

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Моздокский Центр детского творчества»

Принята на заседании  
педагогического совета МБУДО  
«Моздокский ЦДТ»  
« 01 » сентября 2025г  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

« 01 » сентября 2025г.

Приказ № \_\_\_\_\_  
Директор МБУДО «Моздокский  
ЦДТ» \_\_\_\_\_  
Л.А. Авердова



Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

«Гармоническая гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 6-16 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель: педагог дополнительного образования

Н.А.Шашлова

г.Моздок

2025 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## Пояснительная записка

Направленность программы физкультурно-спортивная.

**Актуальность** данной программы заключается в том, что она формирует компетентности в физической, психологической и социальной сферах жизни обучающихся, способствует профессиональному самоопределению.

### **Отличительные особенности:**

Программа дает возможность обучающимся овладеть информацией о возможностях гармонической гимнастики, дает базовые знания по укреплению здоровья, развитию физических качеств, выработке правильной осанки и походки, общему развитию и укреплению органов дыхания.

**Новизна программы:** гармоническая гимнастика сочетает в себе элементы гимнастики, эстрадного, современного танца, общефизические упражнения и элементы акробатики. В основе программы лежит хореография, но при постановке танцевальных композиций больше внимания уделяется спортивно-акробатическому направлению. Данная программа реализуется для обучающихся в возрасте от 6 до 16 лет, интересующихся гимнастикой, акробатикой и хореографией, а также для всех желающих, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом. Справка от врача обязательна.

**Объем программы** 1008 часов.

1-ый год обучения - 144 часа, 2-ой и последующие годы- 216 часов.

**Форма обучения** очная.

**Уровень** базовый.

**Методы обучения:** наглядные, практические.

**Форма реализации образовательного процесса** традиционная.

Занятия проходят в группах по 15 человек.

**Срок освоения программы:** 5 лет

**Язык реализации программы:** обучение по программе осуществляется на русском языке в соответствии со ст.14 ФЗ-273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ

### **Режим занятий.**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут). Перерывы между занятиями 5 минут. Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Во время осенних и весенних каникул обучающиеся занимаются по программе в обычном режиме, а на летних каникулах многие дети посещают лагерь с дневным пребыванием на базе Центра детского творчества.

**Цель и задачи программы:** воспитание физически и нравственно здорового, гармонически развитого подрастающего поколения, вовлечение детей в систематические занятия спортом.

### **Предметные задачи:**

- формировать представления о роли гимнастики и необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека;
- научить правильно выполнять упражнения гармонической гимнастики, хореографии, акробатики;
- научить общеразвивающим физическим упражнениям, грамотным двигательным умениям и навыкам;
- формировать устойчивую потребность к саморазвитию и самовыражению через танцевально-гимнастические композиции;
- научить умению применять полученные знания и приобретённый опыт творческой деятельности при реализации различных проектов, при создании танцевально-гимнастических композиций .

#### **Метапредметные задачи:**

- совершенствовать физические качества (силу, гибкость). а также быстроту, ловкость ;
- развивать художественный вкус, устойчивый интерес к гимнастике и танцевально-акробатической деятельности;
- способствовать формированию самонаблюдения и самооценки;
- формировать умение планировать и регулировать свою деятельность
- создавать пространство для личностного роста в процессе взаимодействия;

#### **Личностные задачи:**

- воспитывать чувство доброжелательности, чувство товарищества, чувство личной ответственности по отношению к окружающим.
- способствовать формированию нравственных норм и ценностей в поведении и сознании;
- воспитывать российскую гражданскую идентичность;
- развивать рефлексивную деятельность;
- формировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни.

<b>№</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>
1.	Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	2	2	2
2.	История развития гармонической гимнастики	2	2	2	2	2
3.	Гигиенические основы занятий	2	2	2	2	2
4.	Общая и специальная физическая подготовка	20	40	46	50	52
5.	Хореография	32	44	42	40	30
6.	Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.	54	64	48	34	44
7.	Постановочная работа	28	58	70	82	80
8.	Контрольные занятия.	4	4	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

**1 год обучения**

№ п/п	Разделы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение в образовательную программу, инструктаж по технике безопасности. Экскурсия по ЦДТ.</b>	2	2	0	беседа
<b>2</b>	<b>Гигиенические основы занятия</b>	2	1,5	0,5	Тестирование
<b>3</b>	<b>История развития гимнастики</b>	2	2	0	Опрос
<b>4</b>	<b>ОФП</b>	<b>20</b>	<b>3</b>	<b>17</b>	
4.1	Разновидности бега	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.2	Прыжки	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.3	Виды ходьбы	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.4	Упражнения для ног, пресса, шеи и туловища	8	0,5	7,5,5	Педагогическое наблюдение
<b>5.0</b>	<b>Хореография</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>	
5.1	Изучение простых позиций рук и ног (1,2,3 позиции).	12	1	11	Педагогическое наблюдение
5.2	Движения под музыку	8	1	7	Педагогическое наблюдение
5.3	Экзерсис у станка.	12	0,5	11,5	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Основные элементы</b>	<b>54</b>	<b>5,5</b>	<b>48,5</b>	

	<b>гармонической гимнастики. Акробатика.</b>				
6.1	Упражнения для спины и ног, мосты лежа.	14	1	13	Педагогическое наблюдение
6.2	Полушпагаты	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
6.3	Прыжки в приседе	2	0	2	Педагогическое наблюдение
6.4	Наклоны	8	1	7	Педагогическое наблюдение
6.5	Виды стоек	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
6.6	«Рыбка», «Бабочка», «Крокодильчик».	10	0,5	7,5	Педагогическое наблюдение
6.7	Повороты вправо, влево переступанием.	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
6.8	Работа в парах	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
6.9	Кувырки	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
7	<b>Постановочная работа</b>	<b>28</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	
7.1	Прослушивание музыки и показ движений.	2	0,25	1,75	Просмотр составленных комбинаций
7.2	Отработка под музыку	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
7.7	Работа над техникой	12	0,25	1,75	Просмотр пройденных

					комбинаций
7.9	Работа над артистизмом	4	0,25	1,75	Творческое задание
7.13	Работа над элементами акробатики.	2	1	1	Просмотр пройденных комбинаций
7.14	Повторение пройденных комбинаций под музыку.	4		4	Просмотр пройденных комбинаций, собеседование
8	<b>Контрольные занятия</b>	4	0	4	Сдача нормативов
	<b>ИТОГО</b>	144	24	120	

### Содержание программы первого года обучения

#### **1. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.**

Спортивный инвентарь и уход за ним. Медицинский контроль.

#### **2. История развития гармонической гимнастики.**

История развития гимнастики в дореволюционной России и в СССР.

#### **3. Гигиенические основы занятия.**

Гигиенические требования к проведению занятий.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Построение, приветствие.

Разновидности бега (бег вперед, спиной вперед).

Прыжки (в приседе на двух ногах и спиной вперед, прыжки с приседа вверх).

Повороты на 90 градусов, на 180 градусов с переступанием на двух ногах.

Виды ходьбы: ходьба на месте и в движении, в колонну, по одному. Переход с шага на бег и обратно.

Упражнения для ног, пресса, шеи и туловища: строевые и порядковые упражнения; общеразвивающие упражнения: положения рук вперед и в стороны; вверх и вперед, поочередное поднятие и опускание рук.

#### **5. Хореография.**

Изучение простых позиций рук и ног (1,2,3 позиции).

Экзерсис у станка: поднятие на носки и опускание по первой позиции.

Приседания деми-плие по первой и второй позиции ног.

Наклоны назад положение ног в третьей позиции.

Махи ногами назад.

Движения под музыку.

#### **6. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.**

Упражнения для спины и ног, мосты лежа. Полушпагаты. Прыжки в приседе. Наклоны. «Рыбка», «Бабочка», «Крокодильчик». Виды стоек. Повороты вправо, влево переступанием.

Работа в парах. Кувырки.

#### **7. Постановочная работа:**

Прослушивание. Показ движений. Разучивание танцевальных движений.

Отработка под музыку. Работа над техникой. Работа над артистизмом. Работа над элементами акробатики. Повторение пройденных комбинаций под музыку.

Примерный репертуар:

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

#### **8. Контрольные занятия. Сдача нормативов ОФП и СФП.**



№ п/п	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности</b>	2	2	0	Тестирование
<b>2</b>	<b>История развития гимнастики</b>	2	1	1	Опрос
<b>3</b>	<b>Гигиенические основы занятия</b>	2	1,5	0,5	Викторина
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	
4.1	Строевые и порядковые упражнения. Развитие ловкости. Проведение игровых упражнений.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.2	Работа над прессом. Развитие мышц и подвижности суставов	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.3	Развитие ловкости и общей выносливости	4	0,5	3.5	Педагогическое наблюдение
4.4	Освоение приёмов движения	6	1	5	Педагогическое наблюдение
4.5	Разучивание исходных положений	4	0,5	3.5	Педагогическое наблюдение
4.6	Упражнения для развития и укрепления правильной осанки	4	0,25	3.75	Педагогическое наблюдение
4.7	Упражнения сидя, лёжа, стоя. Упражнения для силы рук и ног.	6	0,5	5.5	Педагогическое наблюдение

4.8	Использование специальных игр	4	0,25	3,75	Контрольные упражнения
<b>5.</b>	<b>Хореография</b>	<b>44</b>	<b>5,5</b>	<b>38,5</b>	
5.1	Полуприседания. Махи на высоту 45 градусов	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
5.2	«Батманы» по 4 раза в каждом направлении.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
5.3	Нога согнута – «Пассе». Резкое сгибание ноги – «Сюр-леку-депье».	4	0,5	3,5	Терминологический диктант.
5.4	Подъём на полупальцы – «Релеве». «Мулино-адажио»	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
5.5	Махи ногами в разных направлениях. Работа на середине зала.	16	2	14	Педагогическое наблюдение
5.6	Разновидности движений ногами.	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
5.7	Волны руками. Поднимание, опускание рук с опорой и без опоры.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
5.8	Просмотр видеофильма.	2	0	2	Опрос. Собеседование.
<b>6</b>	<b>Основные элементы гармонической гимнастики.</b> <b>Акробатика.</b>	<b>64</b>	<b>8</b>	<b>56</b>	
6.1	Разнообразные виды передвижения. Шаги.	8	1	7	Педагогическое наблюдение. Тестирование.
6.2	Разновидности гимнастического бега.	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение

6.3	Сгибание тела, наклон	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
6.4	Равновесия. Шпагаты. Мост.	10	2	8	Педагогическое наблюдение
6.5	Волны и взмахи руками.	8	1	7	Педагогическое наблюдение
6.6	Прыжки.	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
6.7	Перевороты в сторону. Движения ног в стойке на лопатках	16	2	14	Педагогическое наблюдение
6.8	Перекаты в сторону в группировке.	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
6.9	Повторение и закрепление пройденных элементов	4	0,25	3,75	Творческое задание
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>58</b>	<b>7,25</b>	<b>50,75</b>	
7.1	Прослушивание музыки и показ движений.	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
7.2	Работа на середине	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
7.3	Разучивание элементов	6	0,5	5,5	Терминологический диктант
7.4	Работа по частям	8	1	7	Педагогическое наблюдение
7.5	Отработка танцевальных связок. Работа в парах и работа по линиям.	10	2	8	Просмотр танцевальных элементов
7.6	Работа над артистизмом	8	0,5	7,5	Творческие задания
7.7	Отработка с музыкальным и без	8	0,5	7,5	Творческие

	музыкального сопровождения. Исправление ошибок.				задания
7.8	Отработка танцевальных и акробатических элементов.	10	2	8	Просмотр пройденных комбинаций
<b>8.</b>	<b>Контрольные занятия.</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Сдача нормативов</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>30,25</b>	<b>185,75</b>	

### **Содержание программы 2-го года обучения.**

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

Правила по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале; тестирование.

#### **2. История развития гармонической гимнастики.**

История развития гимнастики в Европе.

#### **3. Гигиенические основы занятия.**

Гигиеническая оценка режима дня.

#### **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Строевые и порядковые упражнения. Развитие ловкости. Работа над прессом. Развитие мышц и подвижности суставов. Развитие ловкости и общей выносливости. Освоение приёмов движения. Разучивание исходных положений Упражнения для укрепления правильной осанки. Упражнения сидя, лёжа, стоя. Упражнения для силы рук и ног. Использование специальных игр

#### **5. Хореография.**

Полуприседания. Махи на высоту 45 градусов

Батманы по 4 раза в каждом направлении.

Нога согнута – Пассе;

Резкое сгибание ноги :

Сюр-леку-депье;

Подъём на полупальцы;

Релеве. мулино-адажио.

Махи ногами в разных направлениях. Разновидности движений ногами. Волны руками.

Поднимание, опускание рук с опорой и без опоры. Работа на середине зала.

#### **6. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.**

Разнообразные виды передвижения. Шаги.

Бег гимнастический, танцевальный бег.

Сгибание тела, наклоны (вперед, в сторону, назад).

Опускание на колени и вставание.

Мост (опускание и вставание).

Шпагаты (правый, левый, поперечный).

Равновесия назад на 90 градусов.

Волны и взмахи руками.  
 Прыжки в сторону, назад, вперед на две ноги.  
 Перевороты в сторону на две руки.  
 Перекаты в сторону в группировке.  
 Движения ног в стойке на лопатках.

### **7. Постановочная работа.**

Прослушивание музыки и показ движений. Разучивание элементов. Отработка танцевальных и акробатических элементов

Работа по частям. Отработка танцевальных связок. Работа в парах и работа по линиям.

Работа над артистизмом.

Отработка с музыкальным и без музыкального сопровождения.

### **8. Контрольные занятия. Сдача нормативов ОФП и СФП.**

## **Учебный план**

### **3 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	Тестирование.
<b>2.</b>	<b>Гигиенические основы занятий.</b>	<b>2</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	Викторина
<b>3.</b>	<b>История развития гимнастики.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Опрос
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>46</b>	<b>5,75</b>	<b>40,25</b>	
4.1	Работа разноименными руками и ногами.	8	2	6	Педагогическое наблюдение

	Координация движений.				
4.2	Наклоны	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.3	Комплексы общеразвивающих упражнений.	22	2,5	19,5	Терминологический диктант.
4.4	Танцевальные шаги и бег	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
4.5	Упражнения для развития двигательных качеств	8	0,5	7,5	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Хореография.</b>	<b>42</b>	<b>5,25</b>	<b>36,75</b>	
5.1	Позиция рук IV,V,VI взмахи руками.	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
5.2	«Батманы», «Деми плие»	16	2	14	Терминологический диктант.
5.3	Работа на середине зала	8	1,5	6,5	Педагогическое наблюдение
5.4	Парные упражнения	2	0,25	1,75	Творческое задание
5.5	«Пассе»	2	0,25	1.75	Педагогическое наблюдение
5.6	Двойной дубль	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
5.7	Круговые движения ногами.	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
5.8	Сгибание тела, наклоны.	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Основные</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	

	<b>элементы гармонической гимнастики. Акробатика.</b>				
6.1	Равновесия.	8	1	7	Педагогическое наблюдение
6.2	Кувырки.	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
6.3	Перевероты.	6	1,5	4,5	Педагогическое наблюдение
6.4	Выпады	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
6.5	Повороты	12	1,25	10,75	Педагогическое наблюдение
6.6	Танцевальные шаги и бег	6	1	5	Педагогическое наблюдение
6.7	Прыжки	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
6.8	Разновидности стоек.	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
6.9	Парные упражнения	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Постановочная работа.</b>	<b>70</b>	<b>8,5</b>	<b>61,5</b>	
7.1	Прослушивание музыки. Показ движений.	2	0,25	1,75	Творческое задание
7.2	Отработка связок	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
7.3	Работа по частям.	16	2	14	Педагогическое наблюдение
7.4	Работа под музыку	10	1,5	8,5	Просмотр пройденных

					комбинаций
7.5	Исправление ошибок	10	1	9	Собеседование.
7.6	Работа по линиям	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
7.7	Работа над артистизмом	8	2	6	Педагогическое наблюдение
7.8	Отработка элементов без музыки	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
7.9	Повторение и отработка танцевальных и акробатических элементов	14	1	13	Просмотр поставленных комбинаций
<b>8</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Сдача нормативов</b>
	<b>ИТОГО</b>	216	30	186	

### Содержание программы 3 года обучения

- 1. Вводное занятие.** Повторный инструктаж по технике безопасности. Порядок действий обучающихся при возникновении внештатной ситуации.
- 2. История развития гармонической гимнастики.**  
Гимнастика в Российской Федерации
- 3. Гигиенические основы занятия.**  
Гигиенические требования к режиму дня и расписанию занятий.
- 4. Общая и специальная физическая подготовка.**  
Работа разноименными руками и ногами, упражнения для развития двигательных качеств. Координация движений.  
Наклоны с различными положениями рук, «Мельница», «Маятник». Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых суставов и позвоночника. Силовые упражнения, упражнения для пресса.  
Танцевальные шаги и бег. Упражнения для развития двигательных качеств.
- 5. Хореография.**



Позиции рук IV, V, VI.

«Батманы» в сочетании с броском ноги в разных направлениях, «батман-фраппе», «батман-жэте».

«Деми плие» по 2,3,5 позиции.

Парные упражнения.

«Пассе».

Двойной дубль.

Круговые движения ногами, движение ногой крестом вперед назад.

Сгибание тела, наклоны. Работа на середине зала.

## **6. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.**

Равновесия.

Кувырки.

Перевороты вперед на две ноги, в сторону на одной руке; перекаты вперед, «Свеча на груди».

Выпады вперед, в сторону.

Повороты 180 и 360 градусов на двух и на одной ноге.

Танцевальные шаги и бег.

Прыжок шагом, прыжок, согнув ногу в кольцо, прыжок со сменой ног.

Разновидности стоек.

Парные упражнения.

## **7. Постановочная работа.**

Прослушивание музыки. Показ движений.

Отработка связок

Работа по частям.

Работа под музыку.

Исправление ошибок.

Работа по линиям.

Работа над артистизмом.

Отработка элементов без музыки.

Повторение и отработка танцевальных и акробатических элементов.

## **8. Контрольные занятия. Сдача нормативов ОФП и СФП.**

### **Учебный план**

#### **4 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Формы контроля
---	-----------------------------	------------------	----------------

		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности.</b>	2	2	0	Тестирование.
<b>2.</b>	<b>Гигиенические основы занятий.</b>	2	1,5	0,5	Викторина
<b>3.</b>	<b>История развития гимнастики.</b>	2	1	1	Опрос
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>50</b>	<b>6,5</b>	<b>43,5</b>	
4.1	Упражнения для стоп	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.2	Упражнения на развитие двигательных качеств	8	2	6	Тестирование. Педагогическое наблюдение
4.3	Упражнения для позвоночника	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
4.4	Разновидности бега.	10	1,5	8,5	Педагогическое наблюдение
4.5	Наклоны и круговые движения	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
4.6	Полуприседы и приседы.	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение

4.7	Работа над мышцами тела.	20	2	18	Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Хореография.</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	
5.1	Повторение позиций	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
5.2	Круги голенью из положения «Нога в сторону на 45 градусов».	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
5.3	Волны	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
5.4	Сгибание тела, разновидности наклонов.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
5.5	Экзерсис у станка	16	2	14	Творческое задание. Педагогическое наблюдение
5.6	Выполнение экзерсиса на середине зала	2	0,5	1,5	Тестирование. Педагогическое наблюдение
5.7	Последовательные сгибания и разгибания в суставах	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
5.8	Отработка элементов хореографии	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.</b>	<b>34</b>	<b>4,25</b>	<b>29,75</b>	
6.1	Перекаты. Стойки	6	1	5	Педагогическое

	на локтях				наблюдение
6.2	Равновесия.	10	1	9	Педагогическое наблюдение
6.3	Повороты. Перевороты. Свеча на груди.	10	1	9	Педагогическое наблюдение
6.4	Прыжки.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
6.5	Волны назад	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>82</b>	<b>10,25</b>	<b>71,75</b>	
7.1	Прослушивание музыки, показ движений.	2	0,25	1,75	Творческое задание. Педагогическое наблюдение
7.2	Отработка связок	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
7.3	Работа по частям	14	2	12	Педагогическое наблюдение
7.4	Работа под музыку и без музыки	12	2	10	Просмотр поставленных комбинаций из элементов
7.5	Работа над ошибками	10	1	9	Собеседование. Педагогическое наблюдение
7.6	Работа над синхронностью	8	1	7	Педагогическое наблюдение
7.7	Работа над техникой	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
7.8	Работа над прыжками	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение

7.9	Работа над хореографией	4	0,5	3,5	Творческое задание
7.10	Работа по линиям	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
7.11	Отработка и повторение танцевальных элементов и акробатики.	16	2	14	Просмотр поставленных комбинаций.
<b>8</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Сдача нормативов</b>
	ИТОГО	216	30,5	185,5	

### Содержание программы 4 года обучения

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

Общие требования безопасности к занятиям гармонической гимнастикой.

#### **2. История развития гармонической гимнастики.**

Международная федерация гимнастики.

#### **3. Гигиенические основы занятия.**

Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности на занятиях.

#### **4. Общая и физическая подготовка**

Упражнения для стоп.

Упражнения на развитие двигательных качеств.

Упражнения для позвоночника.

Разновидности бега.

Наклоны и круговые движения.

Полуприседы и приседы.

Работа над мышцами тела.

#### **5.Хореография.**

Повторение позиций. Выполнение экзерсиса на середине зала.

Волны назад, волны вертикальные, волны горизонтальные.

Сгибание тела, разновидности наклонов.

Работа у станка: батман тандю, релеве, батман ффраппе, батман девелопе.

Выполнение экзерсиса на середине зала.

Последовательные сгибания и разгибания в суставах.

Отработка элементов хореографии: выполнение экзерсиса у станка самостоятельно.

#### **6.Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.**

Перекаты вперед и назад.

Равновесия: переднее равновесие с касанием пола одной или двумя руками;

- переднее равновесие после широкого прыжка, перекидного, широкого подбивного, со сменой согнутых ног с поворотом кругом на 360 градусов, подбивного прямыми ногами с поворотом кругом.

Повороты:

- одноимённый и разноимённый на 360 градусов в круглом полуприседании на одной ноге;
- повороты на 360, 720 градусов на всей ступне в вертикальном и горизонтальном равновесии.

Прыжки касаясь, прыжок широкий подбивной, прыжок в кольцо на одну ногу.

## 7. Постановочная работа.

Прослушивание музыки, показ движений.

Отработка связок. Работа по частям. Работа под музыку и без музыки.

Работа над ошибками. Работа над синхронностью. Работа над техникой.

Работа над прыжками. Работа над хореографией.

Работа по линиям.

Отработка и повторение танцевальных элементов и акробатики.

## 8. Контрольные занятия. Сдача нормативов ОФП и СФП.

### Учебный план 5 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	Тестирование
2.	Гигиенические основы занятий.	2	1,5	0,5	Собеседование
3	История развития гимнастики.	2	1	1	Викторина
<b>4</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>52</b>	<b>6,5</b>	<b>45,5</b>	
4.1	Бег с ускорением	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
4.2	Развитие двигательных качеств.	12	2	10	Педагогическое наблюдение

4.3	Упражнение для формирования осанки	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.4	Упражнения для увеличения подвижности суставов	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
4.5	Различные виды ходьбы	6	1,25	4,75	Тестирование. Педагогическое наблюдение
4.6	Работа над выносливостью	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
4.7	Упражнения для мышц шеи и туловища, ног. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	20	2	18	Педагогическое наблюдение
4.8	Работа в парах	2	0,25	1,75	Творческое задание
<b>5</b>	<b>Хореография.</b>	<b>30</b>	<b>3,75</b>	<b>26,25</b>	
5.1	Повторение позиций, экзерсис у станка и на середине зала. Поджатые прыжки у опоры, скрестный поворот.	16	1,5	14,5	Педагогическое наблюдение
5.2	Владение телом в пространстве. Вращение с переступанием.	8	1,25	6,75	Педагогическое наблюдение
5.3	Волны. Равновесия в пассе.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
<b>6</b>	<b>Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.</b>	<b>44</b>	<b>5,5</b>	<b>38,5</b>	

6.1	Шпагаты с высоты	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
6.2	Стойка на локтях, перекаты.	10	2	8	Педагогическое наблюдение
6.3	Прыжки	14	1,5	12,5	Педагогическое наблюдение
6.4	Повороты. Захваты.	6	1	5	Педагогическое наблюдение
6.5	Упражнения в равновесии	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
6.6	Перевороты.	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Постановочная работа</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	
7.1	Прослушивание и показ движений	2	0,25	1,75	Педагогическое наблюдение
7.2	Повторение танцевальных и акробатических элементов	8	1,5	6,5	Творческое задание
7.3	Работа без музыки и под музыку	12	1,5	10,5	Педагогическое наблюдение
7.4	Работа над синхронностью	8	0,5	7,5	Педагогическое наблюдение
7.5	Исправление ошибок	4	1	3	Просмотр пройденных элементов
7.6.	Работа по частям	10	1,5	8,5	Педагогическое наблюдение
7.7	Работа над артистизмом	8	1	7	Творческое задание
7.8	Работа над прыжками	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение



7.9	Работа над хореографией	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
7.10	Работа над равновесиями	4	0,25	3,75	Педагогическое наблюдение
7.11	Отработка элементов акробатики	6	0,5	5,5	Педагогическое наблюдение
7.12	Работа по линиям	4	0,5	3,5	Педагогическое наблюдение
7.13	Повторение показательных номеров	4	0,5	3,5	Просмотр поставленных элементов.
<b>8</b>	<b>Контрольные занятия</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>Сдача нормативов</b>
	<b>ИТОГО</b>	216	30,25	185,75	

### Содержание программы пятого года обучения

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

Требования безопасности во время проведения и по окончании занятий гармонической гимнастикой.

#### **2. История развития гармонической гимнастики.**

История развития гимнастики в России.

#### **3. Гигиенические основы занятия.**

Основы гигиены питания и режима занимающихся гимнастикой.

#### **4. Общая и физическая подготовка.**

Бег с ускорением.

Развитие двигательных качеств.

Упражнение для формирования осанки.

Упражнения для увеличения подвижности суставов.

Различные виды ходьбы.

Работа над выносливостью.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Работа в парах.

#### **5. Хореография.**

Повторение позиций, экзерсис у станка и на середине зала. Поджатые прыжки у опоры, скрестный поворот.

Владение телом в пространстве. Вращение с переступанием.

Волны. Равновесия в пассе.

#### **6. Основные элементы гармонической гимнастики. Акробатика.**

Шпагаты с высоты.

Стойка на локтях со сменой ног, перекаты, подъемы, спады.

Прыжки: прыжок кольцом, подбивной, разноименный, перекидной, перекидной в равновесии, прыжок в повороте.

Повороты:

- прогнувшись в круглый полуприсед;
- махом свободной ноги;
- то же самое с наклоном;
- с захватом ноги вперед, в сторону, назад.

Упражнения в равновесии: равновесие в «казачке», равновесие вперед, назад, в сторону с выводом ноги в шпагат. Захват ноги в шпагат.

Перевороты вперед, назад, в сторону на двух и одной руке, на локтях.

## **7. Постановочная работа.**

Прослушивание и показ движений.

Повторение танцевальных и акробатических элементов. Работа без музыки и под музыку. Работа над синхронностью. Исправление ошибок.

Работа по частям. Работа над артистизмом. Работа над прыжками.

Работа над хореографией. Работа над равновесиями. Отработка элементов акробатики. Работа по линиям.

## **8. Контрольные занятия. Сдача нормативов ОФП и СФП.**

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Предметные:**

- имеют представления о роли гимнастики и необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека;
- овладение навыками правильного выполнения упражнений гармонической гимнастики, хореографии, акробатики;
- овладение навыками общеразвивающих упражнений, грамотным двигательным умениям и навыкам;
- наличие устойчивой потребности к саморазвитию и самовыражению через танцевально-гимнастические композиции;
- научить умению применять полученные знания и приобретённый опыт творческой деятельности при реализации различных проектов, при создании танцевально-гимнастических композиций.

#### **Метапредметные:**

- наличие развитых физических качеств (силы, гибкости), а также быстроты, ловкости;
- проявление художественного вкуса, устойчивого интереса к гимнастике и танцевально-акробатической деятельности;
- способствовать формированию самонаблюдения и самооценки;
- умение планировать и регулировать свою деятельность
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

#### **Личностные:**

- проявление доброжелательности, чувства товарищества, чувства личной ответственности по отношению к окружающим.

- овладение нравственными нормами и ценностями в поведении и сознании, умение находить общее решение и разрешать конфликты;
- осознание своей российской гражданской идентичности;
- наличие рефлексивных способностей;
- наличие готовности и способности к саморазвитию самоопределению на основе мотивации к познанию, творчеству, труду;
- владение культурой здорового и безопасного образа жизни

Критерии оценки достижения планируемы результатов приводятся в **Приложении №1** к Программе

### **Формы контроля и оценочные материалы.**

Программой «Гармоническая гимнастика» предусматриваются следующие виды контроля: текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к занятиям. Этот контроль должен повысить ответственность и

заинтересованность обучающихся в усвоении материала. Он позволяет своевременно выявить отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора методов и средств обучения (метод диагностики: анализ продуктов деятельности, выполненных заданий, педагогическое наблюдение и собеседование)

*Промежуточная аттестация* проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, участие в мероприятиях и конкурсах, показательных выступлениях. Проводится 2 раза в год.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании обучения по программе.

На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль (метод диагностики: педагогическое наблюдение, анализ продуктов деятельности)

*Формы и методы отслеживания обучения по программе:*

1. Демонстрация практических знаний и умений на занятиях
2. Творческий отчет
3. Творческие задания
4. Рейтинг участия в районных, республиканских, всероссийских и международных конкурсах.
5. Сдача нормативов ОФП и СПФ.

Оценка	Критерии оценивания выступления
«отлично»	Технически правильное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
«хорошо»	Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном смысле). Допускается 1 –

	3 ошибки и их самостоятельное исправление.
«удовлетворительно»	Исполнение с 1 – 3 ошибками, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, отсутствие свободы исполнения и т.д.
«неудовлетворительно»	Комплекс недостатков, являющийся следствием отсутствия домашних занятий, а также плохая посещаемость аудиторных занятий.

Оценки выставляются по окончании полугодия и учебного года. Данные заносятся в таблицу 1.

Таблица №1

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Отлич- но	Хорошо	Удовл.	Неудовл.	Примечани я
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

**Итоги:**

Дата проведения

Подпись педагога.

Технология определения планируемых результатов ребенка подополнительной образовательной программе «Гармоническая гимнастика» приведена в

**Таблице 2.**

Критерии оценки по уровню выполнения работы приведены в **Таблице 3**.  
Оценочные материалы для определения уровня владения специальными знаниями см. в **Приложении 1**.

**Таблица 2.**

**Технология определения планируемых результатов обучающегося по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Гармоническая гимнастика»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<b>1. Предметные результаты. Теоретическая подготовка ребенка</b>			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	<i>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям</i>	<b>низкий уровень</b> (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объемом знаний, предусмотренных программой); <b>средний уровень</b> (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$ ; <b>высокий уровень</b> (ребенок освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	Наблюдение, тестирование, опрос .
1.2. Владение специальной терминологией	<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i>	<b>низкий уровень</b> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); <b>средний уровень</b> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); <b>высокий уровень</b> (специальные термины употребляет	Собеседование

		осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
1.3.Интересуется хореографией, акробатикой, элементами гимнастики	<i>Желание работать в разных танцевальных композициях</i>	<b>низкий уровень</b> (ребёнок не проявляет интерес к гимнастике); <b>средний уровень</b> (ребенок довольтвуется полученными знаниями); <b>высокий уровень</b> (ребёнок проявляет активный интерес к гимнастике)	Опрос
<b>1.1. Практическая подготовка ребенка</b>			
1.1.1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)	<i>Соответствие практических умений и навыков содержанию программы</i>	<b>низкий уровень</b> (ребенок овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных умений и навыков); <b>средний уровень</b> (объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$ ); <b>высокий уровень</b> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	Наблюдение
<b>2. Метапредметные результаты</b>			
2.1. Умение слушать и слышать педагога	<i>Адекватность восприятия информации, идущей от педагога</i>	<b>низкий уровень</b> учащийся невнимателен, не воспринимает информацию от педагога; <b>средний уровень</b>	Собеседование

		воспринимает не всю информацию; <b>высокий уровень</b> хорошо воспринимает информацию и выполняет задания.	
2.3. Навыки сотрудничества со сверстниками	<i>Умение вести себя в коллективе, сопереживать другим, замечать и различать прекрасное, трудолюбие и отношение к чужому труду</i>	<b>низкий уровень</b> (учащийся не умеет: вести себя в коллективе детей, переживать за остальных детей, оценивать свои способности, не уважает чужой труд); <b>средний уровень</b> (ведёт себя ровно, но иногда получает замечания за поведение, к детям относится неодинаково, не всегда замечает прекрасное, безинициативен); <b>высокий уровень</b> (обучающийся дисциплинирован, хорошо знает правила этикета, активен и инициативен, трудолюбив, умеет правильно оценивать свои способности и других детей)	Наблюдение
2.3. Проявление самостоятельности	<i>Пунктуальность, аккуратность</i>	Уровни – по аналогии сп. 2.1.	Наблюдение
<b>3. Личностные результаты</b>			
3.1. Творческие способности;	<i>Креативность в выполнении практических заданий Способность самостоятельно</i>	<b>начальный (элементарный) уровень развития креативности</b> (ребенок в состоянии	Игровое задание

	<i>готовится к занятию</i>	выполнять лишь простейшие практические задания педагога); <b>репродуктивный уровень</b> (выполняет в основном задания на основе образца); <b>творческий уровень</b> (выполняет практические задания с элементами творчества)	
3.2. .Уровень эмоциональной отзывчивости	<i>Готовность оказывать бескорыстную помощь способность к эмпатийному поведению</i>	Уровни – по аналогии с п. 2.1.	Наблюдение
3.3. Нравственные нормы и ценности в поведении и сознании	<i>Дисциплина</i>	Уровни – по аналогии с п. 2.1.	Наблюдение
3.4 Осознание Российской гражданской идентичности	<i>Проявление уважения и чувства гордости за свою Родину, интерес к прошлому и настоящему России</i>	<b>низкий уровень</b> (учащийся не проявляет особого интереса к беседам патриотической направленности ); <b>средний уровень</b> (принимает участие в постановках патриотических музыкальных композиций); <b>высокий уровень</b> (принимает активное участие в викторинах, музыкальных композициях патриотической направленности)	Наблюдение



## Методическое обеспечение

Обучение по данной программе предусматривает практико-ориентированный подход на всех этапах обучения: 80 % учебных часов отводится на практическую работу. Применяются следующие педагогические технологии: игровое задание, участие в конкурсе и концертах, опрос, беседа, наблюдение.

В ходе реализации программы в соответствии с тематикой занятий используются: занятие для освоения и первичного закрепления материала; практическая работа для освоения практических умений и навыков; задания творческого характера, когда полученные знания и умения используется в творческой деятельности.

Обязательный элемент реализации программы – участие в конкурсах разного уровня, концертах.

## Список дидактических материалов

№	Наименование элементов перечня
1	Ваганова А.Я Упражнения классического танца. М. 1967
2	Варнавская Р. А., Кудряшева Л.Н. Игры под музыку. М. 1974
3	Завадская Н.В. «Игры на уроках гимнастики»
4	Крючек Е.С., Кудашев Л. Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно – оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987
5	Конорова Е. В. Методическое пособие по ритмике. М. : Музыка, 1972, 1973
6	Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастики – Москва « Физкультура и спорт» 1984
7	Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991
8	Морель Ф. Р. Хореография в спорте М. 1971

9	Плеханова М. Э. Эстетические аспекты спортивно – технического мастерства в видах спорта (гармонической, спортивной, эстетической, аэробической гимнастики) (теоретические, методические аспекты), М.: Всероссийский научно – исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006
10	Мультимедийная программа «Школа танцев», Медиа Арт Паблишер», Москва, 2005 г. Часть1
11	Мультимедийная программа «Школа танцев», Медиа Арт Паблишер», Москва, 2005 г. Часть2
12	«Ритмическая мозаика» (1,2 часть), Музыкальная палитра 2012 г. Москва
13	1. Гимнастика для вас. Форум для обмена опытом. <a href="http://rg4u.clan.su/dir/sport/169">http://rg4u.clan.su/dir/sport/169</a>
14	2. Танцы и музыка для творческого развития. <a href="https://vk.com/impresariobooks">https://vk.com/impresariobooks</a>
15	3. Студия Гармонической гимнастики. <a href="https://studiozus.livejournal.com/">https://studiozus.livejournal.com/</a>
16	4. Наука о тренерской работе (Abstracts). <a href="http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm">http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm</a>

### Материально-техническое обеспечение

	Наименование	Количество
1.	фортепиано	
2.	музыкальный центр	
3.	ноутбук	

Спортивный зал, оборудованный: хореографический станок, шведские стенки, зеркала, скамейки, гимнастический ковер.

## **Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим специальность учитель физической культуры. Возможно привлечение музыкальных работников.

## **Информационное обеспечение**

### **Нормативно-правовые акты**

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 08.08.2024 №329-ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р) с изменениями (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 г. N 1230-р) ;
4. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и план мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" с изменениями (Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 г. № 302);
6. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28
7. Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
9. Приказ Минобрнауки и Минпросвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 “Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ”;
10. Устав МБУДО «Моздокский ЦДТ»

### **Методические рекомендации**

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ «Вершина», 2022 г.

12. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2024 г.;

13. Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», Рожков М.И., Байбородова Л.В., Голованов В.П., 2024 г.

#### **Литература для педагога:**

1. Ваганова А.Я Упражнения классического танца. М. 1967;
2. Конорова Е. В. Крючек Е.С., Методическое пособие по ритмике. М.: Музыка, 1972, 1973;
3. Кудашев Л. Т., Сомкин А.А. и др. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно – оздоровительной работе. СПбГАФК им. Лесгафта, 1987;
4. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастики – Москва «Физкультура и спорт» 1984;
5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М., ФиС, 1991; 6. Морель Ф. Р. Хореография в спорте М. 1971;
7. Плеханова М. Э. Эстетические аспекты спортивно – технического мастерства в видах спорта (гармонической, спортивной, эстетической, аэробической гимнастики) (теоретические, методические аспекты), М.: Всероссийский научно – исследовательский институт физической культуры и спорта. 2006.

#### **Литература для обучающихся и их родителей:**

1. Варнавская Р. А., Кудряшева Л.Н. Игры под музыку. М. 1974;
2. Завадская Н.В. «Игры на уроках гимнастики».

#### **Интернет-ресурсы:**

Гимнастика для вас. Форум для обмена опытом. <http://rg4u.clan.su/dir/sport/169>; Танцы и музыка для творческого развития. <https://vk.com/impresariobooks>; Студия Гармонической гимнастики. <https://studiozus.livejournal.com/> Наука о тренерской работе (Abstracts). <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

## **Рабочая программа воспитания**

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, 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.

Задачи:

усвоение обучающимися социально значимых знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций российского общества; формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Целевые ориентиры воспитания (планируемые результаты):

воспитание, формирование:

русской гражданской принадлежности (идентичности); уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России, неприятия любой дискриминации людей по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности;

этнической, национальной принадлежности, знания и уважения истории и культуры своего народа;

сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья (своего и других людей), соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

экологической культуры, навыков охраны природы, сбережения природных ресурсов;

стремления и умения применять научные знания в природной среде; личной ответственности за действия в природной среде, неприятие действий, приносящих вред природе.

Основной формой воспитания является учебное занятие. В ходе учебных занятий обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют

в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

В коллективных играх проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

Итоговые мероприятия (конкурсы, концерты), способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Занятия спортом создают особые условия для воспитания здоровых позитивных взаимоотношений в молодежной среде.

Метод оценки результативности реализации программы в части воспитания - педагогическое наблюдение, в процессе которого внимание педагога сосредотачивается на проявлении в деятельности детей и в её результатах определённых в данной программе целевых ориентиров воспитания, а также на проблемах и трудностях достижения воспитательных задач программы.

### **Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год**

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственная
1	Беседы (правила поведения в спортивном зале, на концертах, за кулисами)  История развития	Беседа		Правила поведения.	Сентябрь	Шашлова Н.А.

	гимнастики.	беседа		Гармоническая гимнастика способствует развитию физической и творческой личности и оказывает огромное влияние на развитие силы, гибкости и хорошей осанки.	Февраль	
2	Собрание родительское	Беседа		Разбор плана и мероприятий, запланированных на новый учебный год.  Поездки на конкурсы и фестивали.	Сентябрь  Май	Шашлова Н.А.
3	Новогодние утренники	Праздник для детей	Создать новогоднее настроение для детей		Декабрь	Шашлова Н.А.
4	Отчетный концерт ЦДТ	концерт	Отчет перед родителями за учебный год	Отчет о деятельности объединения	Апрель	Шашлова Н.А.

5	День защиты детей	Концерт и проведение «Веселых стартов»	Создать праздничное настроение детям	Выступление в Парке Победы	Июнь	Шашлова Н.А.
6	День учителя	занятие	Организация рабочего процесса.	Шефство в объединении в присутствии педагога	Октябрь	Шашлова Н.А.
7	Здоровый образ жизни	беседа	Рассказ о ПП	Акция за здоровый образ жизни	Декабрь Апрель	Шашлова Н.А.
8	День народного единства	беседа	Патриотическое воспитание	Рассказ о флаге РФ	Ноябрь	Шашлова Н.А.
9	День Победы	беседа	Патриотическое воспитание	Конкурс на лучший рисунок «Спасибо деду за Победу»	Май	Шашлова Н.А.
10	Правила поведения на пешеходе	игра	Правила поведения на проезжей части	Игра «Светофор»	Март	Шашлова Н.А.



11	Правила поведения на природе	беседа	Профилактика травматизма на природе.	Беседа о правильном поведении во время отдыха.	Май	Шашлова Н.А
12	Летние каникулы	Беседы, игры, походы на природу, просмотр кинофильмов.	Организовать интересный веселый отдых в лагере	Лагерь с дневным пребыванием «Радуга»	Июнь	Шашлова Н.А

#### План мероприятий по реализации модуля «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	<b>сентябрь</b>	Этическое воспитание	Беседы (правила поведения в спортивном зале, на концертах, за кулисами)	Спортивный зал	Шашлова Н.А
2	<b>февраль</b>	История развития гимнастики	Беседа	Спортивный зал	Шашлова Н.А

#### План мероприятий по реализации модуля «ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	<b>декабрь</b>	Новый год	Новогодние утренники	Спортивный зал ЦДТ	Шашлова Н.А
2	<b>апрель</b>	Отчет о деятельности объединения	Отчетный концерт ЦДТ	РДК	Шашлова Н.А

**План мероприятий по реализации модуля «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА»**

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	<b>июнь</b>	День защиты детей	Концерт и развлекательная программа «Веселые старты»	Парк Победы	Шашлова Н.А

**План мероприятий по реализации модуля «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»**

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	<b>сентябрь</b>	Начало учебного года	родительское собрание	Спортивный зал	Шашлова Н.А
2	<b>Май</b>	Конец учебного года	родительское собрание	Спортивный зал	Шашлова Н.А

**План мероприятий по реализации модуля «НАСТАВНИЧЕСТВО»**

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	<b>октябрь</b>	День учителя	День самоуправления	Спортивный зал	Шашлова Н.А

**План мероприятий по реализации модуля «ПРОФИЛАКТИКА»**

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	<b>декабрь</b>	Здоровый образ жизни	Акция за здоровый образ жизни	Спортивный зал	Шашлова Н.А
	<b>апрель</b>	Здоровый образ жизни	Беседа о правильном питании	Спортивный зал	Шашлова Н.А

### **План мероприятий по реализации модуля «ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»**

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	<b>ноябрь</b>	День народного единства	Рассказ о флаге РФ	Спортивный зал	Шашлова Н.А
2	<b>май</b>	День Победы	Конкурс рисунка «Спасибо деду за Победу»	Спортивный зал	Шашлова Н.А

### **План мероприятий по реализации модуля «СВЕТОФОР»**

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	<b>март</b>	Правила поведения пешехода	Игра «Светофор»	Спортивный зал	Шашлова Н.А.

### **План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»**

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	<b>май</b>	Правила поведения на природе	Беседа	Спортивный зал	Шашлова Н.А.

## План мероприятий по реализации модуля

### «ОТДЫХ, ОЗДОРОВЛЕНИЕ И ЗАНЯТОСТЬ ДЕТЕЙ В ПЕРИОД КАНИКУЛ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответственный
1	<b>июнь</b>	Летние каникулы	Лагерь с дневным пребыванием «Радуга»	Спортивный зал	Шашлова Н.А.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
1год	10 сентябрь	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по два часа
2год	10 сентябрь	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по два часа
3год	10 сентябрь	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по два часа
4год	10 сентябрь	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по два часа
5год	10 сентябрь	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по два часа

## Приложение 1.

### Критерии оценки достижения планируемых результатов

#### Нормативы и контрольные тесты

Оцениваемое физическое качество	Название контрольного упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	Рыбка	И.П. – лежа на животе прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Колени вместе. Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание пятками лба «4» - касание пальцами ног лба «3» - касание пальцами ног макушки «2» - касание пальцами ног затылка
	Бабочка с наклоном вперед	И.П. – сед согнув ноги, колени разведены в стороны. Наклон вперед до касания грудью пола. Фиксация положения 5 счетов	«5» - касание грудью пола «4» - до 5см от пола «3» - 6-10см «2» - 10-15см

	Мост из положения лежа	И.П. – лежа на спине, руки согнуты в локтях, ладони около плеч (пальцы к плечам), ноги согнуты в коленях, ступни параллельно. Разгибая одновременно ноги и руки, максимально прогнуться, голову наклонить назад. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук	«5» - 10 от рук до пяток «4» - 20 см от рук до пяток «3» - 30 см от рук до пяток «2» - 35 см от рук до пяток
	Мост из положения стоя.	И.П. - стоя ноги на ширине плеч, руки вверх. Руки согнуть в локтях и поставить на ладони параллельно туловищу так, чтобы пальцы рук были максимально близко к плечам.	«5» - руки максимально близко к плечам, колени выпрямлены. «4» - 20 см от рук до пяток, колени согнуты. «3» - 30 см от рук до пяток, колени согнуты. «2» - 35 см от рук до пяток, колени согнуты.

	Складка, сидя на полу	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед до касания грудью ног. Фиксация положения 5 счетов.	«5» - касание грудью ног «4» - 5см от ног «3» - 10см «2» - 15см
	Выпад на правую/ левую ногу	И.П.– упор стоя на коленях. Правая нога вперед согнута, стопа упирается в пол. Левая назад. Ноги находятся на одной линии, внутренние линии бёдер образуют угол в 180. Спина прямая, руки в стороны. Измерить расстояние от поперечной линии до паха ноги сзади.	«5» - провис «4» - ноги по одной прямой «3» - расстояние от поперечной линии до паха до 10см «2» - до 15см
	Поперечный шпагат	И.П. – сед на полу, ноги максимально в стороны. Руки в стороны. Измерить расстояние от поперечной линии до паха.	«5» - сед ноги по одной прямой «4» - расстояние от поперечной линии до паха до 10см «3» - до 15см «2» - до 20см

Выносливость	Продольный шпагат	И.П. – сидя в приседе на полу, одна нога вперед, вторая назад. Медленно доходим до седа на полу. Упор руками. Измерить расстояние от продольной линии до паха.	«5» - сед ноги по одной прямой «4» - расстояние от продольной линии до паха до 10см «3» - до 15см «2» - до 20см
	Качалочка	И.П. лежа на животе, руки вытянутыми вверх, ноги выпрямлены, сведены вместе. Одновременно поднять ноги и руки. Засекается время удержания.	«5» - 20 сек «4» - 15сек «3» - 10сек «2» - 5сек
	Стойка на полупальцах	И.П. – стойка на полупальцах, ноги вместе, руки в стороны.	«5» - 15сек «4» - 10 сек «3» - 10 сек с потерей равновесия/перемещением «2» - 5 сек
	Поднимание ног вперед	И.П. – вис на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног на 90°. Учитывается количество подъемов за 20 секунд.	«5» - 15-20 раз «4» - 10-15 раз «3» - 5-10 раз «2» - 5 раз



Быстрота	Приседания	И. п. – основная стойка, руки на пояс. Присесть, спина прямая. Подсчитывается количество приседаний за 10 сек.	«5» - 11 раз и более «4» - 10 раз «3» - 8 раз «2» - 6 раз
	Перевороты	Из исходного положения, стоя на одной, другая назад на носок, руки в стороны, отвести свободную ногу максимально назад, а затем, не меняя положения ноги, наклонить туловище вперед до горизонтали, сохраняя прогнутое положение.	«5» - после выполнения элемента руки и ноги становятся на одной линии. «4» - руки и ноги ставятся или снимаются одновременно, а не поочередно. «3» - тело согнуто или прогнуто. «2» - ноги сгибаются, мало разводятся или соединяются в момент прохождения стойки.
	Перевороты вперед/ назад	И.п.- одна нога вперед, руки вверх. Толчком от рук перевернуться через голову вперед или назад и встать на ноги.	«5» - встать на ноги при прямом положении тела. Плечи впереди ног. «4» - не слитное выполнение элемента. «3» - не вставание на ноги после переворота. «2» - колени согнуты, нет подъема с мостика.

	Перекаты	Из положения мост стоя перекат через грудь назад. Стоя на коленях перекат на мостик вперед.	«5» - правильное выполнение элемента. Колени и локти не сгибать. «4» - не слитное выполнение элемента. «3» - не вставание на ноги после переката. «2» - колени согнуты, нет подъема с мостика.
	Повороты	И.п. ноги вместе, руки в стороны вверх. Поворот в сторону на 90, 180, 360 градусов.	«5» - 15 сек «4» - 10 сек «3» - 5 сек «2» - менее 5 сек
	Пассэ	И.П. – основная стойка, руки в стороны. Равновесие на правой ноге на всей стопе, левую согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги. Засекается время удержания.	«5» - 15 сек «4» - 10 сек «3» - 5 сек «2» - менее 5 сек

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830145

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.11.2025 по 11.11.2026