Всего</b>                                | <b>63</b>        | <b>2</b> | <b>61</b> |                                   |

#### Содержание учебного плана

##### Введение

*Теория.* Знакомство с учащимися, ознакомление их со спорт залом. Вводный инструктаж по технике безопасности. Входной контроль. Правила поведения на занятиях и во время перерыва.

**Тема 1. Общая физическая подготовка:**

Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игры и игровые упражнения.

**Тема 2. Специальная двигательная подготовка:**

Хореография. Танцевальная подготовка.

*Практика.*

**Тема 3. Техническая подготовка:**

Базовые упражнения. Упражнения на владение навыкам правильной осанки и походки. Упражнения для правильной постановки ног и рук. Маховые упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Специальные упражнения: виды шагов, виды бега, наклоны, прыжки, равновесия, волны.

**Тема 4. Специальная физическая подготовка:**

Упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие быстроты, упражнения на развитие прыгучести, упражнения на развитие координации, упражнения на развитие функции равновесия, упражнения на развитие выносливости.

**Тема 5. Теоретическая подготовка:**

История развития и современное состояние художественной гимнастики. Основы техники и методики обучения упражнениям.

Основы музыкальной грамотности. Правила судейства. Организация проведения соревнований. Режим питания и гигиена гимнасток. Травмы, заболевания, меры профилактики, первая помощь.

**Тема 4. Восстановительные мероприятия:**

Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

**1.5. Планируемые результаты****Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием.

**Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;

- определение общей цели и путей ее достижения;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием предмета.

**Личностные результаты:**

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах;

- воспитание трудолюбия, упорства, веры в себя;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## 2. Комплекс организационно–педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

| Год обучения<br>(уровень) | Дата<br>начала<br>занятий | Дата<br>окончания<br>занятий | Количество<br>учебных<br>недель | Количество<br>учебных<br>часов в<br>неделю | Количество<br>учебных часов<br>в год | Режим<br>занятий |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|------------------|
| 1-2 год<br>обучения       | 27.05.2026                | 29.06.2026                   | 4                               | 15                                         | 63 часа                              | 3 часа в<br>день |

### 2.2. Условия реализации программы

#### Кадровое обеспечение.

Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, соответствующей профилю программы, в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», а также постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

#### Материально-технические условия:

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал имеет хорошее освещение и периодически проветривается. В наличии аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

#### Оборудование:

- шведская стенка,
- скамейки,
- резиновые коврики,
- скакалки,
- обручи,
- мячи.

#### Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в очной форме обучения с использованием ресурсов учреждения.

#### Основные методы и приемы обучения.

Выбор методов обучения ориентирован на активизацию и развитие определенных психических, мыслительных и познавательных процессов обучающихся.

Используются следующие методы: словесные (лекция, дискуссия, работа с учебником), наглядные (работа с иллюстрациями и схемами, просмотр видеороликов) и практические (решение задач, лабораторные работы, дидактические игры).

*Словесный метод* (лекция, дискуссия,) применяется на всех этапах обучения. Он активизирует восприятие, развивает интерес, любознательность, воображение и мышление обучающихся

*Наглядный метод* (работа с иллюстрациями и схемами, просмотр видеороликов) затрагивают эмоционально-чувственное восприятие детей, повышая эмоциональное отношение учащихся к учебе, способствует разностороннему формированию образов, способствуют прочному усвоению знаний, а также облегчают понимание связи научных знаний с жизнью и экономят время учителей.

*Метод упражнений* - очень эффективен для всех учебных дисциплин и может применяться на любом этапе процесса обучения.

*Практический метод* в целом имеет много общего с лабораторными работами. Принципиальное отличие состоит в том, что в нем необходимо не получить новое знание, а применить уже имеющееся, то есть он направлен на выработку умения применять знания на

практике. С помощью практического метода можно значительно углубить имеющиеся умения и знания, довести качество выполнения задач до совершенства, научиться выявлять и исправлять ошибки и лучше контролировать свою работу, а также активизировать стремление к познанию.

Также используются *методы воспитания*: личный пример; мотивация; стимулирование, похвала; поощрения; замечания; убеждение; метод взаимопомощи; метод контроля, самоконтроля и самооценки.

**Формы организации образовательного процесса:** урок, факультатив.

**Виды учебной деятельности, используемые на занятиях.**

1. Слушание учителя
2. Самостоятельная работа с материалом.
3. Наблюдение за демонстрациями учителя.
4. Просмотр учебных фильмов.
5. Анализ графиков, таблиц, схем.
6. Практические занятия.

Используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- игровая технология,
- технология дистанционного обучения,
- коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

**Алгоритм учебного занятия:**

Подготовительный этап – подготовка зала к проведению занятия (проветривание, подготовка необходимого материала).

Организационный этап: - приглашение детей в зал; - приветствие детей, - распределение обучающихся по своим местам в зале; - ознакомление с планом работы на данном уроке.

Основная часть: - объявление темы занятия, цели и задач, повторение прошлого материала; - изложение нового материала в соответствии с планом урока; - обсуждение пройденного материала, - отработка практических навыков.

Заключительная часть: Подведение итогов: - анализ занятия; -выводы по уроку; - прощание.

### **2.3. Формы аттестации**

В рамках программы предусмотрены текущее и итоговое тестирования по темам. Контроль знаний и умений может осуществляться в форме опроса или демонстрации упражнений после прохождения соответствующей темы. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, итоговое занятие, фотоотчет.

### **2.4. Список литературы**

**Литература для педагога:**

1. Аркаев Л.Я., Кузьмина Н.И. О модели построения многолетней спортивной тренировки в художественной гимнастике: Метод. рек. – М.: Изд-во ВНИИФКЮ 1989. – 28 с.
2. Архипова Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод. рек. – СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001. – 24 с.
3. Базарова Н.П. Классический танец. – Л.: Искусство, 1975. – 184 с.
4. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Хореографическая подготовка в спорте: Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1990. – 20 с.
5. Бирюк Е.В., Овчинникова Н.А. Особенности физической подготовки: Метод. Рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. – 34 с.

6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1980.
7. Венгерова Н.Н., Федорова О.С. средства классического танца на уроках хореографической подготовки в сложно-координационных видах спорта: Уч.-метод. пособие. – СПб: Изд-во СПбГАФК, 200. – 46 с.
8. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГДОИФК. 1989. – 24 с.
9. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
10. Качеджиева Л., Ванкова М., Чипрянова М. обучение детей художественной гимнастике. –М.: Физкультура и спорт, 1985. – 92 с.
11. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л.: Искусство, 1976. – 272 с.
12. Лисицкая Т.С. Хореография в художественной гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.
13. Овчинникова Н.А. Основы технической подготовки в художественной гимнастике: Метод.рек. – Киев: Изд-во КГИФК, 1991. –26 с.
14. Смоленский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика: Учебник. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462 с.
15. Тарасов Н.И. Классический танец. – М.: Искусство. 1971. – 494 с.
16. Терехина Р.Н., Титов Ю.Е., Турищева Л.И. Методы экспертной оценки исполнительского мастерства гимнастов: метод.пособие. – СПб: Изд-во ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1991.- 32 с.
17. Фирилева Ж.Е. методика педагогического контроля и совершенствование физической подготовленности занимающихся художественной гимнастикой: Метод.рек. – Л.: Изд-во ГПИ им. Герцена, 1981. – 74 с.
18. Художественная гимнастика: Учебник для ИФК под ред. Лисицкой Т.С. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
19. Художественная гимнастика: Учебник под ред. Карпенко Л.А. – М., 2003. – 382 с.
20. Художественная гимнастика: Учебная программа. Составители: Белокопытова Ж.А., Карпенко Л.А., Романова Г.Г. – Киев: Изд-во МУпоДМиС, 1991. – 86 с.
21. Эстетичекая гимнастика: Учебная программа. Составители: Айвазова Е.С., Михайлова Е.Ф., Михайлова В.Б.,Ночевнова П.В. Рец. Т.А.Стапенкова, канд.пед.наук – М.: Всерос.федер.эстет.гимн., 2006. – 832 с.

#### **Список литературы для учащихся и родителей:**

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М.-Л.: Искусство, 1964.
2. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике: Учеб.пособие. – СПб.: Из-во СПбГАФК, 2000. – 40 с.
3. Найпак В.Л. От простого к ложному. Гимнастика: Ежегодник. – 1986 вып 1 – с. 62-67.
4. Художественная гимнастика: Учебник под ред. Карпенко Л.А. – М., 2003. – 382 с.

### 3. Приложения

#### Приложение 1

#### 3.1.Оценочные материалы

Для входной диагностики используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту обучающихся.

Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль.

#### Входящая диагностика

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Таблица 1

| Показатели                                                                                                                                                                                  | Критерии оценки                                                                                                             |                                       |                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                             | Уровень                                                                                                                     |                                       |                                            |
|                                                                                                                                                                                             | Высокий-5 б.                                                                                                                | Средний-4 б.                          | Низкий-3 б.                                |
| <b>Гибкость</b>                                                                                                                                                                             |                                                                                                                             |                                       |                                            |
| 1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с.<br>Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения | Полная «складочка», но колени согнуты                                                                                       | Грудь касается прямых ног             | Большое расстояние между ногами и грудью   |
| 2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.                                                                                                                                    | Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты                                                                 | Туловище высоко от пола, ноги согнуты | Не выполнено не одного требования          |
| 3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с.<br>Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток                             | Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь                                                                  | Прогиб назад, голова не касается стоп | Между головой и стопами большое расстояние |
| <b>Подвижность суставов, устойчивость</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                             |                                       |                                            |
| 4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе                                                                                                                                      | Пальцы близко к полу                                                                                                        | Пальцы чуть выше                      | Пальцы высоко от пола                      |
| 5. Стойка на полупальцах, руки в сторону                                                                                                                                                    | Стоять крепко и уверенно.<br>Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые | Не выполнено 1 требование             | Не выполнено 2 требования                  |

Критерии перевода баллов на уровень:

Высокий уровень – 25.0-24.0 б.

Средний уровень – 23.0 – 22.0 б.

Низкий уровень – 21.0 балл и меньше

**Текущий контроль**

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Критерии оценки: таблица 1

**Промежуточная аттестация**

Форма контроля: Тесты по ОФП

Задания учащимся: Выполнить упражнения по ОФП

Таблица 2

Критерии оценки  
Контрольные нормативы

| Упражнение                                                                                                                                                                               | 5.0 б                                                                                   | 4.0 б.                                                      | 3.0 б.                                 | 2.0 б.                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Гибкость</b>                                                                                                                                                                          |                                                                                         |                                                             |                                        |                                            |
| 1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения | Полная «складочка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, носки оттянуты | Полная «складочка», но колени согнуты                       | Грудь касается прямых ног              | Большое расстояние между ногами и грудью   |
| 2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.                                                                                                                                 | Полный наклон вперед, все точки туловища касаются пола, угол между ногами больше 90     | Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты | Туловище высоко от пола, ноги согнуты  | Не выполнено не одного требования          |
| 3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток                             | Полный прогиб назад, колени вместе, голова касается стоп или ниже пяток                 | Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь  | Прогиб назад, голова не касается стоп  | Между головой и стопами большое расстояние |
| 4. Упражнение «полушпагат» на правую и левую ногу, руки в сторону, держать 3 с.                                                                                                          | Бедра должны быть прямые, близко к полу, туловище вертикально. Все требования выполнены | Бедро слегка согнуто                                        | Бедро согнуто, туловище не вертикально | Не выполнено не одного требования          |
| 5. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе. Колени прямые, спина ровная, руки на поясе.                                                                                      | Пальцы близко к полу                                                                    | Пальцы чуть выше                                            | Пальцы высоко от пола                  | Не выполнено не одного требования          |
| 6. Мост, держать 3 секунды. Выполняется из и.п. – лежа на спине.                                                                                                                         | Расстояние между рук и ног 10-15 см                                                     | Расстояние между рук и ног 20-25 см                         | Расстояние между рук и ног 25 -30 см   | Расстояние между рук и более 30 см         |
| <b>Сила, скоростно-силовые качества</b>                                                                                                                                                  |                                                                                         |                                                             |                                        |                                            |
| 1. Прыжки через скакалку 4 вперед, 4 назад                                                                                                                                               | без запутывания                                                                         | с 1 запутыванием                                            | с 2 запутываниями                      | попытка                                    |
| 2. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке /кол-во раз/. Упражнение выполняется с согнутыми ногами                                                                           | 5 раз                                                                                   | 4 раза                                                      | 3 раза                                 | 2 раза                                     |

**3.2.Календарно-тематическое планирование  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

| № п/п                                              | Дата проведения по плану | Дата фактическая | Тема урока                                       |
|----------------------------------------------------|--------------------------|------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Введение</b>                                    |                          |                  |                                                  |
| 1                                                  | 27.05.2026               |                  | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.               |
| <b>Тема 1. Общая физическая подготовка</b>         |                          |                  |                                                  |
| 2                                                  | 28.05.2026               |                  | Партер, танцевальные элементы. Инструктаж по ТБ. |
| 3                                                  | 02.06.2026               |                  | Разминка, партер, ОФП, игровые элементы          |
| 4                                                  | 03.06.2026               |                  | Разминка, партер, прыжки.                        |
| <b>Тема 2. Специальная двигательная подготовка</b> |                          |                  |                                                  |
| 5                                                  | 04.06.2026               |                  | Разминка, прыжки, элементы классики.             |
| 6                                                  | 05.06.2026               |                  | Разминка, прыжки, равновесия.                    |
| 7                                                  | 08.06.2026               |                  | Разминка, равновесия, элементы акробатики.       |
| 8                                                  | 09.06.2026               |                  | Разминка, повороты.                              |
| 9                                                  | 10.06.2026               |                  | Разминка, равновесия.                            |
| <b>Тема 3. Техническая подготовка</b>              |                          |                  |                                                  |
| 10                                                 | 11.06.2026               |                  | Разминка, элементы работы со скакалкой.          |
| 11                                                 | 15.06.2026               |                  | Разминка, элементы работы с мячом.               |
| 12                                                 | 16.06.2026               |                  | Разминка, элементы работы с обручем.             |
| 13                                                 | 17.06.2026               |                  | Разминка, элементы работы с булавами             |
| 14                                                 | 18.06.2026               |                  | Разминка, элементы работы с лентой               |
| <b>Тема 4. Специальная физическая подготовка</b>   |                          |                  |                                                  |
| 15                                                 | 19.06.2026               |                  | Разминка, СФП.                                   |
| 16                                                 | 22.06.2026               |                  | Разминка, прыжки.                                |
| 17                                                 | 23.06.2026               |                  | Разминка, повороты.                              |
| 18                                                 | 24.06.2026               |                  | Разминка, равновесия.                            |
| <b>Тема 5. Теоретическая подготовка</b>            |                          |                  |                                                  |
| 19                                                 | 25.06.2026               |                  | ОФП, прыжки.                                     |
| 20                                                 | 26.06.2026               |                  | Повороты, СФП.                                   |
| <b>Тема 6. Восстановительные мероприятия</b>       |                          |                  |                                                  |
| 21                                                 | 29.06.2026               |                  | Разминка, игровые элементы, подведение итогов.   |

## Приложение 3

[illegible]