

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Металлургический центр детского творчества г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО  
(на научно-методическом совете)  
№ 1 от «19» августа 2026

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  Е.В. Худяков  
« 20 » августа 2026

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по художественной гимнастике «Активити-Юниор»  
Студии художественной гимнастики  
«Активити»**

Возраст: 5-8 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Уровень: базовый

**Автор-составитель:**  
Мурзина Светлана Валерьевна,  
старший тренер-преподаватель  
высшей квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>      | <b>3</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка.....                                      | 3         |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                    | 8         |
| 1.3. Учебный план.....                                               | 8         |
| 1.4. Содержание программы.....                                       | 9         |
| 1.5. Планируемые результаты освоения программы.....                  | 15        |
| 1.6. Воспитательная работа.....                                      | 16        |
| <b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....</b> | <b>20</b> |
| 2.1. Календарный учебный график.....                                 | 20        |
| 2.2. Условия реализации программы.....                               | 20        |
| 2.3. Формы аттестации.....                                           | 21        |
| 2.4. Оценочные материалы.....                                        | 23        |
| 2.5. Методические материалы.....                                     | 26        |
| 2.6. Список литературы.....                                          | 29        |
| <b>Раздел 3. Приложения.....</b>                                     | <b>31</b> |

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Данная дополнительная общеобразовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, реализуется в рамках студии художественной гимнастики «Активити». Программа составлена в соответствии с базовым уровнем сложности, с учетом мотивации, интересов и возрастных особенностей. На этапе начальной подготовки ведется работа по выявлению одарённых детей и закладывается основа для освоения простейших базовых элементов художественной гимнастики. Задачей этапа является привитие интереса к систематическим занятиям гимнастикой, содействие развитию основных физических качеств.

Согласно новому Федеральному государственному образовательному стандарту, организация дополнительного образования является приоритетной частью образовательного процесса. Внеурочная деятельность детей решает задачи воспитания и социализации детей. Концепцией дальнейшего развития образовательного процесса в России определено решающее значение системы дополнительного образования, в том числе и физкультурно-спортивной направленности, цель которого – воспитание и развитие личностных качеств обучающихся, организация досуга, выбор жизненных ценностей и профессиональное самоопределение.

Программа «Активити-Юниор» предназначена для проведения спортивных занятий в системе дополнительного образования и является обобщением опыта работы педагогов студии. При разработке программы использованы современные тенденции развития художественной гимнастики, правила соревнований, нормативные требования спортивной классификации, федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, современные методические разработки. Данная программа раскрывает процесс отбора, комплектования групп, планирования и организации учебно-тренировочной работы, в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от индивидуальных особенностей занимающихся.

**Основополагающими документами** при составлении образовательной программы являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02 февраля 2021 г. №38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Письмо Минпросвещения России от 30 декабря 2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);
- Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021–2025 годы»;
- Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодежи Челябинской области»;
- Устав МБУДО «МЦДТ г. Челябинска»;
- Положение «О дополнительных общеобразовательных программах МБУДО «МЦДТ г. Челябинска» и порядке их утверждения».

### **Актуальность.**

Художественная гимнастика – вид спорта, наиболее полно соответствующий анатомо-физиологическим и психологическим особенностям женского организма. Удовлетворяя врождённое стремление к танцу, пластике и грациозности, художественная гимнастика способствует нормальному развитию и функциональному совершенствованию девочек. На данном этапе развития художественная гимнастика является чрезвычайно популярным и массовым видом спорта в России.

Однако современный спорт характеризуется всё возрастающей конкуренцией и повышенными требованиями к организму человека. В связи с этим перед педагогами студии встала актуальная задача сочетания спортивной цели – достижения высоких результатов и выполнения требований спортивной квалификации с целью дополнительного образования – создания условий для личностного роста, укрепления здоровья и физического развития ребёнка. Ценность и социальная значимость спортивных достижений велика, но здоровье человека – главная ценность жизни. Исходя из этого, решение задачи состоит в создании программы, которая позволяет обучающимся узнавать физиологические и психологические возможности своего организма, уметь использовать методы и средства, позволяющие контролировать, сохранять и укреплять своё здоровье, что, в свою очередь, приводит к росту спортивных результатов.

**Отличительная особенность** комплексной дополнительной общеобразовательной программы «Активити-Юниор» состоит в наличии системы интегральной подготовки с учётом перспективно – прогностического подхода, выделении 4 направлений деятельности:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- контрольные испытания.

Работа педагога включает в себя ряд практических работ:

- единый язык коррекции;
- единые требования к технике выполнения элементов и упражнений;
- единые методы раскрытия резервов организма.

**Адресат программы.** Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся от 5-8 лет. К занятиям допускаются обучающиеся, имеющие медицинскую справку.

В данный период у детей происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы – возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции. Эмоциональные реакции в этом возрасте становятся более стабильными, уравновешенными. Ребенок не так быстро утомляется, становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью). Дети начинают чаще по собственной инициативе воздерживаться от нежелательных действий. Но в целом способность

к произвольной регуляции своей активности все еще выражена недостаточно и требует внимания взрослых.

По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка приближается к показателям мозга взрослого человека – расширяются интеллектуальные возможности детей. Ребенок не только выделяет существенные признаки в предметах и явлениях, но и начинает устанавливать причинно-следственные связи между ними, пространственные, временные и другие отношения. Дети оперируют достаточным объемом временных представлений: утро – день – вечер – ночь; вчера-сегодня – завтра – раньше – позже; ориентируются в последовательности дней недели, времен года и месяцев, относящихся к каждому времени года. Довольно ориентацию в пространстве и на плоскости: слева – направо, вверху – внизу, впереди – сзади, близко – далеко, выше – ниже и т. д.

Интересы старших дошкольников постепенно выходят за рамки ближайшего окружения детского сада и семьи. Детей привлекает широкий социальный и природный мир, необычные события и факты. Их интересуют обитатели джунглей и океанов, космоса и далеких стран и многое другое. Старший дошкольник пытается самостоятельно осмыслить и объяснить полученную информацию. С пяти лет начинается настоящий расцвет идей «маленьких философов» о происхождении луны, солнца, звезд и прочего. Для объяснения детьми привлекаются знания, почерпнутые из фильмов и телевизионных программ: о космонавтах, луноходах, космических путешествиях и др.

Программа не адаптирована для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в связи с отсутствием соответствующего уровня квалификации у педагога, реализующего программу.

**Срок реализации.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике «Активити-Юниор» рассчитана на срок обучения – 3 года.

Спортивная подготовка в студии «Активити» осуществляется поэтапно, с учётом возрастных особенностей занимающихся.

| Год обучения                     | Возраст | Уровень спортивной подготовки |
|----------------------------------|---------|-------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b> |         |                               |
| 1 год обучения                   | 5-6 лет | III юн. разряд                |
| 2 год обучения                   | 7 лет   | II юн. разряд                 |
| 3 год обучения                   | 8 лет   | I юн. разряд                  |

**Объем программы – 648 часа:**

1 год обучения – 216 часов в год;

2 год обучения – 216 часов в год;

3 год обучения – 216 часов в год;

**Форма обучения** – очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Уровень программы** – базовый.

**Форма реализации образовательной программы** – очная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике «Активити-Юниор» осуществляется посредством групповой организационной формой обучения.

**Воспитательная работа.**

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

**Режим занятий.** Распределение учебного времени составлено в соответствии с СанПиНом, локальными документами МБУДО «МЦДТ г. Челябинска».

Занятие проходит по 2 академических часа 3 раза в неделю (продолжительность определяется по возрасту обучающихся: 30 мин.- 5-7 лет, 40-45 мин. – 8 лет) с обязательным перерывом, не менее 10 мин. Продолжительность

реализации программы в году составляет 36 недель. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

| Год обучения                     | Продолжительность занятий | Периодичность | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
|----------------------------------|---------------------------|---------------|-----------------------|--------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b> |                           |               |                       |                    |
| 1                                | 2                         | 3             | 6                     | 216                |
| 2                                | 2                         | 3             | 6                     | 216                |
| 3                                | 2                         | 3             | 6                     | 216                |

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** приобщить обучающихся к спортивной деятельности для воспитания активного, успешного, ответственного человека посредством художественной гимнастики.

**Задачи:**

**Предметные:**

- обучить основам технике владения телом;
- обучить базовой технике работы с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- научить основным правилам участия в соревнованиях.

**Метапредметные:**

- содействовать развитию основных физических качеств и формированию правильной осанки;
- содействовать развитию эмоционально-волевых качеств.

**Личностные:**

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- воспитывать дисциплинированность и ответственность;
- воспитывать потребность к самосовершенствованию.

## 1.3. Учебный план

| Вид подготовки                    | Этап начальной подготовки |                |                |                                      |
|-----------------------------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------------------------------|
|                                   | 1 год обучения            | 2 год обучения | 3 год обучения | Форма аттестации/контроля            |
| Общая физическая подготовка       | 150                       | 140            | 130            | Контрольные тесты физических качеств |
| Специальная физическая подготовка | 22                        | 26             | 34             | Контрольные тесты физических качеств |
| Техническая подготовка            | 26                        | 30             | 30             | выполнение требований ЕВСК           |
| Теоретическая подготовка          | 8                         | 8              | 8              | Беседы, лекции, обсуждения           |

|                           |     |     |     |                   |
|---------------------------|-----|-----|-----|-------------------|
| Контрольные<br>испытания  | 10  | 12  | 14  | Контрольные тесты |
| Общее количество<br>часов | 216 | 216 | 216 |                   |

## 1.4. Содержание программы

### Содержание программы по ОФП

**Общая физическая подготовка (ОФП)** – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта.

#### 1. Общеразвивающие упражнения

**Строевые упражнения.** Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция».

Повороты налево, направо, кругом, полповорота. Расчет.

Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два.

Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой.

#### **Упражнения без предметов.**

**Для рук:** поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскости (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления соупражняющейся, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочередно – правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой на гимнастическую скамейку) и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в смешанных висах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа.

**Наклоны с поворотами:** наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе, с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на

полу(скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами).

**Для ног:** сгибание и разгибание стопы круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же одной ногой с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед – наружу (и внутрь), назад – наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной). Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или соупражняющейся. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловища, руками (на месте и в движении).

**Упражнения в паре:** из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением и с помощью).

**Упражнения на гимнастической скамейке:** в упоре на скамейке – сгибание рук с поочередным отведением ног назад; стоя с опорой на скамейку – наклоны с различными положениями рук и движениями руками; сидя на скамейке – поднимание ног и наклоны туловища; лёжа на скамейке – поднимание ног до положения стойка на лопатках и медленное опускание тела в положение лежа и др. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

**Упражнения на гимнастической стенке:** стоя лицом (боком, спиной) к стенке – поочередные взмахи ногами; стоя боком (лицом) к стенке, нога на 4-5 рейке – наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке – поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной и обеих ногах, пружинные сгибания ног, наклоны вперед с махом ногой назад. Из стойки на одной, другая на рейке – наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге; стоя спиной к стенке – наклоны вперед с поочередными перехватами руками.

Из стойки спиной к стенке или сидя на пятках, перехватывая руками вниз по рейкам, перейти в мост или наклон назад на коленях, перехватом вверх перейти в исходное положение. Из положения лежа на спине, хватом за первую рейку – сгибаясь, стойка на лопатках, опускание вперед в исходное положение; из положения лёжа, зацепившись носками за стенку – наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

## **1. Упражнения из других видов спорта**

**Легкая атлетика:** ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м). Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 мин) бег с изменением скорости. Прыжки в длину с места и с разбега.

**Подвижные и спортивные игры.** Эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мячей, с расстановкой и собиранием предметов (булавы, мячи, и др.). Игры «день и ночь», «два мороза», «кошки-мышки», «морское дно», «Вышибалы», «чай-чай».

## **Содержание программы по СФП**

**Специальная физическая подготовка (СФП)** – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

### **1. Упражнения на развитие силы**

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений:

1. Вес собственного тела или его частей.
2. Сопротивление партнера или самосопротивление.
3. Вес предметов: утяжелители, набивные мячи.
4. Сопротивление растягиваемых предметов: резина, эспандер и др.
5. Смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы классифицируются по анатомическому признаку:

1. На силу мышц рук и плечевого пояса.
2. На силу мышц спины и брюшного пресса.
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

### **2. Упражнения на развитие быстроты**

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
  - а) на движущийся объект – остановка, ловля, отбив или откат предмета;
  - б) выбора – что сделать?
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, повороты, перевороты и др.;
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирование.

### **3. Упражнения на развитие прыгучести (скоростно-силовые качества)**

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног – растягивание.
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра.
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений.
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
  - а) приземления – схождение и спрыгивание с возвышения;
  - б) отталкивания – пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;

- в) полетной фазы – прыжковых поз.
- 5. Прыжки в глубину.
- 6. Упражнения на высоту или длину отталкивания – на возвышение, через препятствие, на ориентир.
- 7. Упражнения на прыжковую выносливость – многоскоки, прыжки со скакалкой.

#### **4. Упражнения на развитие координации движений**

- Упражнения на расслабление.
- Упражнения на быстроту реакции.
- Упражнения на согласование движений разными частями тела.
- Упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- Упражнения с предметами.
- Акробатические упражнения;
- Подвижные игры с необычными движениями.

#### **5. Упражнения на развитие гибкости**

- Упражнения на расслабление.
- Плавные движения по большой амплитуде.
- Повторные пружинящие движения.
- Пассивное сохранение максимальной амплитуды.
- Активное сохранение максимальной амплитуды.
- Махи с постепенным увеличением амплитуды.

#### **6. Упражнения на развитие функции равновесия**

- Упражнения на уменьшенной опоре – на носках, носке одной ноги.
- Упражнения на повышенной опоре – скамейке, бревне.
- Упражнения с отключением зрительного анализатора – с закрытыми глазами.
- Упражнения с раздражением вестибулярного анализатора – движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты.
- Фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

#### **7. Упражнения на развитие выносливости**

- Бег, кросс.
- Длительное выполнение упражнений художественной гимнастики.

Содержание программы по технической подготовке

| <b><u>Прыжки</u></b>                                                   | <b><u>Равновесия</u></b>                                         | <b><u>Вращения</u></b>                                      |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Вертикальный прыжок, с вращением, «кабриоль»                           | Нога на пассе, нога ниже горизонтали наклоном корпуса            | Носок к колену, нога ниже горизонтали, спиральный поворот   |
| Прыжок со сменой ног (горизонтально), выше горизонтали (вперёд, назад) | Нога вперёд, нога назад, нога в сторону, в аттитюд               | Носок к колену с наклоном, нога ниже горизонтали с наклоном |
| «Казак»                                                                | Нога в сторону с помощью руки, нога вперёд, нога назад с помощью | Нога вперёд, назад, в аттитюд, нога в сторону               |

|                                                      |                                               |                                                        |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| «Фуэте»                                              | «Фуэте» нога горизонтально                    | Нога вверх с помощью или без, в различных направлениях |
| Касаясь, шагом, касаясь в кольцо, касаясь с наклоном | «Лодочка»                                     | Вращение в шпагате                                     |
| Касаясь с поворотом                                  | Опускание через подъёмы, подъём через подъёмы | Вращение в шпагате на груди                            |

### **Акробатические элементы**

|                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                                           |
| Кувырок в различных направлениях                                           |
| Переворот боком, переворот вперёд, назад                                   |
| Перекат через плечо на колено, перекат через грудь, назад, вперёд, с колен |

### **Упражнения с предметами.**

#### **Скакалка**

|                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                                                                             |
| Прыжки на двух, бег в скакалку, вход в скакалку на широких прыжках                                           |
| Вращение сложенной вдвое скакалкой, стоя, на шагах, во время бега, на танцевальных шагах, во время элементов |
| Вращение открытой скакалкой                                                                                  |
| Проход в скакалку мелкими прыжками (мин.3) вперёд, назад, крестом, с поворотом, в приседе                    |
| Эшаппе, спирали с одним движением скакалки, с двойным движением скакалки                                     |
| Движения в виде восьмёрки, большие круги, «парус», с элементами, на танцевальных шагах                       |
| Передачи, стоя, на шагах, за спиной                                                                          |
| Закручивания на руке, вокруг талии, на ноге без помощи рук                                                   |
| Баланс во время вращательных движений                                                                        |
| Броски и ловли, стоя на месте, вращая скакалку вперёд, назад                                                 |
| Риски с различными вращениями.                                                                               |

#### **Обруч**

|                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                                                                |
| Вращения обруча на шеи, на талии, на ноге, на кисти, на локте, на элементах, танцевальных шагах |
| Проход через обруч, в прыжках на двух, на шагах, на беге, на элементах                          |
| Вращения вокруг своей оси, на полу, на различных частях тела                                    |
| Перекаты по полу, по полу с возвратом, на танцевальных шагах, на элементах                      |
| Проход над обручем, во время прыжка,                                                            |
| Маленький бросок и ловля, с переворачиванием                                                    |
| Большие броски и ловли, с вращением.                                                            |

#### **Мяч**

|                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                                                                    |
| Движения с выкрутом мяча, с изменением плоскости и направления, во время ходьбы, танцевальных шагов |
| Вращения кисти вокруг мяча, двойное, на шагах, в элементах                                          |
| Сопровождаемые маленькие перекаты, лёжа, сидя на полу, стоя, на танцевальных шагах                  |
| Перекат тела на полу по мячу, с места, с разбега                                                    |

|                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------|
| Перекаты по телу, по двум рукам, по двум ногам, по груди, лёжа по телу   |
| Перекаты по полу                                                         |
| Отбивы от пола, без помощи рук, от различных частей тела, высокие отбивы |
| Баланс мяча                                                              |
| Маленькие броски                                                         |
| Большие броски и ловли, с вращением                                      |
|                                                                          |

#### Булавы

|                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                                    |
| Маленькие круги одной булавой, двумя булавами в разных направлениях |
| Ассиметричные движения стоя и на шагах, на элементах                |
| «Мельницы»                                                          |
| Маленькие броски одной булавой, двумя булавами                      |
| Большие броски одной булавы и ловли, с вращением                    |
| Баланс на вращательных элементах                                    |
|                                                                     |
| Баланс на вращательных элементах                                    |

#### Лента

|                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Этап начальной подготовки</b>                                               |
| Круги в боковой и лицевой плоскости, над головой, под ногами с ходьбой и бегом |
| Спираль, змейки перед собой, вертикальные, горизонтальные, на полу, на шагах   |
| Эшаппе стоя, на шагах                                                          |
| Восьмерки, на шагах                                                            |
| Перекаты палочки                                                               |
| Броски и ловли, с вращением                                                    |

### Содержание программы по теоретической подготовке

#### Вводные занятия

Инструктажи по технике безопасности к каждому направлению программы:

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Контрольные испытания.

#### Основы знаний

1. Постановка цели и задач на учебный год.
2. Основы гигиены.
3. Основы строения тела человека.
4. Терминология художественной гимнастики.
5. Знакомство с правилами соревнований.
6. Основные принципы самостоятельной работы.
7. Мотивация к достижению цели.

### Содержание программы по контрольным испытаниям

1. Тесты на этапе отбора.
2. Мониторинг
3. Тесты на этапе начальной подготовки.

4. Открытые уроки.
5. Участие в соревнованиях и выполнение норм ЕВСК.

### 1.5. Планируемые результаты освоения программы

#### Предметные:

- обучены основам техники владения телом;
- обучены базовой технике работы с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента);
- обучены основным правилам участия в соревнованиях.

#### Метапредметные:

- развиты основные физические качества и сформирована правильная осанка;
- развиты эмоционально-волевых качества.

#### Личностные:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям спортом;
- воспитаны дисциплинированность и ответственность;
- воспитана потребность к самосовершенствованию.

#### Диагностика результатов обучения

| Направление программы    | Этап начальной подготовки                  |
|--------------------------|--------------------------------------------|
| ОФП и СФП                | Контрольные тесты физических качеств       |
| Техническая подготовка   | Выполнение требований ЕВСК                 |
| Теоретическая подготовка | Беседы, лекции, обсуждения                 |
| Контрольные испытания    | Открытые и контрольные уроки, соревнования |

#### Предполагаемый результат обучения

| Направления программы    | Начальной подготовки                                                                      |                                                                                                                        |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          | знания                                                                                    | умения                                                                                                                 |
| ОФП, СФП                 | Основные понятия, направленности упражнений                                               | Умение исправлять ошибки, самостоятельно выполнять ОРУ и упражнения ОФП                                                |
| Техническая подготовка   | Основные понятия художественной гимнастики, основные критерии оценки исполнения элементов | Умение выполнять основные элементы тела и предмета, исправлять ошибки друг друга, самостоятельно работать над ошибками |
| Теоретическая подготовка | Принципы разминки и подготовки к упражнениям                                              | Умение анализировать ошибки своих выступлений                                                                          |

### 1.6. Воспитательная работа

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2 данная программа ориентирована на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме, которые в целом определяют цель **воспитания** в рамках реализуемой программы.

Данная цель ориентирована на обеспечение положительной динамики личностного развития обучающихся, выражающейся в освоении социально значимых знаний и норм и приобретении опыта социального взаимодействия;

формировании современных компетентностей и грамотностей, соответствующих стратегиям социально-экономического развития РФ, актуальным вызовам будущего.

Для достижения цели определены следующие *задачи*:

- формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде;

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе;

- формирование опыта самоопределения (личного или профессионального) в различных сферах жизни;

- формирование и развитие личностного отношения детей к учебным занятиям в системе дополнительного образования по направленности программы, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы (детского объединения) и применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

**Целевые ориентиры** воспитания детей по программе определяются в соответствии с предметными направленностями программы и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» и направлены на воспитание, формирование следующих компетенций:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);

- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- развитие творческого самовыражения в выбранном виде занятий, реализация традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

### **Формы и методы воспитания**

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является *учебное занятие*.

В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и подтверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Воспитательная работа в коллективе проводится по плану воспитательной работы, утвержденному директором МБУДО «МЦДТ г. Челябинска». На основе общего плана воспитательной работы отдела каждый педагог составляет свой план.

Воспитательная работа проводится в процессе учебных занятий, соревнований, в свободное время.

Воспитательная работа вне учебных занятий заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, проведении экскурсий по городу и его окрестностям, коллективных посещениях музеев, театров, кино.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Педагог должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет одобрение и похвала детей за выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учебы с внеурочной деятельностью. Разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог, работающий с детьми, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Педагог должен интересоваться не только творческими успехами своих обучающихся в коллективе, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

В процессе проведения учебных занятий педагог должен воспитывать в обучающихся:

- чувство ответственности перед коллективом;
- сознательное отношение к занятиям;
- уважение к старшим;
- организованность и дисциплину;
- стойкий интерес и любовь к занятиям физической культурой;
- вкус к красоте движений.

Условия успешной воспитательной работы:

- организованное проведение учебных занятий;
- высокая требовательность к выполнению упражнений;
- единство требований и уважение к личности ребенка;
- аккуратные и систематические посещения занятий;
- выполнение правил поведения в зале на занятиях и во время различных выступлений.

| №  | Наименование мероприятия по программе воспитания                                                | Дата проведения                                                                                             | Форма проведения мероприятия                          | Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Участие в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях различной направленности | В течение года согласно Календаря массовых мероприятий муниципальной образовательной системы г. Челябинска) | Мероприятия согласно содержания акции                 | Информация (сообщения, творческие работы фото- видеотчеты об участии в акциях, проектах)         |
| 2. | Видео-поздравление от детских коллективов для педагогов к Дню учителя                           | Октябрь                                                                                                     | Онлайн-праздник на уровне образовательной организации | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)                                  |

|    |                                                                                                         |            |                                                       |                                                                       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 3. | Новогодний праздник «Новый год!»                                                                        | Декабрь    | Мероприятие на уровне детского объединения            | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)       |
| 4. | «Масленица годовая — наша гостя дорогая»                                                                | 21 февраля | Праздник на Адресе                                    | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей                           |
| 5. | Видеопоздравление «Самым милым и любимым», посвящённый Международному женскому дню                      | 8 марта    | Онлайн-праздник на уровне образовательной организации | Фото- и видеоматериалы с выступлением обучающихся (на сайте, соцсети) |
| 6. | Видеопоздравление «Праздник со слезами на глазах», посвящённый Дню Победы в Великой Отечественной войне | 9 мая      | Онлайн-праздник на уровне образовательной организации | Фото- и видеоматериалы с выступлением детей (на сайте, соцсети)       |

В рамках подготовки к проведению в Челябинске Года культурной столицы (2027) и в соответствии с задачами воспитания, определёнными в данной программе, разработан план конкретных воспитательных мероприятий, ориентированных на формирование у обучающихся ценностного отношения к культурному наследию региона, развитие чувства сопричастности к событиям города и укрепление коллективных традиций. Мероприятия носят локальный характер, органично интегрируются в учебный процесс и реализуются в течение учебного года. Детальный план представлен в Приложении к разделу 1.6.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебных занятий для обучающихся - 01.09. 2026 года.

Окончание - 31.05.2027 года.

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Количество часов в год: 216 часов.

Продолжительность и периодичность занятий: занятие проходит по 2 академических часа 3 раза в неделю (продолжительность определяется по возрасту обучающихся: 30 мин.- 5-7 лет, 40-45 мин. – 8 лет).

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год; с перерывом для отдыха детей между каждым занятием не менее 10 минут (СП 2.4.3648-20).

Промежуточная аттестация- по завершению 1-п/г текущего года;

май – завершение 2-п/г текущего года

Выходные дни:

*Согласно* ст. 112 Трудового кодекса Российской Федерации об установлении нерабочих праздничных дней в Российской Федерации:

дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками (выходные дни):

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 января – Новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая - Праздник весны и труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября - День народного единства.

Объем программы: 648 часов.

Срок освоения программы: 3 года.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **1) Кадровое обеспечение**

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (часть 1 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ; Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию

педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (части 4, 5 статьи 46 Федерального закона № 273-ФЗ).

Для успешной реализации программы и учебно-тренировочного процесса, получения прогнозируемого результата для работы с каждой группой необходимы:

- тренер-преподаватель;
- тренер-хореограф;
- концертмейстер;
- дизайнер-изготовитель спортивной одежды.

## 2) Материальное обеспечение

- спортивный зал;
- хореографический зал;
- гимнастический ковер 14\*14;
- гимнастические предметы;
- фортепиано;
- аудиосистема.

### 2.3. Формы аттестации

Педагогический контроль за уровнем физической подготовленности - это система показателей, которая дает объективную информацию об изменениях, происходящих в физическом развитии обучающихся.

*Задачи педагогического контроля:*

#### 1. Выявить уровень развития ребенка:

- физических качеств;
- двигательных умений и навыков.

2. Утвердить или опровергнуть тот путь физического воспитания, который мы выбрали.

3. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании.

Для контроля над усвоением пройденного материала и подведения итогов полугодия и учебного года проводятся Первенства Центра детского творчества, турниры, открытые занятия, тесты по общей и специальной физической подготовке. Дети принимают участие в соревнованиях различного уровня, согласно календарю соревнований, утвержденного Областной и Всероссийской Федерацией художественной гимнастики. Контрольные тесты физических качеств на этапе отбора и начальной подготовки приведены в Приложении 2.

Результаты педагогического контроля заносятся в протоколы.

Контроль осуществляется посредством следующих методов проверки:

- открытые занятия;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП;
- соревнования.

### **Физиологические особенности детей 6-8 лет**

| <b>Возрастные особенности</b>                                                                          | <b>Методические особенности</b>                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов            | Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки                                    |
| 2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен                                    | Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости        |
| 3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.               | При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.     |
| 4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают. | Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.                      |
| 5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.                       | Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения. |
| 6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов                                                    | Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.                                                       |
| 7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых                                             | Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.                                              |

## 2.4. Оценочные материалы

### Нормативы общей и специальной физической подготовленности этапа начальной подготовки

| Развиваемые качества и способности           | Контрольные упражнения                                               | Год подготовки | Оценка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                            | 2                                                                    | 3              | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Гибкость                                     | Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 счетов                         | 2              | «5» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены                                                                                                                                                                                                          |
|                                              |                                                                      | 3              | «5» – плотная складка, спина прямая, ноги выпрямлены, руки на полу вверх; «4» – в наклоне кисти находятся далеко за линией стоп, касание животом бедер, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «2» – в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены; «1» – в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина незначительно округлена, ноги выпрямлены |
| Гибкость                                     | «Мост» из положения стоя                                             | 2              | «5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                              |                                                                      | 3              | «5» – «мост» с захватом за голени; «4» – кисти рук в упоре у пяток; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» – расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Гибкость позвоночного столба                 | «Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения | 2              | «5» – в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – руки согнуты; «3» – руки согнуты, ноги врозь                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                              |                                                                      | 3              | «5» – захват за голеностопный сустав, руки выпрямлены, ноги вместе; «4» – захват за носки, руки выпрямлены, ноги вместе; «3» – захват за носки, руки согнуты; «2» – захват за носки, руки согнуты, ноги врозь                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов | Шпагаты с правой и левой ноги                                        | 2              | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» – расстояние от пола до бедра 6-10 см                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

| 1                                              | 2                                                                                                              | 3 | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                |                                                                                                                | 3 | «5» – сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» – сед с касанием пола правым и левым бедром с незначительным поворотом таза; «3» – расстояние от пола до бедра 1-3 см; «2» – расстояние от пола до бедра 4-5 см; «1» – расстояние от пола до бедра 4-5 см, нога согнута в колене                                      |
| Гибкость: подвижность тазобедренных суставов   | «Поперечный» шпагат                                                                                            | 2 | «5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 10 см                                                                                                                                                                                                                |
|                                                |                                                                                                                | 3 | «5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1» – расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см                                                                                                    |
| Координационные способности                    | Равновесие в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед (стопа прижата к колену опорной ноги), руки в стороны | 3 | «5» – сохранение равновесия 6 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 2 с. Выполнить с обеих ног                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                |                                                                                                                | 3 | «5» – сохранение равновесия на носке 5 с; «4» – сохранение равновесия 4 с; «3» – сохранение равновесия 3 с; «2» – сохранение равновесия 2 с; «1» – сохранение равновесия 1 с. Выполнить с обеих ног                                                                                                                                          |
| Скоростно-силовые способности: прыгучесть      | 10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед                                                  | 2 | «5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, но плечи приподняты; «3» – в прыжке ноги полусогнуты, сутулая спина                                                                                                                                                                              |
|                                                |                                                                                                                | 3 | «5» – туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, носки оттянуты; «4» – в прыжке туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты, но плечи приподняты; «3» – в прыжке носки не оттянуты, плечи приподняты; «2» – в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, плечи приподняты; «1» – в прыжке ноги полусогнуты, носки не оттянуты, сутулая спина |
| Силовые способности: сила мышц брюшного пресса | Сед углом, руки в стороны 20 с                                                                                 | 2 | «5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина; «3» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты                                                                                                                                   |
|                                                |                                                                                                                | 3 | «5» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки точно в стороны; «4» – угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги                                                                                                                                                              |

| 1                                                       | 2                                                                                                                         | 3 | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                                                           |   | выпрямлены, носки вытянуты, руки приподняты; «3» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, носки вытянуты, руки приподняты; «2» – угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» – угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, носки не вытянуты                                                                                                                                                                                       |
| Координационные способности: «моторика рук с предметом» | В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой | 2 | «5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой при незначительном отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута                                                                                                                                                                                                              |
|                                                         |                                                                                                                           | 3 | «5» – сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» – вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» – вращение выпрямленной рукой, 3-4 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» – вращение выпрямленной рукой 5-ю и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» – вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута |

## Планируемые минимальные показатели соревновательной деятельности

| Виды спортивных соревнований | Этап начальной подготовки |
|------------------------------|---------------------------|
| Тренировочные                | 1                         |
| Контрольные                  | 1                         |
| Основные                     | -                         |
| Всего соревнований за год    | 2                         |

### 2.5. Методические материалы

#### Технологии, формы, методы, средства обучения

Процесс достижения цели и решения поставленных задач осуществляется с помощью технологий, разработанных педагогами студии:

1. «Планирование тренировочного процесса на основе блоков» (периоды тренировочного процесса).

2. «Система здоровьесберегающего воздействия на организм воспитанника».

3. «Модель распределения внимания при работе с предметом в художественной гимнастике».

Основными средствами спортивной подготовки в художественной гимнастике являются упражнения. Упражнения используются для решения различных задач подготовки обучающихся.

Средства становятся эффективными при соблюдении следующих условий:

- авторитетность педагога;
- способность педагога обеспечить успешность деятельности;
- благоприятные межличностные отношения в кругу детей и взрослых.

В практической деятельности используются различные методы воспитания, обучения и тренировки.

#### Методы воспитания

Основным методом воспитания является метод убеждения (словом, наглядным примером). Важную роль играют такие методы, как требовательность, поощрение, постепенно возрастающая нагрузка, повторность воздействий, соревнования.

#### Методы обучения

В работе применяются следующие методы: слово (объяснения, указания, напоминания, разбор и др.), наглядность (видеодемонстрация, наблюдения), непосредственная помощь обучающемуся (в занятии позы, в выполнении отдельных движений и др.), средства обратной связи. Для превращения двигательного представления в действие необходимы практические попытки его воспроизведения. При этом важную роль играют метод целостного упражнения (выполнение изучаемого в целом) и метод расчленённого упражнения (обучение по частям). Оба метода взаимосвязаны, дополняют друг друга и требуют использования метода повторного выполнения

### Методы тренировки

| Название метода | Основное назначение                                                                                                                    | Содержание                                                            | Интенсивность  | Период тренировки                             |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| Повторный       | Развитие скоростно-силовых качеств.<br>Повышение специальной выносливости.<br>Закрепление спортивной техники и совершенствование в ней | Повторное выполнение тренировочной работы                             | 150-160 уд/мин | Предсоревнов-ый, соревновательный             |
| Игровой         | ОФП и СФП.<br>Развитие координации.<br>Повышение выносливости                                                                          | Выполнение упражнений в виде игры                                     | до 160 уд/мин  | Переходный, предсоревнов-ый                   |
| Поточный        | ОФП, СФП, техническая подготовка без предмета и с предметом, хореографическая подготовка                                               | Поочередное выполнение упражнения группой обучающихся                 | 140-150 уд/мин | Переходный, предсоревнов-ый, соревновательный |
| Одновремен-ый   | ОФП, СФП, хореографическая подготовка, постановочная работа                                                                            | Одновременное выполнение одного упражнения всей группой               | до 160 уд/мин  | Переходный, предсоревнов-ый                   |
| Круговой        | ОФП, СФП.<br>Развитие общей выносливости                                                                                               | Продвижение по кругу от «станции» к «станции» и выполнение упражнений | до 160 уд/мин  | Переходный                                    |
| Интеграл-ый     | Техническая подготовка, постановочная работа.<br>Повышение специальной подготовки                                                      | Выполнение соревнов-ого упражнения                                    | до 160 уд/мин  | Предсоревнов-ый, соревновательный             |
| Контроль-ый     | Контроль за состоянием и подготовленностью спортсмена.<br>Все виды подготовки                                                          | Контрольные уроки и тренировки                                        | до 160 уд/мин  | На протяжении всего тренировочного периода    |
| Соревнов-       | Повышение                                                                                                                              | Выполнение                                                            | до 160 уд/мин  | Предсоревнов-ый,                              |

|    |                                 |                           |  |                  |
|----|---------------------------------|---------------------------|--|------------------|
| ый | специальной<br>подготовленности | соревнов-ых<br>упражнений |  | соревновательный |
|----|---------------------------------|---------------------------|--|------------------|

### **Основные формы проведения занятий:**

- **академическая форма** предназначена для спортивно-оздоровительного и подготовительного этапа. Такие занятия решают задачи ОФП, обучения основам техники, формирования телосложения и исправления его дефектов;
- **учебная форма** предназначена преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного, зато увеличено время на объяснение техники и тактики выполнения упражнений, сравнительный анализ выполненных упражнений;
- **учебно-тренировочная форма** сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений;
- **тренировочная форма** решает все задачи тренировки, обеспечивает достижение спортивного мастерства;
- **модельная форма** моделирует соревнование и его обстановку;
- **соревновательная форма** предъявляет самые высокие требования к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях воспитывает мужество, смелость, трудолюбие, волю к победе.

Все формы занятий имеют одну структуру: подготовить организм к работе (подготовительная часть или разминка), выполнить требуемые упражнения (основная часть) и вывести организм из нагрузки (заключительная часть).

### **Принципы организации учебно-тренировочного процесса:**

- принцип единства обучения и воспитания, знаний и умений;
- принцип преемственности, последовательности и систематичности;
- принцип доступности образовательного процесса.

### **Принципы взаимодействия педагога и обучающегося:**

- принцип уважения личности;
- принцип взаимного развития;
- принцип положительного видения.

### **Принципы тренировки:**

- принцип сознательности и активности определяет сознательное отношение спортсменки к своей подготовке и предусматривает такую деятельность тренера и учеников, которая даёт каждому возможность знать, что, почему и зачем он делает;
- принцип всесторонности определяет необходимость всестороннего развития, включает в себя высокий моральный и культурный уровень, развитие волевых качеств, высокую работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения, физическое совершенство в целом;
- принцип возрастающих нагрузок;
- принцип повторности определяет процесс спортивной подготовки. Все её задачи решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных занятий, соревновательных стартов;

- принцип разнообразия и новизны определяет включение в подготовку спортсменки различных упражнений, которые отличаются по форме и содержанию, но сохраняют направленность на решение задач спортивной подготовки;
- принцип наглядности строится на формировании у обучающихся правильных представлений на основе конкретных образов;
- принцип индивидуализации определяет такое осуществление учебно-тренировочного процесса, которое соответствует силам и знаниям обучающихся.

## **2.6. Список литературы**

### **Список литературы для педагога:**

- 1 Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
- 2 Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
- 3 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
- 4 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
- 5 Карпенко Л.А. Избранное из научно-методических работ по эстетической гимнастике, Санкт-Петербург 2012. – 86с.
- 6 Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: Учебн. Пособие / ВФХГ, СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта.-М., 2007.-76 с.
- 7 Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
- 8 Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
- 9 Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
- 10 Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
- 11 Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.
- 12 Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
- 13 Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

### **Интернет-ресурсы:**

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

### **Дидактическое обеспечение**

1. Классификационная программа по всем разрядам, соответствующая ЕВСК.
2. Правила соревнований.
3. Таблица трудности.
4. Видео- и аудиоматериалы.

### РАЗДЕЛ 3. ПРИЛОЖЕНИЕ

#### 3.1 Календарно-тематическое планирование

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Е.В. Худяков  
 Приказ № \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Ф.И.О. Мурзина С.В.**

**Название программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Активити-Юниор» студии художественной гимнастики «Активити»

**Название коллектива СХГ «Активити»**

#### Календарно-тематический план на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год НП-1

|      | дата | Количество занятий<br>и часов<br>в неделю |      | Тема                     | Содержание                        | Примечание<br>(корректировка) |
|------|------|-------------------------------------------|------|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|
| План | Факт | занятия                                   | часы |                          |                                   |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Теоретическая подготовка | Вводное занятие                   |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Упражнения из других видов спорта |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Техническая подготовка   | Прыжки                            |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Упражнения из других видов спорта |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Контрольные испытания    | Тесты на этапе отбора             |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | СФП                      | Упражнения на развитие силы       |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | СФП                      | Упражнения на развитие прыгучести |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Техническая подготовка   | Равновесия, вращения              |                               |

|  |  |   |   |                          |                                    |  |
|--|--|---|---|--------------------------|------------------------------------|--|
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Упражнения из других видов спорта  |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Акробатика                         |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Равновесия, вращения               |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие быстроты    |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие прыгучести  |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие координации |  |
|  |  | 1 | 2 | Теоретическая подготовка | Основы знаний                      |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Упражнения с предметом             |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | Контрольные испытания    | Участие в соревнованиях            |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие гибкости    |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Упражнения из других видов спорта  |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие равновесия  |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Упражнения с предметами            |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Упражнения из других видов спорта  |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | Контрольные испытания    | Участие в соревнованиях            |  |
|  |  | 1 | 2 | Контрольные испытания    | Участие в соревнованиях            |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Упражнения из других видов спорта  |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Упражнения с предметами            |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Прыжки, равновесия                 |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Вращения                           |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие равновесия  |  |

|  |  |   |   |                          |                                     |  |
|--|--|---|---|--------------------------|-------------------------------------|--|
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Акробатика                          |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | Теоретическая подготовка | Основы знаний                       |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Упражнения с предметами             |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие силы         |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие быстроты     |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Упражнения с предметами             |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Прыжки                              |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | Контрольные испытания    | Тесты на этапе начальной подготовки |  |
|  |  | 1 | 2 | Контрольные испытания    | Участие в открытом уроке            |  |
|  |  | 1 | 2 | Теоретическая подготовка | Основы знаний                       |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие быстроты     |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Акробатика, упражнения с предметами |  |
|  |  | 1 | 2 | Контрольные испытания    | Участие в соревнованиях             |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие прыгучести   |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие силы         |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие быстроты     |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Упражнения с предметами             |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Прыжки                              |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |

|  |  |   |   |                          |                                   |  |
|--|--|---|---|--------------------------|-----------------------------------|--|
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие равновесия |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Акробатика                        |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1 | 2 | Теоретическая подготовка | Основы знаний                     |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Упражнения с предметами           |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие силы       |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие быстроты   |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Упражнения с предметами           |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1 | 2 | Техническая подготовка   | Прыжки                            |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1 | 2 | Контрольные испытания    | Участие в соревнованиях           |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1 | 2 | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1 | 2 | СФП                      | Упражнения на развитие прыгучести |  |

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Е.В. Худяков  
 Приказ № \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Ф.И.О. Мурзина С.В.**

**Название программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Активити-Юниор» студии художественной гимнастики «Активити»

**Название коллектива СХГ «Активити»**

**Календарно-тематический план**

на 20 \_\_\_\_ -20 \_\_\_\_ учебный год

НП-2

| План | Факт | Количество занятий<br>и часов<br>в неделю |      | Тема                     | Содержание                          | Примечание<br>(корректировка) |
|------|------|-------------------------------------------|------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
|      |      | занятия                                   | часы |                          |                                     |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Теоретическая подготовка | Вводное занятие                     |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Упражнения из других видов спорта   |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Техническая подготовка   | Прыжки                              |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Упражнения из других видов спорта   |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Контрольные испытания    | Тесты на этапе начальной подготовки |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | СФП                      | Упражнения на развитие силы         |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | СФП                      | Упражнения на развитие прыгучести   |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Техническая подготовка   | Равновесия, вращения                |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Упражнения из других видов спорта   |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Техническая подготовка   | Акробатика                          |                               |

|  |  |        |        |                                                    |                                                                        |  |
|--|--|--------|--------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП                      | Равновесия, вращения<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)               |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>ОФП                                         | Упражнения на развитие быстроты<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>ОФП                                         | Упражнения на развитие прыгучести<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>СФП                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Упражнения на развитие координации |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Теоретическая подготовка<br>Техническая подготовка | Основы знаний<br>Упражнения с предметом                                |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>Контрольные испытания                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Участие в соревнованиях            |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>СФП                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Упражнения на развитие гибкости    |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                         | Упражнения из других видов спорта<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>Техническая подготовка                      | Упражнения на развитие равновесия<br>Упражнения с предметами           |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                         | Упражнения из других видов спорта<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Контрольные испытания<br>Контрольные испытания     | Участие в соревнованиях<br>Участие в соревнованиях                     |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>Техническая подготовка                      | Упражнения из других видов спорта<br>Упражнения с предметами           |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>СФП                      | Прыжки, равновесия<br>Вращения                                         |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>ОФП                                         | Упражнения на развитие равновесия<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП                      | Акробатика<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                         |  |

|  |  |        |        |                                                |                                                                        |  |
|--|--|--------|--------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Теоретическая подготовка<br>ОФП                | Основы знаний<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                      |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП                  | Упражнения с предметами<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)            |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>СФП                                     | Упражнения на развитие силы<br>Упражнения на развитие быстроты         |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП                  | Упражнения с предметами<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)            |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>Техническая подготовка                  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Прыжки                             |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                     | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Контрольные испытания<br>Контрольные испытания | Тесты на этапе начальной подготовки<br>Участие в открытом уроке        |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Теоретическая подготовка<br>ОФП                | Основы знаний<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                      |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>Техническая подготовка                  | Упражнения на развитие быстроты<br>Акробатика, упражнения с предметами |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Контрольные испытания<br>ОФП                   | Участие в соревнованиях<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)            |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>СФП                                     | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Упражнения на развитие прыгучести  |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>СФП                                     | Упражнения на развитие силы<br>Упражнения на развитие быстроты         |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП                  | Упражнения с предметами<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)            |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>Техническая подготовка                  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Прыжки                             |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                     | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                     | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>ОФП                                     | Упражнения на развитие равновесия<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |

|  |  |        |        |                                 |                                                                       |  |
|--|--|--------|--------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП   | Акробатика<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                        |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Теоретическая подготовка<br>ОФП | Основы знаний<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                     |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП   | Упражнения с предметами<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)           |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>СФП                      | Упражнения на развитие силы<br>Упражнения на развитие быстроты        |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП   | Упражнения с предметами<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)           |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>Техническая подготовка   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Прыжки                            |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Контрольные испытания<br>ОФП    | Участие в соревнованиях<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)           |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>СФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Упражнения на развитие прыгучести |  |

Утверждаю  
 Директор \_\_\_\_\_ Е.В. Худяков  
 Приказ № \_\_\_\_\_  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Ф.И.О. Мурзина С.В.**

**Название программы:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Активити-Юниор» студии художественной гимнастики «Активити»

**Название коллектива СХГ «Активити»**

**Календарно-тематический план**

на 20\_\_ -20\_\_ учебный год

НП-3

| План | Факт | Количество занятий<br>и часов<br>в неделю |      | Тема                     | Содержание                          | Примечание<br>(корректировка) |
|------|------|-------------------------------------------|------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
|      |      | занятия                                   | часы |                          |                                     |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Теоретическая подготовка | Вводное занятие                     |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Упражнения из других видов спорта   |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Техническая подготовка   | Прыжки                              |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Упражнения из других видов спорта   |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Контрольные испытания    | Тесты на этапе начальной подготовки |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | СФП                      | Упражнения на развитие силы         |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | СФП                      | Упражнения на развитие прыгучести   |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Техническая подготовка   | Равновесия, вращения                |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Упражнения из других видов спорта   |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |                               |
|      |      | 1                                         | 2    | Техническая подготовка   | Акробатика                          |                               |

|  |  |        |        |                                                    |                                                                        |  |
|--|--|--------|--------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП                      | Равновесия, вращения<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)               |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>ОФП                                         | Упражнения на развитие быстроты<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)    |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>ОФП                                         | Упражнения на развитие прыгучести<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>СФП                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Упражнения на развитие координации |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Теоретическая подготовка<br>Техническая подготовка | Основы знаний<br>Упражнения с предметом                                |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>Контрольные испытания                       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Участие в соревнованиях            |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>СФП                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Упражнения на развитие гибкости    |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                         | Упражнения из других видов спорта<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>Техническая подготовка                      | Упражнения на развитие равновесия<br>Упражнения с предметами           |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                         | Упражнения из других видов спорта<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Контрольные испытания<br>Контрольные испытания     | Участие в соревнованиях<br>Участие в соревнованиях                     |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>Техническая подготовка                      | Упражнения из других видов спорта<br>Упражнения с предметами           |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>СФП                      | Прыжки, равновесия<br>Вращения                                         |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                         | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>ОФП                                         | Упражнения на развитие равновесия<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП                      | Акробатика<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                         |  |

|  |  |        |        |                                                |                                                                        |  |
|--|--|--------|--------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Теоретическая подготовка<br>ОФП                | Основы знаний<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                      |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП                  | Упражнения с предметами<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)            |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>СФП                                     | Упражнения на развитие силы<br>Упражнения на развитие быстроты         |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП                  | Упражнения с предметами<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)            |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>Техническая подготовка                  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Прыжки                             |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                     | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Контрольные испытания<br>Контрольные испытания | Тесты на этапе начальной подготовки<br>Участие в открытом уроке        |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Теоретическая подготовка<br>ОФП                | Основы знаний<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                      |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>Техническая подготовка                  | Упражнения на развитие быстроты<br>Акробатика, упражнения с предметами |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Контрольные испытания<br>ОФП                   | Участие в соревнованиях<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)            |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>СФП                                     | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Упражнения на развитие прыгучести  |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>СФП                                     | Упражнения на развитие силы<br>Упражнения на развитие быстроты         |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП                  | Упражнения с предметами<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)            |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>Техническая подготовка                  | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Прыжки                             |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                     | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                                     | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)   |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>ОФП                                     | Упражнения на развитие равновесия<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |

|  |  |        |        |                                 |                                                                       |  |
|--|--|--------|--------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП   | Акробатика<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                        |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Теоретическая подготовка<br>ОФП | Основы знаний<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                     |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП   | Упражнения с предметами<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)           |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | СФП<br>СФП                      | Упражнения на развитие силы<br>Упражнения на развитие быстроты        |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Техническая подготовка<br>ОФП   | Упражнения с предметами<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)           |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>Техническая подготовка   | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Прыжки                            |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>ОФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)  |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | Контрольные испытания<br>ОФП    | Участие в соревнованиях<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)           |  |
|  |  | 1<br>1 | 2<br>2 | ОФП<br>СФП                      | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)<br>Упражнения на развитие прыгучести |  |

### 3.2.Перечень

тем из дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности по художественной гимнастике  
Студии художественной гимнастики «Активити»  
реализуемых старшим тренером – преподавателем Мурзиной С. В. с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

| № п/п             | Тема                                                                      | Количество часов | Форма подачи материала                             | Критерий контроля                                             | Форма контроля                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| Стартовый уровень |                                                                           |                  |                                                    |                                                               |                                            |
| 1                 | Постановка цели и задач. Общая физическая подготовка                      | 2                | Занятия онлайн                                     | Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.                       | Визуальный контроль, блиц-опрос.           |
| 2                 | Основы гигиены. Общая физическая подготовка                               | 2                | Занятия онлайн                                     | Участвует в беседе, исправляет ошибки                         | Беседа, визуальный контроль                |
| 3                 | Основные принципы самостоятельной работы. Общая физическая подготовка     | 2                | Занятия онлайн, самостоятельная работа по заданию. | Самостоятельно работает над ошибками.                         | Визуальный контроль, видео и фотоматериал. |
| 4                 | Общая физическая подготовка. Основы строения тела человека.               | 2                | Занятия онлайн                                     | Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.                       | Визуальный контроль, блиц-опрос.           |
| 5                 | Терминология художественной гимнастики. Специальная физическая подготовка | 2                | Занятия онлайн                                     | Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.                       | Визуальный контроль, опрос.                |
| 6                 | Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.                       | 2                | Занятия онлайн                                     | Самостоятельно работает. Знает технику выполнения упражнений. | Тестовые упражнения. Конкурс.              |
| 7                 | Знакомство с правилами соревнований. Специальная физическая подготовка    | 2                | Занятия онлайн                                     | Участвует в беседе, исправляет ошибки                         | Беседа, визуальный контроль                |
| 8                 | Основные принципы самостоятельной работы. Общая физическая подготовка     | 2                | Занятия онлайн, самостоятельная работа по заданию. | Самостоятельно работает над ошибками.                         | Визуальный контроль, видео и фотоматериал. |
| 9                 | Общая физическая подготовка. Основы строения тела человека.               | 2                | Занятия онлайн                                     | Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.                       | Визуальный контроль, блиц-опрос.           |
| 10                | Терминология художественной                                               | 2                | Занятия онлайн                                     | Исправляет ошибки, отвечает                                   | Визуальный                                 |

|    |                                                                           |   |                                                    |                                                               |                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|    | гимнастики. Специальная физическая подготовка                             |   |                                                    | на вопросы.                                                   | контроль, опрос.                           |
| 11 | Техническая подготовка. Основные принципы самостоятельной работы          | 2 | Занятия онлайн, самостоятельная работа по заданию. | Самостоятельно работает над ошибками.                         | Визуальный контроль, видео и фотоматериал. |
| 12 | Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.                       | 2 | Занятия онлайн                                     | Самостоятельно работает. Знает технику выполнения упражнений. | Тестовые упражнения. Конкурс.              |
| 13 | Постановка цели и задач. Общая физическая подготовка                      | 2 | Занятия онлайн                                     | Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.                       | Визуальный контроль, блиц-опрос.           |
| 14 | Общая физическая подготовка.                                              | 2 | Занятия онлайн                                     | Исправляет ошибки                                             | Визуальный контроль                        |
| 15 | Общая физическая подготовка                                               | 2 | Занятия онлайн                                     | Исправляет ошибки                                             | Визуальный контроль                        |
| 16 | Знакомство с правилами соревнований. Специальная физическая подготовка    | 2 | Занятия онлайн                                     | Участвует в беседе, исправляет ошибки                         | Беседа, визуальный контроль                |
| 17 | Терминология художественной гимнастики. Техническая подготовка.           | 2 | Занятия онлайн                                     | Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.                       | Визуальный контроль, опрос.                |
| 18 | Мотивация к достижению цели. Контрольные испытания.                       | 2 | Занятия онлайн                                     | Самостоятельно работает. Знает технику выполнения упражнений. | Тестовые упражнения. Конкурс.              |
| 19 | Основные принципы самостоятельной работы. Общая физическая подготовка     | 2 | Занятия онлайн, самостоятельная работа по заданию. | Самостоятельно работает над ошибками.                         | Визуальный контроль, видео и фотоматериал. |
| 20 | Общая физическая подготовка. Основы строения тела человека.               | 2 | Занятия онлайн                                     | Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.                       | Визуальный контроль, блиц-опрос.           |
| 21 | Терминология художественной гимнастики. Специальная физическая подготовка | 2 | Занятия онлайн                                     | Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.                       | Визуальный контроль, опрос.                |
| 22 | Техническая подготовка. Основные принципы самостоятельной работы          | 2 | Занятия онлайн, самостоятельная работа по заданию. | Самостоятельно работает над ошибками.                         | Визуальный контроль, видео и фотоматериал. |
| 23 | Терминология художественной гимнастики. Техническая                       | 2 | Занятия онлайн                                     | Исправляет ошибки, отвечает на вопросы.                       | Визуальный контроль, опрос.                |

|    |                                                        |   |                |                                                                     |                                  |
|----|--------------------------------------------------------|---|----------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
|    | подготовка.                                            |   |                |                                                                     |                                  |
| 24 | Мотивация к достижению цели.<br>Контрольные испытания. | 2 | Занятия онлайн | Самостоятельно работает.<br>Знает технику выполнения<br>упражнений. | Тестовые<br>упражнения. Конкурс. |

### Примерный план-схема годовичного цикла начальной подготовки

| Месяц                        | Сентябрь                                   | Октябрь | Ноябрь                    | Декабрь | Январь | Февраль                       | Март  | Апрель                                                      | Май               | Июнь                                         |
|------------------------------|--------------------------------------------|---------|---------------------------|---------|--------|-------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------|
| № недели                     | 1-4                                        | 5-8     | 9-13                      | 14-18   | 19-22  | 23-26                         | 27-30 | 31-34                                                       | 35-39             | 40-44                                        |
| <b>Цикл</b>                  | <b>Годичный цикл</b>                       |         |                           |         |        |                               |       |                                                             |                   |                                              |
| <b>Период</b>                | <b>Подготовительный</b>                    |         |                           |         |        |                               |       | <b>Соревновательный</b>                                     | <b>Переходный</b> |                                              |
| <b>Содержание подготовки</b> | <b>Физическая и техническая подготовка</b> |         | <b>Освоение программы</b> |         |        | <b>Стабилизация программы</b> |       | <b>Совершенствование программы, участие в соревнованиях</b> |                   | <b>Физическая подготовка, активный отдых</b> |
| Техническая подготовка       | Элементы программы                         |         | Связки и части программы  |         |        | Части и целое                 |       | Целое                                                       |                   | Коррекция и постановка                       |
| ОФП                          | X                                          |         |                           |         | X      |                               |       |                                                             | X                 | X                                            |
| СФП                          |                                            | X       | X                         | X       |        | X                             | X     |                                                             | X                 | X                                            |
| Теоретическая подготовка     | X                                          |         |                           |         | X      |                               |       | X                                                           |                   |                                              |
| Контрольные испытания        | X                                          |         | X                         |         |        |                               |       | X                                                           | X                 |                                              |

### План-график распределения тренировочных часов в группе начальной подготовки 1-го года

| Виды подготовки | Месяцы | Всего |
|-----------------|--------|-------|
|-----------------|--------|-------|

|                          | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь,<br>август                       |     |
|--------------------------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|---------------------------------------|-----|
| ОФП                      | 10       | 8       | 10     | 6       | 8      | 8       | 6    | 8      | 6   | Участие в<br>тренировоч<br>ных сборах | 70  |
| СФП                      |          | 4       | 4      | 4       | 2      | 4       | 4    |        | 4   |                                       | 26  |
| Техническая подготовка   | 2        | 4       | 2      | 2       | 2      | 4       | 4    | 4      | 2   |                                       | 26  |
| Теоретическая подготовка | 2        |         |        | 2       |        |         | 2    |        | 2   |                                       | 8   |
| Контрольные испытания    | 2        |         |        | 2       | 4      |         |      | 4      | 2   |                                       | 14  |
|                          | 16       | 16      | 16     | 16      | 16     | 16      | 16   | 18     | 16  |                                       | 144 |
|                          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |                                       |     |

## **Контрольные тесты физических качеств на этапе отбора**

### **1. Гибкость**

- а) Наклон вперёд ноги вместе, колени выпрямлены – оценивается подвижность позвоночного столба. Измеряется расстояние между полом и концами пальцев рук. Для детей 5-6 лет норма 10-15см.
- б) «мост» с прямыми руками и ногами – для оценки подвижности позвоночного столба. Измеряется угол между спиной и выпрямленной рукой. Для детей 5-6 лет норма 80-100 градусов.
- в) «шпагат» - для оценки подвижности в тазобедренном суставе. В качестве оценки берётся среднее арифметическое результатов в шпагате на левую и правую ногу. Для детей 5-6 лет норма 10см.
- г) Поднимание прямой ноги вперёд и в сторону. В качестве оценки берётся среднее арифметическое результатов для левой и правой ноги, отдельно для каждого вида движений. Показатели активной гибкости для детей 5-6 лет норма 90-100 градусов.

### **2. Скорость**

Бег на 30 метров с высокого старта – для оценки быстроты. Для детей 5-6 лет норма 6,0-7,5 сек.

### **3. Скоростно-силовые качества**

- а) Прыжок вверх (по методу Абаланова) – для оценки взрывной силы ног. Для детей 5-6 лет норма 20-25см.
- б) Прыжок в длину с места. Для детей 5-6 лет норма 100-120см.

**Воспитательная работа**  
**Календарный план воспитательных мероприятий к году культурной столицы 2027**

Воспитательная работа в коллективе строится также с учётом ключевых событий проекта «Челябинск — культурная столица 2027» и направлена на формирование у обучающихся чувства сопричастности к культурной жизни города, уважения к национальным традициям, интереса к локальной истории и гордости за родной край. Мероприятия носят локальный характер, органично вплетаются в учебный процесс и не требуют дополнительных ресурсов, реализуются в рамках плановых занятий воспитательной работы.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к культурному наследию Южного Урала и России в целом;
- воспитание уважения к традициям и обычаям народов, населяющих Челябинскую область;
- развитие чувства гордости за свой город и осознания личной причастности к его культурному развитию;
- укрепление навыков коллективного взаимодействия, ответственности и взаимопомощи через участие в общих творческих делах.

Предлагаемые мероприятия являются локальными, не требуют дополнительных ресурсов и реализуются в рамках занятий, репетиций и концертной деятельности коллектива. Они учитывают возрастные особенности обучающихся и специфику программ, при этом сохраняют единую смысловую линию – знакомство с культурным многообразием региона и подготовку к событиям года культурной столицы.

| № | Название мероприятия                            | Сроки (месяц) | Формат проведения                      | Ответственные / организаторы | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                |
|---|-------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | Игровая программа «Яркий флэшмоб ко Дню города» | Сентябрь      | Очно — открытое пространство/холл МЦДТ | Педагог, педагог-организатор | Проведение танцевального флэшмоба на открытой площадке с элементами художественной гимнастики (прыжки, волны, движения с лентами). Воспитание чувства гордости и сопричастности к празднованию юбилея Челябинска. |

| <b>№</b> | <b>Название мероприятия</b>                                                | <b>Сроки (месяц)</b> | <b>Формат проведения</b>               | <b>Ответственные / организаторы</b> | <b>Краткое содержание</b>                                                                                                                                                                           |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2        | Мастер-класс «Танцы народов Южного Урала» (в рамках фестиваля «Синегорье») | Октябрь              | Очно — хореографический зал            | Педагог, педагог-организатор        | Разучивание базовых элементов башкирского, татарского и русского народных танцев (дробушки, хороводный шаг). Воспитание уважения к культуре и традициям народов, населяющих родной край.            |
| 3        | Литературно-танцевальная гостиная «Челябинск читающий»                     | Ноябрь               | Очно — зал/библиотека МЦДТ             | Педагог, библиотекарь               | Совместное чтение стихов уральских поэтов и создание пластических зарисовок под музыку. Развитие эмоционального интеллекта и выразительности движений, приобщение к литературному наследию региона. |
| 4        | Игровая программа «Масленичные забавы»                                     | Февраль              | Очно — открытое пространство/холл МЦДТ | Педагог, педагог-организатор        | Проведение народных игр с элементами танца и ритмики (хороводы, «ручеек», игры с платками). Формирование интереса к русским народным традициям и праздникам.                                        |
| 5        | Экологическая акция «Подарим городу чистоту» (в рамках Дня Земли)          | Апрель               | Очно — прилегающая территория МЦДТ     | Педагог, педагог-организатор        | Проведение спортивно-игровой эстафеты по сбору мусора на закрепленной территории. Воспитание экологической культуры, ответственного и бережного отношения к окружающей среде города.                |