

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
Протокол № 6 от 04.05.2026г

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 3 от 05.05.2026г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ № 2
О.Н. Кожарина
Приказ № 205 от 06.05.2026г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

«ГРАЦИЯ»

Срок реализации программы: 10 месяцев (1 учебный год)

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:
Щепетова О.Н., тренер-преподаватель

Рецензент:
Самболенко Инна Валерьевна – заместитель директора по СМР МБУ ДО СШ № 2

г. Батайск, 2026 г.

Управление образования города Батайска
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Спортивная школа № 2
(МБУ ДО СШ № 2)

Рассмотрено
Тренерско-педагогический совет
Протокол № 6 от 04.05.2026г

Согласовано
Управляющий совет
протокол № 3 от 05.05.2026г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 2

_____ О.Н. Кожарина

Приказ № 205 от 06.05.2026г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

«ГРАЦИЯ»

Срок реализации программы: 10 месяцев (1 учебный год)

Возраст обучающихся: от 5 до 18 лет

Уровень программы: ознакомительный

Авторы - разработчики:

Щепетова О.Н., тренер-преподаватель

Рецензент:

Самболенко Инна Валерьевна – заместитель директора по СМР МБУ ДО СШ № 2

Аннотация
к общеразвивающей программе по художественной гимнастике
«Грация»

Дополнительная общеразвивающая программа «Грация» физкультурно-спортивной направленности предназначена для обучения детей основам художественной гимнастики на уровне базовой (ознакомительной) подготовки, укрепления здоровья и развития физических и личностных качеств, необходимых для дальнейшего отбора на спортивную подготовку.

В ходе освоения программы обучающиеся знакомятся с базовой техникой гимнастических движений (шаги, прыжки, повороты, равновесия, элементы пластики), получают первоначальные навыки работы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента — по возрасту и уровню подготовленности), а также осваивают элементы хореографической подготовки и движение под музыку. Особое внимание уделяется развитию гибкости, координации, чувства ритма, скоростно-силовых качеств, выносливости, двигательного контроля, ориентации в пространстве, точности и выразительности исполнения. Воспитательный компонент направлен на формирование дисциплины, ответственности, трудолюбия, настойчивости, навыков взаимодействия в группе и соблюдения правил безопасного поведения и здорового образа жизни.

Программа рассчитана на детей 5–18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям, реализуется в очной групповой форме. Срок обучения — 10 месяцев (1 учебный год), объем — 84 академических часа. Режим занятий: 2 раза в неделю по 45 минут. Группы комплектуются с учетом возраста, наполняемость — до 15 человек. Формы проведения занятий включают учебные занятия, открытые занятия, самостоятельную работу и участие в соревнованиях. Программа является модифицированной и разработана на основе отечественных программ по художественной гимнастике (1991 г.) и материалов дополнительного образования под редакцией И.А. Винер.

Рецензия
на дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной
направленности по художественной гимнастике
«Грация»

Представленная программа «Грация» разработана для обучения детей основам художественной гимнастики на уровне базовой подготовки и создания условий для укрепления здоровья, развития физических и личностных качеств, а также для последующего отбора на спортивную подготовку. Программа рассчитана на детей 5–18 лет, реализуется в очной групповой форме, объем — 84 академических часа, режим — 2 раза в неделю по 45 минут, срок реализации — 10 месяцев.

Программа является актуальной, так как художественная гимнастика способствует гармоничному физическому развитию детей, формированию правильной осанки, развитию гибкости, координации, ритмичности, а также воспитанию дисциплины и трудолюбия. В условиях повышенной гиподинамии у детей программа отвечает запросу родителей и образовательной организации на укрепление здоровья и организацию содержательного досуга.

Цель программы сформулирована корректно и логично раскрывается через три группы задач: образовательные, развивающие и воспитательные. Содержание, заявленное в задачах (базовые элементы гимнастики, начальная предметная подготовка, основы хореографии и музыкально-ритмического воспитания), соответствует направленности и уровню программы. Прослеживается ориентация на формирование как двигательных умений и навыков, так и личностных качеств (ответственность, настойчивость, умение работать в группе).

Организационные параметры (срок, объем, режим занятий, численность группы до 15 человек, формы занятий: учебные, открытые, самостоятельная работа, соревнования) соответствуют практике реализации общеразвивающих программ. Выбранные формы проведения занятий позволяют сочетать обучение, контроль освоения материала и мотивационные мероприятия (открытые занятия, соревнования).

Программа опирается на признанные методические источники (программа 1991 года и материалы под редакцией И.А. Винер), что повышает ее методическую обоснованность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Грация» является методически обоснованной, актуальной и в целом соответствует заявленной направленности и ознакомительному уровню, рекомендована к внедрению и реализации в системе дополнительного образования детей.

Рецензент

Заместитель директора по СМР

И.В. Самболенко

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «художественная гимнастика»: «Грация» (далее-Программа) разработана на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 от 29.12.2012 (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МБУ ДО СШ № 2, Образовательной программы МБУ ДО СШ № 2.

Художественная гимнастика – это сложнокоординационный, олимпийский вид спорта, в котором спортсменки соревнуются в техническом мастерстве и выразительности исполнения сложных движений телом в сочетании с манипуляциями предметами под музыку. Специфика художественной гимнастики проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию. Кроме того, это красивая фигура, правильная осанка, всестороннее развитие необходимых двигательных умений и навыков. Характерной особенностью художественной гимнастики является использование элементов и соединений танцевального характера, различных видов бега и прыжков. Данный вид спорта развивает гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений, способствует сохранению равновесия в сложных условиях, дисциплинирует человека, совершенствует его тело, учит владеть им красиво и грациозно двигаться, воспитывает вкус, музыкальность, укрепляет чувство уверенности в себе.

Актуальность программы обусловлена потребностью детей и родителей в доступных формах укрепления здоровья и гармоничного физического развития; необходимостью профилактики нарушений осанки, гиподинамии, снижения общей работоспособности у детей школьного и дошкольного возраста; высокой воспитательной ценностью художественной гимнастики, формирующей волевые качества, аккуратность, самоконтроль, эстетический вкус, умение работать на результат; возможностью организации содержательного досуга и включения обучающихся в спортивно-творческую деятельность (показательные выступления, соревнования).

Цель программы: обучить детей художественной гимнастике (на уровне базовой подготовки) и создать условия для укрепления здоровья и развития физических и личностных качеств для отбора на спортивную подготовку.

Задачи программы:

Образовательные:

- освоить базовую технику гимнастических движений (шаги, прыжки, повороты, равновесия, элементы пластики);
- сформировать первоначальные навыки работы с предметами (по возможности и в зависимости от возраста/подготовленности): скакалка, обруч, мяч, булавы, лента;
- обучить основам хореографической подготовки и движений под музыку.

Развивающие:

- развить гибкость, координацию, чувство ритма, скоростно-силовые качества и выносливость;
- совершенствовать двигательный контроль, ориентацию в пространстве, амплитуду

и точность движений;

- развить артистичность, выразительность, умение демонстрировать упражнение.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, настойчивость;
- сформировать навыки взаимодействия в группе, уважительное отношение к партнерам и соперникам;
- приобщить к ценностям здорового образа жизни и безопасного поведения на занятиях.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: ознакомительный.

Вид программы: модифицированная (при разработке данной программы были использованы: учебная программа по художественной гимнастике 1991 года (авторы Ж.А. Белокопытова, Л.А. Карпенко, Г.Г. Романова), утвержденная государственным комитетом по физической культуре и спорту СССР; программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией И.А. Винер (Издательство «Просвещение»).

Срок обучения: 10 месяцев (1 учебный год)

Объем программы: 84 академических часа (1 академический час равен 45 минут)

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут)

Период реализации программы: программа реализуется начиная с 1 сентября текущего учебного года и завершается 30 июня следующего года.

Форма организации занятий – очная, групповая.

Форма проведения занятия (вид): учебные, открытые, самостоятельная работа, соревнования.

Комплектование групп: группы формируются с учетом возрастных особенностей детей, наполняемость групп – 15 человек.

Условия для зачисления: на обучение принимаются дети без определенного уровня подготовки и имеющие письменное разрешение врача для занятий физической культурой (справку о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе для занятий физической культурой, справку 086у). При зачислении на обучение по Программе сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- устойчивый интерес к занятиям, ответственное отношение к тренировочному процессу;
- дисциплина, волевые качества, культура поведения в коллективе.

Метапредметные результаты:

- умение слушать инструкцию, работать по заданию, контролировать качество выполнения;
- навыки самоорганизации (разминка/заминка по алгоритму), соблюдение правил безопасности.

Предметные результаты:

- улучшение показателей ОФП и СФП (гибкость, координация, сила, выносливость);
- освоение базовых элементов художественной гимнастики и простых связок под музыку;
- приобретение навыков обращения с предметами на стартовом/базовом уровне;
- участие в контрольных выступлениях, показательных номерах и/или соревнованиях (по готовности).

Сенситивные возможности детей по возрасту

Разделение на возрастные группы соответствует пиковым периодам развития физических и психомоторных качеств, критически важных для художественной гимнастики:

5–7 лет

- Высокая восприимчивость к развитию координации, равновесия, ориентации в пространстве.
- Лучше всего формируются гибкость и правильные двигательные стереотипы (осанка, стопа, «чистота» движений).
- **Хорошо развивается чувство ритма через игру и музыку.**

8–10 лет

- Оптимальный период для совершенствования гибкости, быстроты, ловкости, точности движений.
- Быстро усваивается техника элементов и работа с предметами, формируются связки под музыку.
- Повышается способность к концентрации и выполнению требований к качеству.

11–13 лет

- Активно развиваются скоростно-силовые качества (прыжки), координационная сложность, устойчивость.
- Эффективно формируется выносливость и способность работать на тренировочный объем.
- Важно поддерживать/сохранять гибкость на фоне роста.

14–16 лет

- Лучшие возможности для целенаправленного развития силы, специальной выносливости, стабильности техники.
- Укрепляется навык самоконтроля, появляется готовность к более сложной соревновательной подготовке.
- Активно развивается артистичность и осознанная выразительность.

17–18 лет

- Оптимально для шлифовки исполнительского мастерства, надежности и вариативности техники.
- Высокий потенциал в развитии силовой выносливости, устойчивости к нагрузкам, психологической готовности к стартам.
- Формируется зрелое отношение к режиму, восстановлению, профилактике травм.

Раздел 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план Программы определяет структуру, последовательность и содержание подготовки обучающихся в течение одного года обучения в возрасте от 5 до 18 лет. План направлен на поэтапное освоение основ художественной гимнастики и включает комплекс средств общей и специальной физической, технической и теоретической подготовки, обеспечивающих укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование двигательных навыков и воспитание устойчивой мотивации к занятиям.

Содержание учебного плана построено с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, уровня их подготовленности, требований техники безопасности и условий реализации программы. Подготовка осуществляется по взаимосвязанным разделам: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, теоретическая и воспитательная работа, техника безопасности, участие в соревнованиях (показательных выступлениях), тестирование и контроль. Распределение учебного времени по разделам может корректироваться педагогом в пределах программы в зависимости от задач учебного периода, динамики освоения материала и календаря мероприятий.

Календарно-тематический план предусматривает поэтапное усложнение задач, регулярный контроль уровня подготовленности и коррекцию индивидуальных ошибок. Организация занятий и подбор нагрузок осуществляются с учётом возраста, уровня подготовленности обучающихся и требований техники безопасности при проведении занятий (*Приложение 1*).

Срок обучения: программа рассчитана на 10 месяцев обучения (1 учебный год)

Объем программы: 84 академических часа (1 академический час равен 45 минут)

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45мин)

Период реализации программы: программа реализуется начиная с 1 сентября текущего учебного года и завершается 30 июня следующего года.

Формирование учебных групп: группы формируются до 15 сентября по 15 человек.

Контроль: промежуточная аттестация проводится для мониторинга освоения программного материала в середине учебного года (декабрь-январь). Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (май), носит контролирующий характер. Режим занятий устанавливается, согласно утверждённого расписания.

Учебно-тематический план

№ п.п	Раздел	кол-во часов	Теория	практика
1	Общая физическая подготовка	14	2	12
2	Специальная физическая подготовка	57	2	55
3	Теория, воспитательная работа и техника безопасности	5	5	
4	Участие в соревнованиях	4		4
5	Тестирование и контроль	4	4	
	Итого	84	13	71

Раздел 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1.Общая физическая подготовка.

Теоретическая подготовка

- Понятие ОФП и ее роль в художественной гимнастике: укрепление здоровья, повышение работоспособности, подготовка к освоению техники.
- Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, координация.
- Правила выполнения разминки и заминки, значение восстановления (сон, питьевой режим, питание).
- Основы профилактики травм: правильная техника, постепенное увеличение нагрузки, самоконтроль самочувствия.

Практическая подготовка

- Разминка: суставная гимнастика, общеразвивающие упражнения, беговые и прыжковые элементы в облегчённом варианте.
- Упражнения на осанку и стопу: укрепление мышц спины и пресса, профилактика плоскостопия (подъемы на полупальцы, перекаты, ходьба на носках/пятках/внешнем своде).
- Развитие силы: упражнения с собственным весом (приседания, выпады, планка, отжимания в упрощенном варианте, подъемы корпуса), укрепление мышц «кора».
- Развитие выносливости: подвижные игры, беговые упражнения, круговые комплексы малой/средней интенсивности.
- Развитие ловкости и координации: упражнения на равновесие, изменения направления и темпа движения, эстафеты, задания на точность и ориентировку в пространстве.
- Развитие быстроты: короткие ускорения, прыжковые задания в игровом формате, реакции на сигнал.
- Заминка: дыхательные упражнения, расслабление, мягкая растяжка.

2.Специальная физическая подготовка.

Теоретическая подготовка

- Понятие СФП и её значение в художественной гимнастике: развитие качеств, напрямую обеспечивающих выполнение элементов (гибкость, прыгучесть, устойчивость, вращения, координация, специальная выносливость).
- Принципы выполнения упражнений СФП: постепенность нагрузки, регулярность, точность техники, симметричность (правая/левая стороны).
- Правила безопасной растяжки и развития гибкости: работа «до натяжения, без боли», контроль дыхания, обязательная разминка, недопустимость резких рывков.
- Самоконтроль и профилактика перегрузок (колени, голеностоп, поясница, плечи).

Практическая подготовка

- Гибкость и подвижность: упражнения на шпагаты (продольный/поперечный), мост/прогибы, подвижность плечевых суставов, раскрытие таза, растяжка задней поверхности бедра и голеностопа.
- Специальная сила и «кор»: укрепление мышц стопы и голени (полупальцы,

прыжковая стопа), мышц пресса и спины, удержания поз и положений корпуса, силовые элементы на баланс.

- Прыжковая подготовка: толчок, амортизация приземления, серийные прыжки, развитие высоты и выразительности прыжка.
- Равновесия и устойчивость: удержания на полупальцах, балансы с различными положениями ног и корпуса, упражнения на стабилизацию.
- Вращательная подготовка: подводящие к поворотам (ось тела, работа стопы, фиксация корпуса), упражнения на сохранение равновесия после вращения.
- Специальная выносливость: выполнение связок/комбинаций в заданном темпе, повторение элементов сериями с контролем качества.

3. Теория, воспитательная работа и техника безопасности.

Теоретическая подготовка.

- Особенности художественной гимнастики: требования к осанке, амплитуде, точности и выразительности движений.
- Основы тренировочного процесса: структура занятия (разминка—основная часть—заминка), режим нагрузки и восстановления.
- Гигиена спортсмена: форма и обувь, уход за инвентарём, питьевой режим, сон, питание.
- Профилактика травматизма: причины травм, правила безопасной растяжки, самоконтроль самочувствия.

Воспитательная работа.

- Формирование дисциплины и ответственности: соблюдение режима занятий, выполнение требований педагога.
- Воспитание волевых качеств: целеустремлённость, терпение, настойчивость, умение работать над ошибками.
- Культура поведения в коллективе: уважение к партнёрам и соперникам, поддержка, соблюдение спортивной этики.
- Развитие эстетического вкуса и артистичности: работа с музыкой, выразительность, аккуратность исполнения.

Инструктаж по технике безопасности

1) Общие требования

- К занятиям допускаются обучающиеся при хорошем самочувствии и наличии допуска (по правилам учреждения).
- Перед занятием снять украшения, часы; волосы убрать; ногти коротко подстрижены.
- Форма должна быть удобной, чистой; обувь/чешки — по требованиям педагога.
- Выполнять упражнения только по команде и в обозначенном месте, не мешая другим.

2) Требования перед началом занятия

- Вход в зал — организованно, без беготни.
- Проверить исправность инвентаря (обруч без трещин, булавы целые, лента без узлов и т.п.).
- Разминка обязательна: без разминки запрещены растяжка «на максимум», прыжки и вращения.

3) Требования во время занятия

- Соблюдать дистанцию, особенно при работе с предметами и при прыжках/поворотах.
- Растяжку выполнять плавно, без рывков, «до ощущения натяжения», без боли.

- Запрещено самостоятельно усложнять элементы, выполнять акробатические действия без разрешения.
- При головокружении, боли, слабости — немедленно остановиться и сообщить педагогу.
- Не пить и не есть во время выполнения упражнений (только по разрешению и в отведённом месте).

4) Требования после занятия

- Выполнить заминку/дыхательные упражнения.
- Аккуратно убрать инвентарь на место.
- Сообщить педагогу о любых неприятных ощущениях, появившихся во время занятия.

5) Действия при травме/ЧС

- Немедленно прекратить выполнение упражнения, сообщить педагогу.
- Не пытаться «разрабатывать» травмированную часть тела.
- Первая помощь оказывается педагогом/медработником; при необходимости вызываются родители/скорая помощь.
- При пожаре/эвакуации действовать по команде педагога, выходить организованно, без паники.

6) Запрещается

- Толкаться, бегать по залу без задания, отвлекать других.
- Брать и использовать инвентарь без разрешения.
- Выполнять элементы на мокром/скользком покрытии или при неисправном инвентаре.

4.Участие в соревнованиях.

Участие обучающихся в соревнованиях и показательных выступлениях является важной частью программы «Грация» и направлено на закрепление приобретённых навыков, развитие соревновательной устойчивости, ответственности и умения демонстрировать технику и артистичность в условиях публичного выступления. Формы участия определяются уровнем подготовленности, возрастом, состоянием здоровья и календарным планом учреждения.

В рамках раздела предусматриваются: подготовка и отработка соревновательных композиций (индивидуальных и/или групповых), участие во внутренних контрольных стартах и открытых мероприятиях, при наличии условий — участие в городских/районных соревнованиях. Особое внимание уделяется соблюдению правил соревнований, требованиям к внешнему виду, дисциплине на площадке, корректному поведению по отношению к соперникам и судейской бригаде, а также обязательному выполнению мер техники безопасности.

5.Тестирование и контроль.

Раздел предназначен для оценки исходного уровня подготовленности обучающихся, отслеживания динамики их физического и технического развития в течение года, а также для корректировки содержания занятий и индивидуальной нагрузки. Контроль проводится с учетом возраста, состояния здоровья и требований техники безопасности.

Предусматриваются следующие виды контроля:

входной контроль (в начале обучения) — определение стартовых возможностей;

текущий контроль — наблюдение педагога на занятиях, оценка качества выполнения

упражнений и соблюдения дисциплины/ТБ;

промежуточный контроль — контрольные занятия, выполнение нормативов по разделам ОФП/СФП;

итоговый контроль — итоговое тестирование и/или контрольное выступление (связка/композиция).

Тестирование включает доступные по возрасту показатели гибкости, силы, координации, равновесия, выносливости, а также оценку технической подготовленности (качество базовых элементов, работа с предметом, выполнение связок под музыку). Результаты фиксируются педагогом, обсуждаются с обучающимися (и при необходимости с родителями) и используются для определения дальнейших целей обучения.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с календарным учебным графиком.

1	Продолжительность учебного года	42 учебные недели тренировочных занятий Начало учебного года – 01 сентября Начало тренировочных занятий - 01 сентября Окончание учебного года – 30 июня Сроки проведения комплектования – до 15 сентября
2	Праздничные дни	4 ноября 1 января 23 февраля 8 марта 1 мая 9 мая 12 июня
3	Аттестация	Последняя декада декабря и июня
4	Регламент	Тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО СШ № 2 с 08.00 до 20.00 Продолжительность занятия – 1 академический час (45 минут)
5	Количество учебных недель	42 недели
6	Количество учебных часов	84 часа
7	Режим занятий	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Раздел 5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля в программе направлена на оценку исходного уровня подготовленности, отслеживание динамики развития обучающихся в течение года и корректировку тренировочной нагрузки с учетом возраста (5–18 лет), состояния здоровья и индивидуальных особенностей. Контроль носит комплексный характер и включает оценку физической, технической, теоретической подготовленности, а также дисциплины и соблюдения техники безопасности. Протоколы тестирования с нормативами по возрастным группам 5–9 лет, 10–12 лет, 13–15 лет, 16–18 лет (*Приложение 2*).

Виды (этапы) контроля

Входной контроль (стартовая диагностика). Проводится в начале учебного года: определение уровня ОФП/СФП, координации, гибкости, осанки, базовых двигательных навыков, первичных навыков работы с предметом (при наличии).

Текущий контроль. Осуществляется систематически на каждом занятии: наблюдение за техникой выполнения, качеством движений, работоспособностью, соблюдением правил безопасности, дисциплиной и посещаемостью.

Промежуточный контроль. Проводится по завершении учебных периодов (по плану учреждения): контрольные занятия/зачеты по разделам ОФП, СФП, технической подготовке (элементы, связки, предмет).

Итоговый контроль. Проводится в конце года: итоговое тестирование и/или контрольное выступление (связка/композиция), подведение результатов обучения, определение рекомендаций на следующий этап.

Формы контроля

- контрольные занятия и зачеты;
- выполнение тестов/нормативов по ОФП и СФП (в объеме, доступном возрасту);
- оценка техники выполнения элементов, связок, работы с предметом;
- контрольное выступление (показательное/внутригрупповое), при возможности — участие в соревнованиях;
- устный опрос/мини-беседы по теории и технике безопасности.

Основные показатели и критерии оценивания

Физическая подготовленность: динамика гибкости, силы (в т.ч. мышц корпуса и стопы), координации, равновесия, выносливости.

Техническая подготовленность: точность и «чистота» базовых элементов, правильная осанка и линии тела, устойчивость в равновесиях, качество прыжков/поворотов, владение предметом.

Музыкальность и артистичность: выполнение в темп и характер музыки, выразительность, культура движения.

Организационная подготовленность: дисциплина, самостоятельность, соблюдение техники безопасности, аккуратность обращения с инвентарем.

(Для детей 5–7 лет контроль проводится преимущественно в игровой и наблюдательной форме, с акцентом на качество движений и безопасность; для 8–18 лет — более структурировано, с элементами зачета.)

Медицинский контроль. К занятиям допускаются обучающиеся при отсутствии противопоказаний. В процессе занятий тренер контролирует самочувствие, своевременно снижает нагрузку при признаках утомления/болезненности и обеспечивает соблюдение правил техники безопасности.

Раздел 6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы «Грация» включает совокупность педагогических подходов, методов, форм и средств обучения, обеспечивающих поэтапное освоение художественной гимнастики, сохранение здоровья обучающихся и достижение планируемых результатов.

Методические подходы:

- возрастной и индивидуально-дифференцированный подход (учет возраста 5–18 лет, уровня подготовки, состояния здоровья);
- принцип постепенности и систематичности (от простого к сложному, от освоения базовых навыков к связкам и композициям);
- сочетание оздоровительной, развивающей и спортивно-прикладной направленности;
- приоритет техники безопасности и профилактики травматизма.

Методы обучения и контроля:

- объяснительно-показательный (демонстрация, разбор техники);
- поэтапное разучивание элементов с подводящими упражнениями;
- повторный метод, серийное выполнение, «разбор по частям»;
- круговой метод и комплексы (для ОФП/СФП);
- игровой метод (преимущественно для 5–7 лет);
- соревновательный метод (контрольные задания, мини-старты);
- методы коррекции ошибок (индивидуальные замечания, работа у зеркала, видеоанализ при наличии условий).

Формы организации занятий:

- групповые и подгрупповые занятия;
- индивидуальные задания в рамках урока;
- контрольные занятия, открытые уроки;
- показательные выступления, участие в соревнованиях (по готовности).

Средства обучения:

- комплексы ОФП и СФП; упражнения на гибкость, силу, координацию, равновесие, прыгучесть;
- элементы художественной гимнастики и хореографии, упражнения под музыку;
- предметная подготовка (обруч, мяч, скакалка, булавы, лента — по возрасту и уровню);
- дидактические материалы: схемы связок, карточки упражнений, памятки по ТБ, видеофрагменты.

Учебно-методическая документация:

- календарно-тематическое планирование;
- конспекты занятий и комплексы упражнений;
- журналы учета посещаемости и результатов тестирования;
- инструкции по технике безопасности и алгоритмы действий при травме.

- 1 Скакалка спортивная
- 2 Лента гимнастическая с палочкой
- 3 Обруч гимнастический
- 4 Мяч для художественной гимнастики
- 5 Музыкальный центр
- 6 Ковер для художественной гимнастики
- 7 Жесткий внешний диск
- 8 Булава для художественной гимнастики

Раздел 8. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет: пособие / А.И Акулова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 56 с.
2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014. – 216 с.
3. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2015. – 120 с.
4. Коултер Д. Анатомия Хатха-йоги. Руководство для студентов, преподавателей и практикующих: учебное пособие / Д. Коултер, пер. Ю. Синявской. – М.: Постум, 2018.
5. Крючек Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий учебное пособие / Е.С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, Э.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. – 120 с.
8. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник : учебное пособие / В.С. Родченко. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
9. Под ред. Савельевой Л. Спорт высших достижений. Спортивная гимнастика: учебное пособие / Л. Савельева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014.
11. Торстен Г. Спортивная анатомия: учебное пособие / Г. Торстен, пер. С. Борича. – Минск: Попурри, 2018. – 272 с.
12. Хаас Ж.Г. Анатомия танца: учебное пособие / Ж.Г. Хаас, пер. С. Борича. – Минск: Попурри, 2014. – 200 с.
13. Чесноков Н.Н. Олимпиада по предмету Физическая культура: учебник / Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2005.

Календарно-тематический план занятий

Объём: 84 часа (84 занятия по 1 часу)

Период: сентябрь–июнь (10 месяцев)

Режим: 2 раза в неделю по 1 часу (всего 42 недели)

Распределение часов по разделам:

Общая физическая подготовка (ОФП): 14 ч = 2 ч теория + 12 ч практика

Специальная физическая подготовка (СФП): 57 ч = 2 ч теория + 55 ч практика

Теория, воспитательная работа, техника безопасности: 5 ч (теория)

Участие в соревнованиях: 4 ч (практика)

Тестирование и контроль: 4 ч

Итого: 84 ч

Обозначения: **Т** — теория, **П** — практика, **К** — контроль, **С** — соревнования/выступления.

Календарно-тематический план на 42 недели (84 занятия)

Сентябрь (4 недели / 8 занятий)

№	Раздел	Тема занятия (кратко)	Вид	Час
1	Теория/ТБ	Вводное занятие. Правила поведения в зале. Инструктаж по ТБ	Т	1
2	Теория/воспит.	Что такое художественная гимнастика. Режим, форма, гигиена	Т	1
3	Контроль	Входное тестирование: гибкость/координация/осанка (фиксация)	К	1
4	ОФП	Роль ОФП. Разминка/заминка, самоконтроль (пульс, самочувствие)	Т	1
5	ОФП	Осанка и стопа. Базовые ОРУ, укрепление мышц корпуса	П	1
6	СФП	СФП в гимнастике. Принципы растяжки, симметрия, безопасность	Т	1
7	СФП	Гибкость: тазобедренные/задняя поверхность бедра (подводящие)	П	1
8	ОФП	Общая силовая база (кор/спина), координация в игровом формате	П	1

Октябрь (4 недели / 8 занятий)

№	Раздел	Тема занятия (кратко)	Вид	Час
9	СФП	Подготовка к шпагатам: динамика+статика (без боли)	П	1
10	ОФП	Ловкость/координация: эстафеты, смена темпа и направления	П	1
11	СФП	Равновесия: базовые позиции, работа опорной ноги	П	1
12	СФП	Прыжковая подготовка: толчок, амортизация приземления	П	1
13	ОФП	Общая выносливость: круговая тренировка (малая/средняя интенсивность)	П	1
14	СФП	Подводящие к поворотам: ось тела, полупальцы, фиксация корпуса	П	1
15	Теория/ТБ	ТБ при работе с предметами: дистанция, запреты, порядок действий	Т	1
16	СФП	Предмет (мяч): перекаты, отбивы, передачи, контроль траектории	П	1

Ноябрь (4 недели / 8 занятий)

№	Раздел	Тема занятия (кратко)	Вид	Час
17	ОФП	Общая сила: ноги+кор, профилактика нарушений осанки	П	1
18	СФП	Предмет (обруч): вращения, перекаты, прокаты, ловля	П	1
19	СФП	Гибкость спины и плеч: прогибы (подводящие к «мосту»)	П	1
20	ОФП	Стопа/голеностоп: укрепление, прыжковая стопа (профилактика)	П	1
21	СФП	Связки без предмета: шаги, переходы, работа рук под музыку	П	1
22	СФП	Повороты: цепочки/пивоты (по уровню), устойчивость после вращения	П	1
23	ОФП	Физические качества. Восстановление и самоконтроль нагрузки	Т	1
24	СФП	Предмет (лента/скакалка по условиям): базовые рисунки, ритм	П	1

Декабрь (4 недели / 8 занятий)

№	Раздел	Тема занятия (кратко)	Вид	Час
25	СФП	Координация с предметом: простые броски/ловли (безопасно)	П	1
26	СФП	Теория: построение связки/композиции, требования к качеству	Т	1
27	СФП	Равновесия: удержания, переходы, устойчивость на полупальцах	П	1
28	ОФП	ОФП-комплекс: силовая выносливость (кор/спина/ноги)	П	1
29	Теория/воспит.	Спортивная этика. Поведение на выступлениях, дисциплина	Т	1
30	СФП	Прыжки: амплитуда, «линии», приземление, выразительность	П	1
31	СФП	Повороты в связке: вход/выход, сохранение оси	П	1
32	СФП	Хореография: позиции рук/корпуса, простые комбинации под музыку	П	1

Январь (4 недели / 8 занятий)

№	Раздел	Тема занятия (кратко)	Вид	Час
33	СФП	Предмет (булавы/имитация по возрасту): координация, передачи	П	1
34	СФП	Музыкальность: работа в счёт, акценты, темп, выразительность	П	1
35	ОФП	Общая выносливость: беговые упражнения/игры, ОРУ	П	1
36	СФП	Связка с предметом (мяч/обруч): 8–16 счётов, точность	П	1
37	СФП	Гибкость: шпагаты/переходы, безопасное увеличение амплитуды	П	1
38	СФП	Прыжковые серии: повторяемость качества, приземление	П	1
39	СФП	Равновесия + предмет: удержание, работа корпуса	П	1
40	СФП	Комбинирование: поворот+прыжок+баланс (без/с предметом по уровню)	П	1

Февраль (4 недели / 8 занятий)

№	Раздел	Тема занятия (кратко)	Вид	Час
41	СФП	Повтор и закрепление техники: «чистота» линий, осанка	П	1
42	Контроль	Промежуточное тестирование ОФП/СФП + просмотр базовой техники	К	1
43	ОФП	Корректирующая ОФП: кор/спина, профилактика перегрузок	П	1
44	СФП	Работа над ошибками по результатам контроля (индивидуальные задания)	П	1
45	СФП	Предмет: броски/ловли (уровневые), реакция, безопасность	П	1
46	ОФП	Общая силовая выносливость: круговой комплекс (по возрасту)	П	1
47	СФП	Повороты (усложнение по уровню): устойчивость, фиксация корпуса	П	1
48	СФП	Артистичность: работа рук, взгляд, подача, культура движения	П	1

Март (5 недель / 10 занятий)

№	Раздел	Тема занятия (кратко)	Вид	Час
49	Теория/ТБ	Повторный инструктаж по ТБ. Самоконтроль, профилактика травм	Т	1
50	СФП	Гибкость: шпагаты, прогибы, переходы (контроль техники)	П	1
51	СФП	Прыжки: высота/амплитуда, связки прыжков	П	1

№	Раздел	Тема занятия (кратко)	Вид	Час
52	СФП	Предмет (лента/скакалка): рисунки, темп, координация	П	1
53	СФП	Спец. выносливость: выполнение связок сериями в темпе	П	1
54	ОФП	Стопа/голеностоп: профилактика травм, укрепление	П	1
55	СФП	Хореография + партер: пластика, волны, перекаты (по возрасту)	П	1
56	СФП	Постановка/сборка композиции: структура, распределение элементов	П	1
57	СФП	Отработка композиции по частям, переходы, точность	П	1
58	СФП	Прогон композиции 1–2 раза, корректировка	П	1

Апрель (4 недели / 8 занятий)

№	Раздел	Тема занятия (кратко)	Вид	Час
59	СФП	Предмет: точность траекторий, ловля, контроль пространства	П	1
60	СФП	Повороты в композиции: устойчивость, выход, связность	П	1
61	СФП	Прыжки в композиции: качество, приземление, выразительность	П	1
62	СФП	Равновесия в композиции: удержание, линии тела	П	1
63	СФП	Прогон под музыку: темп, синхрон с акцентами	П	1
64	СФП	Спец. выносливость: 2–3 прогона (по возрасту), восстановление	П	1
65	СФП	Контрольные элементы по группам: исправление «слабых мест»	П	1
66	СФП	Внутренний просмотр (без оценок): разбор ошибок, задачи на май	П	1

Май (5 недель / 10 занятий)

№	Раздел	Тема занятия (кратко)	Вид	Час
67	СФП	«Чистка» композиции: линии, осанка, стабильность	П	1
68	СФП	Предмет: надёжность (по уровню), усложнение связок	П	1
69	СФП	Соревновательная готовность: выход/поклон, собранность (практика)	П	1
70	Контроль	Контрольное выступление/зачёт (предсоревновательный просмотр)	К	1
71	ОФП	Восстановительная ОФП: лёгкая силовая, подвижность, профилактика	П	1
72	СФП	Корректировка по итогам зачёта: проблемные элементы/связки	П	1
73	СФП	Прогон в соревновательном режиме №1 (с регламентом)	П	1
74	СФП	Прогон в соревновательном режиме №2, повышение стабильности	П	1
75	Соревнования	Участие во внутреннем старте/фестивале (выступление)	С	1
76	Соревнования	Показательное/контрольный старт, разбор выступлений	С	1

Июнь (4 недели / 8 занятий)

№	Раздел	Тема занятия (кратко)	Вид	Час
77	Соревнования	Участие в соревнованиях/отчётном мероприятии (старт)	С	1
78	Соревнования	Итоговое выступление (старт), подведение результатов выступлений	С	1
79	СФП	Анализ выступлений, работа над типичными ошибками	П	1
80	СФП	Техника предмета/элементов в облегчённом режиме, закрепление	П	1
81	СФП	Итоговая связка: выразительность, музыкальность, культура исполнения	П	1
82	СФП	Контрольный прогон перед итоговым тестом (подготовка)	П	1
83	СФП	Повтор ключевых элементов, индивидуальные задания	П	1
84	Контроль	Итоговое тестирование и контрольное выступление, итоги года	К	1

Протоколы тестирования

Контроль входной/промежуточный/итоговый с нормативами для возрастных групп **5–9, 10–12, 13–15, 16–18 лет**. Педагог может корректировать их с учётом уровня группы, медицинских ограничений и условий зала. Перед тестами обязательна разминка 10–15 минут.

1) ПРОТОКОЛ ВХОДНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ (сентябрь)

Цель: определить исходный уровень ОФП/СФП, выявить сильные/слабые стороны, зафиксировать стартовые данные.

Условия: выполнение без боли; растяжка — только после разогрева.

Нормативы (входной уровень)

Тест (ед.)	5–9 лет	10–12 лет	13–15 лет	16–18 лет
1. Наклон вперёд сидя, ноги прямые (см от уровня стоп; «+» ниже стоп, «0» пальцы стоп) $\geq$	0	-2	-5	-7
2. Продольный шпагат П/Л (см до пола) $\leq$	20	25	30	35
3. Поперечный шпагат (см до пола) $\leq$	25	30	35	40
4. «Мост» из положения лёжа — удержание (сек) $\geq$	5	8	10	10
5. Пресс: подъём туловища (кол-во) $\geq$	30 сек: 8	60 сек: 18	60 сек: 22	60 сек: 24
6. Планка (сек) $\geq$	15	25	35	45
7. Прыжок в длину с места (см) $\geq$	80	105	120	130
8. Скакалка: прыжки на двух ногах (кол-во) $\geq$	30 сек: 20	60 сек: 50	60 сек: 70	60 сек: 80
9. Баланс «ласточка» (сек) $\geq$	5	7	9	10
10. Челночный бег (сек) $\leq$	2×10 м: 9.0	3×10 м: 12.0	3×10 м: 11.6	3×10 м: 11.4

Уточнения к оценке шпагатов: норматив должен быть выполнен **на правую и левую** стороны (для продольного). Рекомендуемо: разница П/Л не более **5 см**.

Таблица фиксации результатов (шаблон)

Дата: ____ / ____ / 20__ Группа: ____ Педагог: _____

№	ФИО	Возраст	Наклон (см)	Шпагат П (см)	Шпагат Л (см)	Поперечн. (см)	Мост (сек)	Пресс (раз)	Планка (сек)	Прыжок (см)	Скакалка (раз)	Баланс (сек)	Челн. бег (сек)
1													
2													
3													

2) ПРОТОКОЛ ПРОМЕЖУТОЧНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ (февраль)

Цель: оценить динамику за 1 полугодие, скорректировать нагрузку, выделить индивидуальные задачи.

Нормативы (промежуточный уровень)

Тест (ед.)	5–9 лет	10–12 лет	13–15 лет	16–18 лет
1. Наклон вперёд сидя (см) $\geq$	+3	+1	0	-2
2. Продольный шпагат П/Л (см до пола) $\leq$	15	20	25	30
3. Поперечный шпагат (см до пола) $\leq$	20	25	30	35
4. «Мост» — удержание (сек) $\geq$	8	10	12	15
5. Пресс (кол-во) $\geq$	30 сек: 12	60 сек: 24	60 сек: 28	60 сек: 32
6. Планка (сек) $\geq$	25	40	55	75
7. Прыжок в длину с места (см) $\geq$	90	115	130	140
8. Скакалка (кол-во) $\geq$	30 сек: 30	60 сек: 70	60 сек: 90	60 сек: 100
9. Баланс «ласточка» (сек) $\geq$	8	10	12	15
10. Челночный бег (сек) $\leq$	2×10 м: 8.4	3×10 м: 11.5	3×10 м: 11.2	3×10 м: 11.0

Таблица фиксации результатов (шаблон)

(аналогично входному протоколу; рекомендуется рядом указывать прирост/динамику)

№	ФИО	Возраст	Наклон (см)	Шпагат П (см)	Шпагат Л (см)	Поперечн. (см)	Мост (сек)	Пресс (раз)	Планка (сек)	Прыжок (см)	Скакалка (раз)	Баланс (сек)	Челн. бег (сек)
1													
2													
3													

3) ПРОТОКОЛ ИТОГОВОГО ТЕСТИРОВАНИЯ (июнь)

Цель: оценить достижения за год, готовность к продолжению обучения/усложнению программ, подвести итоги.

Нормативы (итоговый уровень)

Тест (ед.)	5–9 лет	10–12 лет	13–15 лет	16–18 лет
1. Наклон вперёд сидя (см) $\geq$	+5	+3	+2	0
2. Продольный шпагат П/Л (см до пола) $\leq$	10	15	20	25
3. Поперечный шпагат (см до пола) $\leq$	15	20	25	30
4. «Мост» — удержание (сек) $\geq$	10	12	15	20
5. Пресс (кол-во) $\geq$	30 сек: 16	60 сек: 30	60 сек: 34	60 сек: 40
6. Планка (сек) $\geq$	35	60	80	100
7. Прыжок в длину с места (см) $\geq$	100	125	140	150
8. Скакалка (кол-во) $\geq$	30 сек: 40	60 сек: 90	60 сек: 110	60 сек: 120
9. Баланс «ласточка» (сек) $\geq$	10	12	15	20
10. Челночный бег (сек) $\leq$	2×10 м: 8.0	3×10 м: 11.0	3×10 м: 10.8	3×10 м: 10.6

Таблица фиксации результатов (шаблон)

Дата: ____ / ____ / 20__ Группа: ____ Педагог: _____

№	ФИО	Возраст	Наклон (см)	Шпагат П (см)	Шпагат Л (см)	Поперечн. (см)	Мост (сек)	Пресс (раз)	Планка (сек)	Прыжок (см)	Скакалка (раз)	Баланс (сек)	Челн. бег (сек)
1													
2													
3													