



**Департамент образования  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №189»  
(МБОУ «Школа № 189»)**

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом директора  
МБОУ «Школа № 189»  
И.В. Довгаль  
от 14.07.2025 № 5-О

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ  
ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2ADD24E400D8594AB7B6D9CB9F7D0BE  
Владелец: Довгаль Ирина Владимировна  
Действителен: с 29.05.2025 до 22.08.2026

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
общеразвивающая программа  
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 8 - 10 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Нижний Новгород  
2025-2026  
учебный год**

## Содержание

1.	Пояснительная записка	стр.3-5
2.	Учебный план	стр. 5
3.	Учебно-тематический план	стр. 6-9
4.	Календарный учебный график	стр. 9
5.	Рабочая программа	стр. 9-16
6.	Оценка достижения результатов	стр. 16-17
7.	Организационно-педагогические условия	стр. 17-18
8.	Материально-техническое обеспечение	стр. 18-19
9.	Методическое обеспечение	стр. 19
10.	Список литературы и интернет-ресурсов	стр. 19-20

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная гимнастика» (далее – Программа) направлена на всестороннее физическое развитие личности, приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и организации спортивного досуга.

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023г. «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны».

- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

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

**Направленность** – физкультурно-спортивная. Программа предназначена для обучающихся 8-10 лет, проявляющих интерес к спорту и физическому развитию. Обучение направлено на развитие у детей знаний, умений и навыков в области спортивной гимнастики, приобщение к систематическим занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

**Новизна** Программы заключается в дифференцированном подходе в обучении на основе принципа ранней специализации. Ознакомительный уровень освоения позволяет выявить исходный уровень физической подготовки, определить перспективность каждого обучающегося и

перспективы его спортивного роста.

**Актуальность** заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет важную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

**Цель:** формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, компенсация дефицита двигательной активности.

Образовательные:

- обучить основным акробатическим упражнениям;
- совершенствовать двигательную деятельность и формировать правильную осанку у обучающихся;
- обучить основам техники гимнастических упражнений и сформировать необходимые умения и навыки для дальнейшего совершенствования;
- обучить теоретическим знаниям по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества личности обучающихся: взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни, гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- совершенствовать навыки и умения гимнастических упражнений;
- содействовать гармоничному физическому развитию.
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

**Планируемые результаты освоения программы:**

### Личностные результаты:

- взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

### Метапредметные результаты:

- проявление осознанной дисциплинированности;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;
- владение базовым арсеналом двигательных действий и физических упражнений из гимнастики, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

### Предметные результаты:

- умение правильно выполнять комплексы физических упражнений;
- формирование представления о здоровье и влияния на него физической нагрузки.

**Объём нагрузки в неделю составляет 2 часа.**

**Количество учебных часов: 64 часа в год.**

**Итогом работы** является отчетный концерт с показательными выступлениями обучающихся.

## **2. Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Виды контроля
		Теорет.	Практ.	Всего	
1	Вводное занятие. Правила ТБ.	1	-	1	Входная диагностика. Просмотр.
2	Теоретические сведения (основы знаний).	4	1	5	Теоретическая работа. Наблюдение.
3	Общая физическая подготовка.	1	19	20	Практическая работа. Наблюдение.
4	Специальная физическая подготовка.	1	19	20	Практическая работа. Наблюдение.
5	Дыхательные упражнения.	1	6	7	Практическая работа. Наблюдение.
6	Упражнения на расслабление.	-	1	1	Практическая работа. Наблюдение.
7	Самоконтроль и психорегуляция.	-	2	2	Практическая работа. Наблюдение.
8	Самомассаж.	1	1	2	Практическая работа. Наблюдение.
9	Контрольные испытания и показательные выступления.	-	6	6	Соревновательная деятельность, контрольное занятие.
	Всего	9	55	64	

### 3. Учебно-тематический план

№ занятия	Наименование тем	Количество часов			Виды контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<b>1.Вводное занятие. Правила техники безопасности.</b>	1	-	1	Входная диагностика. Просмотр.
<b>2. Теоретические сведения (основы знаний) (5 часов)</b>					
2-3	Правила подбора и хранения инвентаря.	1	1	2	Теоретическая работа. Наблюдение.
4	Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.	1	-	1	Теоретическая работа. Наблюдение.
5	Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как связующей нити человека и природы.	1	-	1	Теоретическая работа. Наблюдение.
6	Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру).	1	-	1	Теоретическая работа. Наблюдение.
<b>3. Общая физическая подготовка (20 часов)</b>					
7	Правила выполнения упражнений.	1	-	1	Практическая работа. Наблюдение.
8-10	Строевые упражнения.	-	3	3	Практическая работа. Наблюдение.
11-13	Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием.	-	3	3	Практическая работа. Наблюдение.
14-16	Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.	-	3	3	Практическая работа. Наблюдение.

17-22	На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.	-	6	6	Практическая работа. Наблюдение.
23-24	На месте в разных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	-	2	2	Практическая работа. Наблюдение.
25-26	Комплексы ОРУ. На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	-	2	2	Практическая работа. Наблюдение.
<b>4. Специальная физическая подготовка (20 часов)</b>					
27-28	Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.	1	1	2	Практическая работа. Наблюдение.
29-31	Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.	-	3	3	Практическая работа. Наблюдение.
32-35	Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.	-	4	4	Практическая работа. Наблюдение.
36-37	Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).	-	2	2	Практическая работа. Наблюдение.
38-39	На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.	-	2	2	Практическая работа. Наблюдение.
40-42	Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	-	3	3	Практическая работа. Наблюдение.
43-46	Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений.	-	4	4	Практическая работа. Наблюдение.
<b>5. Дыхательные упражнения (7 часов)</b>					
47-48	Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.	1	1	2	Практическая работа. Наблюдение.

49-53	Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	-	5	5	Практическая работа. Наблюдение.
<b>6. Упражнения на расслабление (1 час)</b>					
54	Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.	-	1	1	Практическая работа. Наблюдение.
<b>7. Самоконтроль и психорегуляция (2 часа)</b>					
55	Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация).	-	1	1	Практическая работа. Наблюдение.
56	Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).	-	1	1	Практическая работа. Наблюдение.
<b>8. Самомассаж (2 часа)-</b>					
57-58	Приёмы массажа в различных и.п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.	1	1	2	Практическая работа. Наблюдение.
<b>9. Контрольные испытания, показательные выступления (6 часов)</b>					
59	Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Тесты на физическую подготовленность: гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя; гибкость (выворотность) – силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45 градусов.	-	1	1	Практическая работа. Наблюдение.
60	Сила мышц ног: прыжок в длину с места; силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах.	-	1	1	Практическая работа. Наблюдение.
61	Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми ногами; комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног:	-	1	1	Практическая работа. Наблюдение.

	прыжок через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.				
62-63	Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).	-	2	2	Соревновательная деятельность, контрольное занятие.
64	Отчетный концерт	-	1	1	Концерт
	Всего	9	55	64	

#### 4. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	32
2	Количество учебных дней	64
3	Количество учебных часов в неделю	2
4	Количество учебных часов	64
5	Неделя в 1 полугодии	13
6	Неделя во 2 полугодии	19
7	Начало занятий	1 октября
8	Каникулы	31 декабря – 12 января
9	Выходные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни
10	Окончание учебного года	25 мая
11	Сроки промежуточной аттестации	май

#### 5. Рабочая программа

№ п/п	тема	№ занятия	Задачи	Содержание	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	1	Познакомить обучающихся с планом работы, целями и задачами обучения, правилами ТБ.	Техника безопасности перед началом каждого раздела физической подготовки спортсменов	1

2	Правила подбора и хранения инвентаря.	2-3	Ознакомить обучающихся с основными видами оборудования для занятий.	Организация рабочего места.	2
3	Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.	4	Ознакомить учащихся с понятиями здоровье, здоровый образ жизни.	Теоретическое занятие. Лекция.	1
4	Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как связующей нити человека и природы.	5	Ознакомить учащихся с понятиями питьевой режим, психогигиена питания.	Теоретическое занятие. Лекция.	1
5	Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм	6	Ознакомить учащихся с понятиями гигиенические нормы.  Ознакомить учащихся с понятиями этические нормы. Выявить их взаимосвязь с гигиеническими нормами.	Теоретическое занятие. Лекция.	1

	(соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру).				
9	Правила выполнения упражнений.	7	Ознакомить учащихся с правилами выполнения упражнений.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	1
10	Строевые упражнения.	8-10	Изучить основные строевые упражнения.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	3
11	Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.	11-13	Изучить упражнения в ходьбе.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	3
12	Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.	14-16	Изучить упражнения в беге на месте и в передвижении	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	3
13	На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.	17-22	Изучить упражнения на месте в различных исходных положениях.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	6

15	На месте в разных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	23-24	Изучить упражнения на месте в различных исходных положениях.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	2
16	Комплексы ОРУ. На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	25-26	Изучить комплексы ОРУ.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	2
17	Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.	27-28	Выработать навык поддержания осанки.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	2
18	Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами.	29-31	Изучить упражнения на месте в различных исходных положениях.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	3
19	Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.	32-35	Изучить упражнения на месте в различных исходных положениях.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	4
20	Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).	36-37	Изучить упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной Гимнастики.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	2
21	На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на	38-39	Изучить упражнения на месте в различных	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	2

	носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.		исходных положениях.		
22	Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.	40-42	Воспитание гибкости позвоночника.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	3
23	Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений.	43-46	Изучить выполнение основных элементов партерной гимнастики.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	4
24	Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.	47-48	Обучиться навыку дыхания при выполнении ФУ.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	2
25	Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и	49-53	Воспитание гибкости позвоночника.	Практическое занятие. Выполнение физических	5

	голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.			упражнений.	
27	Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.	54	Изучить упражнения в различных исходных положениях.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	1
28	Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация).	55	Обучиться навыку самоконтроля по общей двигательной активности и самочувствию.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	1
29	Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).	56	Изучить способы психорегуляции.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	1
31	Приёмы массажа в различных и.п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп;	57-58	Изучить основные приемы массажа.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	2

	активные и пассивные приёмы массажа.				
32	Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Тесты на физическую подготовленность: гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя; гибкость (выворотность) – силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45 градусов.	59	Выполнить на оценку приобретенные умения и навыки.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	1
33	Сила мышц ног: прыжок в длину с места; силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах.	60	Выполнить на оценку приобретенные умения и навыки.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	1
34	Проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми ногами; комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжок через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.	61	Выполнить на оценку приобретенные умения и навыки.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	1

35	Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).	62-63	Выполнить на оценку приобретенные умения и навыки.	Практическое занятие. Выполнение физических упражнений.	2
	Отчетный концерт	64	Подведение итогов	Концерт	1
Всего:					<b>64</b>

## 6. Оценка достижения результатов

Промежуточная аттестация освоения обучающимися Программы проводится 1 раз в год после завершения всех модулей обучения (май).

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79% освоения программного материала), низкий (менее 50% освоения программного материала).

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный навык.
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в умение, требующее незначительной доработки.

Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.
-----------------------------------	--

#### Формы подведения итогов

Для подведения итогов в программе используются наблюдение, практическая работа, самоанализ обучающихся, тестирование, сдача нормативов. Мониторинг уровня усвоения учебного материала фиксируется в оценочных документах.

### **7. Организационно-педагогические условия реализации Программы**

Адресат Программы: обучающиеся от 7 до 11 лет.

Срок реализации: 1 год

Форма обучения: очная.

Режим занятий: занятия проводятся два раза в неделю по 40 минут.

Наполняемость группы: от 15 до 25 человек.

Основные принципы, заложенные в основу Программы:

Принцип гармоничного развития личности.

Принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному.

Принцип успешности.

Принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка.

Принцип творческого развития.

Принцип доступности.

Принцип ориентации на особенности и способности – природосообразности ребёнка.

Принцип индивидуального подхода.

Принцип практической направленности.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

Словесные:

Рассказ педагога.

Опрос; игровые.

Сюжетно-ролевые игры.

Практические:

Творческие задания.

Применение ИКТ.

Работа с ЭОР (использование мультимедийных материалов, презентаций, фрагментов фильмов, работа с электронными источниками: сайты, словари, энциклопедии).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятия, уровня подготовки и опыта обучающихся.

Формы организации занятий:

1. Фронтальная (работа в коллективе при объяснении педагогом нового материала или отработке определённого танцевального приёма).

2. Работа в малых группах, в парах (разделение на мини-группы для выполнения определенного задания).

3. Индивидуальная (учащемуся дается самостоятельное задание с учётом его возможностей).

4. Коллективная (для подготовки к выступлениям и другим мероприятиям).

Основной формой является групповое учебное занятие, на котором используются следующие методы:

1. Словесный.

2. Наглядный.

3. Практический.

## **8. Материально-техническое обеспечение**

Учебный кабинет – хореографический зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами:

Специализированная мебель и системы хранения:

- рельсовая система с классной доской;

- стол с тумбой;

- кресло офисное;

- шкаф для хранения учебных пособий;

- доска магнитно-маркерная;

- система (устройство) для затемнения окон;

- стул ученический поворотный, регулируемый по высоте;

- стол ученический, регулируемы по высоте с компьютерами;

Технические средства обучения:

- ноутбук (лицензионное программное обеспечение, образовательный контент и система защиты от вредоносной информации);

- принтер;
- оборудование, материалы и инструменты: наличие помещения для занятий – спортивный зал, гимнастические коврики, гимнастические предметы (палки, обручи, мячи), гимнастическое оборудование (стенка, скамейки, брусья).

## **9. Методическое обеспечение**

### Информационное обеспечение Программы:

- учебная и методическая литература, литература по истории танца;
- различные программы-мессенджеры, электронная почта;
- интернет-ресурсы.

### Дидактические материалы:

- учебные таблицы, макеты, плакаты, схемы;
- карточки-рисунки, карточки-фотографии для индивидуальной работы;
- фонд фото и видео материалов достижений обучающихся;
- репродукции, иллюстрации по разделам и темам Программы.

## **10. Список литературы и интернет-источников**

### Для педагога:

1. Аганянц Е.К., Демидов Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей. – Краснодар: КубГАФК, 1999. – С. 7.
2. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: дис. ... канд. пед. наук. СПб. им. П. П. Лесгафта. СПб., 2003. 120 с.
3. Гелецкий, В.М. Теория физической культуры и спорта. [Текст] Учебное пособие. Сиб. федер. Университет. // В. М. Гелецкий - Красноярск: ИПК СФУ, 2008.- 147-157 с.
4. Гимнастика: теория и методика преподавания : [учеб. пособие] / Т. М. Лебедихина ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 112 с.
5. Железняк Ю.Д., Петров П.Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М., 2001. – 54 с.
6. Зобенко Н.С. Изучение проблемы сотрудничества родителей и тренера в процессе спортивной подготовки девочек, занимающихся художественной гимнастикой / Н.С. Зобенко, И.В. Стародубцева // Современные тенденции развития профессионализма педагога в системе физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. - 2024. - С. 44-49.

7. Капилевич, Л. В. Физиология человека. Спорт: учеб.пособие для прикладного бакалавриата / Л. В. Капилевич. — М.: Издательство Юрайт, 2016. — 141 с.
8. Кудря А.Д., Тимошенко Л.И. Физическая культура и методика развития физических качеств. Учебное пособие. – Ставрополь, 2016. – 132 с.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.— 272 с., 50 ил. 18ВЫ 5-237-00116-5
10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.. Физическая культура, 2005. – 544 с.
11. Мисникова М. О. Состояние и тенденции развития сложности работы с предметами в художественной гимнастике / М. О. Мисникова, Е. Н. Медведева, И. В. Кивихарью и др. // Научно-педагогические школы Университета. 2023. № 8. 86-92 с.
12. Обоснование необходимости регламентации освоения техники прыжков в художественной гимнастике / Е.Н. Медведева, А.А. Супрун, Е.Б. Котельникова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 4 (158). - 215-219 с.
13. Попова, Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике [Текст] / Е.Г. Попова. – М., 2000. – 231с.
14. Семкина, А.А. Возрастные особенности развития организма в связи с занятиями спортом [Текст] / А. А. Семкина. – М. , 2004. – 213 с.
15. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под общей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М. : Советский спорт, 2014. – 264 с. : ил.