

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный
детско-юношеский центр»

Протокол от 14.05.2026 № 6

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»

А.В. Щербак
Приказ от 14.05.2026 № 233



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 6 -12 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов:144 ч

Авторы-составители:
Хайдарова Елена Петровна,
педагог дополнительного образования,
Одина Ирина Михайловна.,
методист

Тосно
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Гимнастика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями с изменениями и дополнениями 2025 года;

- Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно – нравственных ценностей (утв. Указом Президента РФ от 9 ноября 2022 года № 809);

- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Письма Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Распоряжения комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 05.06.2019 № 1382 – р «О региональной автоматизированной информационной системе « Навигатор дополнительного образования детей Ленинградской области» ;

- Письма Минобрнауки от 29.03.2016 года № ВК – 641/09 « О направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ , способствующих социально – психологической реабилитации , профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей – инвалидов с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- СанПин 1.2.3685 – 21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021№2);

- Областного закона Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области» (в ред.19.12.2025);

- Устава Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Тосненский районный детско-юношеский центр».

- Положения о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ., реализуемых в МБОУ ДО «Тосненский районный детско – юношеский центр»

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Уровень освоения – базовый

Актуальность программы. Программа позволяет выстроить индивидуальный план развития каждого обучающегося. В процессе систематических занятий гимнастикой у обучающихся вырабатываются новые качества движений (они становятся плавными, естественными, непринуждёнными, выразительными) формируется грациозная фигура, правильная осанка

Педагогическая целесообразность заключается в том, что содержание программы, формы, методы и технологии обучения способствуют наиболее эффективному решению комплекса обучающих, развивающих, воспитательных задач и достижению поставленной цели и обусловлена тем, что гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой и дыхательных систем, значительно расширяет возможности опорно – двигательного аппарата. В основу программы заложены принципы учета возрастных и индивидуальных особенностей детей, что позволяет корректировать ее, согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребёнка в творческом развитии.

В процессе обучения развивается физическая сила, выносливость, ловкость, пластичность, гибкость, координация и сила.

Новизна программы

Программа направлена на активизацию двигательной активности обучающихся. Теоретические занятия сочетаются с практическими. Практические занятия включают наряду с общеразвивающими упражнениями упражнения для развития координации, пластичности движений, акробатические упражнения и хореографическую подготовку.

Отличительная особенность Основное содержание программы составляют упражнения для развития уровня координации, ловкости, гибкости, а также акробатика и упражнения, направленные на повышения уровня общей физической подготовки. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, желанию научиться владеть своим телом Дети учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью. Занимаясь гимнастикой, обучающиеся получают представления о разнообразном мире движений.

Адресат программы - дети 6 -12 лет, не имеющие противопоказаний для спортивных занятий

Цель программы:

Личностное развитие обучающихся через формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества движений посредством гимнастических упражнений.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать детей владеть своим телом, культуре движения;
- укреплять здоровье и повышать работоспособность обучающихся. развивать основные физические качества, повышать функциональные возможности организма, двигательное воображение и творческую фантазию;
- учить моделировать разные акробатические упражнения, танцевальные шаги в процессе двигательной активности;

Развивающие:

- стимулировать познавательные процессы личности ребенка;
- формировать представления о физической культуре в целом и о гимнастике в частности;
- развивать коммуникативный навык, формировать навык работы в команде.

Воспитательные:

- способствовать повышению двигательной культуры детей;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом
- обеспечивать интерес и любознательность детей, способствовать созданию атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы планируется достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

Предметные результаты:

- овладение основами хореографического мастерства и акробатики;
- формирование познавательного интереса и желания заниматься гимнастикой и танцами;
- иметь первоначальные навыки гибкости, координации движений

Метапредметные результаты:

- развитие творческих способностей, художественного вкуса, воображения и ассоциативной памяти;
- гармоничное развитие танцевальных возможностей;
- развитие комплекса музыкально-двигательных качеств, обеспечивающих основу для всестороннего развития;
- создание условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка в окружающем мире.
- ознакомление учащихся с широким спектром профессий и специальностей, спецификой профессиональной деятельности, связанных с хореографией или со спортивной деятельностью.

Личностные результаты:

- повышение уровня мотивации к занятиям гимнастикой и работе на итоговый результат;
- воспитание трудолюбия и стремления к преодолению трудностей;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.
- воспитание коммуникативных навыков общения;
- развитие творческих способностей каждого ребёнка на основе личностно-ориентированного подхода

Объём и сроки реализации программы

Срок реализации программы :1 год

Общее количество академических часов : 144 .

Режим занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа

Организационно – педагогические условия реализации программы

Форма обучения – очная

Условия набора детей в объединение принимаются все желающие

Принцип набора в объединения свободный. Группы могут быть разновозрастными.

Зачисление на программу производится на основании заявления родителей (законных представителей)

Количество детей в группе: не более 15 человек

Необходимое кадровое и материально – техническое обеспечение

Педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией согласно п.3.1. Профессионального стандарта « Педагог дополнительного образования детей и взрослых», отвечающий квалификационным требованиям , указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ № 273 СТ 46. Ч.1)

Информационное обеспечение

- мультимедийные презентации
- иллюстрации с изображением гимнастических упражнений, фотографии с изображением известных гимнастов.

Материально – техническое обеспечение

- физкультурный зал ;
- ковер гимнастический
- мячи;
- скакалки;
- обручи;
- скамейки;
- - ленты;
- CD, DVD-диски, flash-накопители;
- аппаратура для озвучивания занятий: портативная колонка, музыкальный центр, экран, проектор;

Типы занятий

<i>№</i>	<i>Тип занятия</i>	<i>Задачи занятия</i>
1	Вводное	В начале учебного года, темы для ознакомления с задачами предстоящих занятий, требованиями и правилами поведения на занятиях.
2	Изучение нового материала (обучающий)	Ознакомление с новыми двигательными действиями и их первоначальное освоение
3	Комбинированный	Изучение нового материала с закреплением и совершенствованием пройденного.
4	Совершенствование изученного ранее материала	Углубленное изучение, совершенствование и закрепление ранее изученного материала посредством многократного повторения изученных движений в различных меняющихся условиях.
5	Контрольный	Проверка усвоения знаний, умений и навыков по теме или разделу.

Формы работы

<i>№</i>	<i>Форма</i>	<i>Описание</i>
1	Фронтальная	Одно и то же упражнение выполняется всеми учениками одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ и т.п.
2	Поточная	Все дети выполняют упражнения "поток", когда один занимающийся еще не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперед (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке).

3	Посменная	Дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами. В начале обучения, когда преподаватель должен контролировать действия каждого ученика, упражнения выполняются сменами по 2-3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.
4	Групповая	Обучающиеся распределяются на 2-3 группы. Одна под наблюдением преподавателя разучивает новое упражнение, а другие самостоятельно по заданию преподавателя выполняют знакомые упражнения или играют. Затем дети меняются местами.
5	Индивидуальная	Каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем преподавателя.

Направление и содержание работы по видам деятельности

№	Направление	Цель	Виды упражнений
1.	Строевые упражнения, упражнения для развития ловкости и координации	Учить детей ориентироваться в пространстве и осваивать различные виды движений: построение, перестроение. Обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.	Построение в шеренгу и в колонну по команде, повороты переступанием, передвижение в сцеплении, построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом, построение из одной шеренги в несколько, построение в шахматном порядке, бег по кругу и ориентирам («змейкой»), построение врассыпную, бег врассыпную, построение в две шеренги напротив друг друга, различные виды прыжков.
2.	Акробатические упражнения, упражнения для развития гибкости и формирования правильной осанки	Учить выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений и простые акробатические элементы, обеспечивать эффективное формирование умений и навыков.	Группировка, перекаты, кувырок, перевороты, мост, стойки, шпагаты, равновесия, специальные упражнения.
3.	Общая физическая подготовка	Содействовать развитию и укреплению всех мышечных групп организма, развитию силовых, скоростных способностей, ловкости и выносливости.	Силовые упражнения (сгибание и разгибание рук, подтягивания, приседания), прыжковые, беговые упражнения.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	20	-	20	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Наблюдение
4	Акробатика	36	-	36	Наблюдение
5.	Промежуточная аттестация	2	1	1	Опрос Наблюдение
6.	Равновесие	6	-	6	Наблюдение
7.	Повороты	6	-	6	Наблюдение
8	Прыжки	15	-	15	Наблюдение
9	Упражнения без предмета	10	-	10	Наблюдение

10.	Упражнения со скакалкой	11	-	11	Наблюдение
11.	Упражнения с мячом	11	-	11	Наблюдение
12	Итоговая аттестация	2	1	1	Опрос/ Наблюдение
	Итого	144	7	137	

**Календарный учебный график
на 2026/2027 учебный год**

Педагог дополнительного образования: *Хайдарова Елена Петровна*

Наименование дополнительной общеобразовательной программы «*Гимнастика*»

Год обуче ния	№ группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Кол-во учебных часов всего в год	Кол-во учебных занятий (дней)	Режим занятий
1 год		01.09.2026	30.05.2027	36	144	72	2 раз в неделю по 2 академических часа

Содержание программы (144 часа)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория (5 часов) Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы с предметом. Техника безопасности на занятиях. Влияние занятий на организм занимающихся. История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов и достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития. Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека, влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма. Личная гигиена, гигиена одежды, обуви. Закаливание организма. Режим и питание спортсменов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 часов)

Практика (20 часов) Общеразвивающие упражнения: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонна», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали. Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой. **Упражнения для рук и плечевого пояса:** поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в четыре раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях). **Упражнения для шеи и туловища:** наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с небольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером. **Упражнения для ног.** Сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног. Маховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах. **Упражнения для мышц бедра:** лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд. **Упражнения для развития быстроты:** ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке. **Ходьба.** На полупальцах, сохраняя

осанку, в приседе. . **Бег**, высоко поднимая колени, «лошадка». . **Прыжки**. Высокие прыжки с места, запрыгивание на определенную высоту, выпрыгивание из положения приседа
Силовая подготовка. Жим из положения лежа с опорой на прямые руки. Подъем ног 90°, в висе и лежа на спине, на животе. Угол. Упражнения в парах.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 часов)

Практика (20 часов) **Упражнения для рук и плечевого пояса**. Положение рук – вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, согнутые перед грудью в замок. Махи, скрестные движения, круговые – руками, в локтевом суставе и кисти, в различном темпе и направлениях, резко, плавно и т. . Плавные движения руками, движения по дуге. Позиции рук: подготовительная, I, II, III, движения руками у опоры и без нее. **Упражнения для ног** – Позиции: I, II, III. Движение ногами из основной стойки, из позиции и на носках, полуприседания и приседания, на 1 ноге, выставление на носок в сторону и вперед, маленькие броски и большие – махи (по всем направлениям) выпады, поднимание согнутой и прямой ноги, опускание на колени и поднимание, вставание на носок одной ногой и различные положения другой. **Упражнения для туловища**. Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных стойках С различными положениями и движениями рук, то же стоя на коленях, сидя на пятках, сидя, прижав колени, ноги врозь и т. Д. Повороты туловища, круговые движения, пружинистые движения туловищем, из положения, лежа на спине: поднимание, опускание, прогиб, скручивания, в положении сидя на пятках руки сцеплены в замок – прогибы и сгибание спины, у гимнастической стенки: вис стоя, влево, вправо, то же спиной. **Упражнения на расслабление**. – Расслабление шеи: опустить голову вперед, в сторону, назад, одновременное расслабление рук из различных положений. Руки вверх – последовательно расслабить кисть, предплечье и плечо, качание расслабленных рук в сторону вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении «широкая стойка» – наклоны туловища вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении широкая стойка – наклоны туловища вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа. Бег. Мягкий, спиной и лицом вперед, с подниманием бедра вперед, с захлестом голени назад, с поворотом на 180 градусов. **Прыжки**: на двух ногах, с одной на другую, на 1 ноге, в стороны, с поворотом на 180 град., «козлики», «скачок».

Раздел 4. Акробатика (36 часов)

Практика (36 часов) **Упражнения для развития гибкости**: наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений –сидя, стоя, без опоры); наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног); шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки; движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения «Рыбка», «Березка», «Собачка», «Качели», «Лягушка» **Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия**: различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным

анализатором, прыжки с толчком с поворотом на 180-360 градусов (сериями 10 раз с открытыми глазами и 10 раз –с закрытыми). Стойка на полупальцах в «пассе», 90° (вперед), «Ласточка», стойка на коленке, другая вперед 90°, «пистолет». Кружение. **Упражнения для развития координации движений:** выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами. **Упражнения на выворотность стоп,** на силу мышц ног, подъемов, выпрыгивание из седа на пятках в присед, пережат через шпагат. **Прыжки.** Наскок «воздушный тур», «прыжок касаясь», «казачок», «луна», «кабриоль». Группировки. Пережаты. Кувырок вперед, назад из упора присед. Стойка на лопатках. «Мост». Пережаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях, пережат на грудь

Раздел 5. Промежуточная аттестация (2 часа)

Теория (1 час). Проверка теоретических знаний (карточки с вопросами)

Практика (1 час) .Выполнение упражнений.

Раздел 6. Равновесие (6 часов)

Практика (6 часов).Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, на правой ноге. Равновесие в полуприседе на левой, на правой. Передние равновесие. Боковое равновесие. Равновесие в пассе.

Раздел 7. Повороты (6 часов)

Практика (6 часов) Повороты переступанием. Скрестные. Одноименный 180,360 гр.

Раздел 8. Прыжки (15 часов)

Практика (15 часов). С двух ног с места. Выпрямившись. Выпрямившись с поворотами на 180, 360 градусов. Подбивной (в сторону, вперед). Закрытый прыжок.

Раздел 9. Упражнения без предмета (10 часов)

Практика (10 часов). Танцевальные шаги, Танцевальные дорожки. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Раздел 10. Упражнение со скакалкой (11 часов)

Практика (11 часов). Качание, махи, круги (двумя руками, одной рукой). Вращения (вперед и назад в разных плоскостях) восьмёрки. Броски и ловля(двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание вокруг тела, эшапе).Бег и прыжки (бег вращая вперёд и назад). Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Раздел 11 . Упражнения с мячом (11 часов)

Практика (11 часов). Отбивы. Передачи (над головой и под ногами, около туловища и шеи). Броски и ловля (низкие до 1 м., бросок и ловля двумя руками, бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете, бросок, отбив-ловля одной рукой). Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Раздел 12 .Итоговая аттестация (2 часа)

Теория (1 час). Проверка теоретических знаний.

Практика (1 час). Показательное выступление для родителей

Календарно-тематический план на 2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Гимнастика»

Группа № _____

Расписание:

Педагог дополнительного образования: Хайдарова Е.П.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
Раздел 1. Теоретическая подготовка (5 часов)						
1.	Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях	1	Комбинированное	Опрос		
2.	Техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы с предметом	1	Комбинированное	Опрос		
3.	История развития и современное состояние художественной гимнастики:	1	Комбинированное	Опрос		
4.	Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека, влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.	1	Комбинированное	Опрос		
5.	Личная гигиена, гигиена одежды, обуви. Закаливание организма. Режим и питание спортсменов.	1	Комбинированное	Опрос		
Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 часов)						
6.	ОФП. Строевые упражнения. Передвижение по залу	1	Комбинированное	Наблюдение		
7.	ОФП. Фигурные построения Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой	1 1	Комбинированное Комбинированное	Наблюдение Наблюдение		
8.	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1	Комбинированное	Наблюдение		
9.	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	1	Комбинированное	Наблюдение		
10.	ОФП. Упражнения для шеи и туловища	1	Комбинированное	Наблюдение		
11.	ОФП. Упражнения для	1	Комбинированное	Наблюдение		

	шеи и туловища		ванное			
12.	ОФП. Упражнения для шеи и туловища	1	Комбинированное	Наблюдение		
13.	ОФП. Упражнения для шеи и туловища	1	Комбинированное	Наблюдение		
14.	ОФП. Упражнения для ног	1	Комбинированное	Наблюдение		
15.	ОФП. Упражнения для ног	1	Комбинированное	Наблюдение		
16.	ОФП. Упражнения для мышц бедра	1	Комбинированное	Наблюдение		
17.	ОФП. Упражнения для мышц бедра	1	Комбинированное	Наблюдение		
18.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	1	Комбинированное	Наблюдение		
19.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	1	Комбинированное	Наблюдение		
20.	ОФП. Ходьба	1	Комбинированное	Наблюдение		
21.	ОФП. Ходьба	1	Комбинированное	Наблюдение		
22.	ОФП. Бег.	1	Комбинированное	Наблюдение		
23.	ОФП. Силовая подготовка	1	Комбинированное	Наблюдение		
24.	ОФП. Силовая подготовка	1	Комбинированное	Наблюдение		
25.	ОФП. Угол. Упражнения в парах.	1	Комбинированное	Наблюдение		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 часов)						
26.	СФП. Махи, скрестные движения, круговые – руками, в локтевом суставе и кисти	1	Комбинированное	Наблюдение		
27.	СФП. Махи, скрестные движения, круговые – руками, в локтевом суставе и кисти	1	Комбинированное	Наблюдение		
28.	СФП. Плавные движения руками, движения по дуге	1	Комбинированное	Наблюдение		
29.	СФП. Плавные движения руками, движения по дуге	1	Комбинированное	Наблюдение		
30.	СФП. Движение ногами из основной стойки,	1	Комбинированное	Наблюдение		
31.	СФП. Движение ногами из основной стойки,	1	Комбинированное	Наблюдение		
32.	СФП. Движение ногами из позиции на носках, полуприседания и приседания,	1	Комбинированное	Наблюдение		
33.	СФП. Движение ногами из	1	Комбинированное	Наблюдение		

	позиции на носках, полуприседания и приседания,		ванное			
34.	СФП. Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных стойка	1	Комбинированное	Наблюдение		
35.	СФП. Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных стойка	1	Комбинированное	Наблюдение		
36.	СФП. Повороты туловища, круговые движения, пружинистые движения	1	Комбинированное	Наблюдение		
37.	СФП. Повороты туловища, круговые движения, пружинистые движения	1	Комбинированное	Наблюдение		
38.	СФП. Прогибы и сгибание спины	1	Комбинированное	Наблюдение		
39.	СФП. Прогибы и сгибание спины	1	Комбинированное	Наблюдение		
40.	СФП. . Упражнения на расслабление	1	Комбинированное	Наблюдение		
41.	СФП. . Упражнения на расслабление	1	Комбинированное	Наблюдение		
42.	СФП. . Упражнения на расслабление	1	Комбинированное	Наблюдение		
43.	СФП. Бег спиной и лицом вперед, с подниманием бедра вперед	1	Комбинированное	Наблюдение		
44.	СФП. Бег с захлестом голени назад, с поворотом на 180 градусов.	1	Комбинированное	Наблюдение		
45.	СФП. Прыжки: на двух ногах, с одной на другую, на 1 ноге, в стороны	1	Комбинированное	Наблюдение		
Раздел 4. Акробатика (36 часов)						
46.	Упражнения для развития гибкости: наклоны вперед, назад, в стороны	1	Комбинированное	Наблюдение		
47.	Упражнения для развития гибкости; наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног	1	Комбинированное	Наблюдение		
48.	Упражнения для развития гибкости; наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног	1	Комбинированное	Наблюдение		
49.	Упражнения для развития гибкости ; шпагат с различными наклонами в	1	Комбинированное	Наблюдение		
50.	Упражнения «Рыбка», «Березка», «Собачка», «Качели», «Лягушка»	1	Комбинированное	Наблюдение		
51.	Упражнения «Качели»,	1	Комбинированное	Наблюдение		

	«Лягушка»		ванное			
52.	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: различные виды ходьбы	1	Комбинированное	Наблюдение		
53.	Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия: различные виды ходьбы	1	Комбинированное	Наблюдение		
54.	Прыжки с толчком с поворотом на 180-360 градусов	1	Комбинированное	Наблюдение		
55.	Прыжки с толчком с поворотом на 180-360 градусов	1	Комбинированное	Наблюдение		
56.	Стойка на полупальцах в «пассе», 90° (вперед), «Ласточка»,	1	Комбинированное	Наблюдение		
57.	Стойка на коленке, другая вперед 90°, «пистолет». Кружение	1	Комбинированное	Наблюдение		
58.	Стойка на коленке, другая вперед 90°, «пистолет». Кружение	1	Комбинированное	Наблюдение		
59.	Упражнения для развития координации движений	1	Комбинированное	Наблюдение		
60.	Упражнения для развития координации движений	1	Комбинированное	Наблюдение		
61.	Упражнения для развития координации движений	1	Комбинированное	Наблюдение		
62.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжки со скакалкой	1	Комбинированное	Наблюдение		
63.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: различные прыжки со скакалкой	1	Комбинированное	Наблюдение		
64.	Эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.	1	Комбинированное	Наблюдение		
65.	Эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.	1	Комбинированное	Наблюдение		
66.	Эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы.	1	Комбинированное	Наблюдение		
67.	Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах	1	Комбинированное	Наблюдение		
68.	Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах	1	Комбинированное	Наблюдение		
69.	Прыжки с предметами в руках и с грузами	1	Комбинированное	Наблюдение		

70.	Прыжки с предметами в руках и с грузами	1	Комбинированное	Наблюдение		
71.	Прыжки с предметами в руках и с грузами	1	Комбинированное	Наблюдение		
72.	Упражнения на выворотность стоп, на силу мышц	1	Комбинированное	Наблюдение		
73	Упражнения на выворотность стоп, на силу мышц	1	Комбинированное	Наблюдение		
74	Прыжки. Наскок «воздушный тур», «прыжок касаясь», «казачок», «луна», «кабриоль».	1	Комбинированное	Наблюдение		
75	Прыжки. Наскок «воздушный тур», «прыжок касаясь», «казачок», «луна», «кабриоль».	1	Комбинированное	Наблюдение		
76	Прыжки. Наскок «воздушный тур», «прыжок касаясь», «казачок», «луна», «кабриоль».	1	Комбинированное	Наблюдение		
77	Группировки. Перекаты	1	Комбинированное	Наблюдение		
78	Группировки. Перекаты	1	Комбинированное	Наблюдение		
79	Кувырок вперёд, назад из упора присед. Стойка на лопатках. «Мост	1	Комбинированное	Наблюдение		
80	Кувырок вперёд, назад из упора присед. Стойка на лопатках. «Мост	1	Комбинированное	Наблюдение		
81	Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях, перекат на грудь	1	Комбинированное	Наблюдение		
Раздел 5. Промежуточная аттестация (2 часа)						
82	Проверка теоретических знаний	1	Комбинированное	Опрос		
83	Проверка практических умений	1	Комбинированное	Наблюдение		
Раздел 6. Равновесие (6 часов)						
84	Стойка на носках	1	Комбинированное	Наблюдение		
85	Равновесие в полуприседе	1	Комбинированное	Наблюдение		

86	Равновесие в стойке на левой, на правой ноге.	1	Комбинированное	Наблюдение		
87	Равновесие в полуприседе на левой, на правой	1	Комбинированное	Наблюдение		
88	Передние равновесия	1	Комбинированное	Наблюдение		
89	Боковое равновесие. Равновесие в пассе.	1	Комбинированное	Наблюдение		
Раздел 7. Повороты (6 часов)						
90	Повороты переступанием	1	Комбинированное	Наблюдение		
91	Повороты переступанием	1	Комбинированное	Наблюдение		
92	Повороты скрестные	1	Комбинированное	Наблюдение		
93	Повороты скрестные	1	Комбинированное	Наблюдение		
94	Поворот одноименный 180,360 градусов	1	Комбинированное	Наблюдение		
95	Поворот одноименный 180,360 градусов	1	Комбинированное	Наблюдение		
Раздел 8. Прыжки (15 часов)						
96	Прыжок с двух ног с места	1	Комбинированное	Наблюдение		
97	Прыжок с двух ног с места	1	Комбинированное	Наблюдение		
98	Прыжок с двух ног с места	1	Комбинированное	Наблюдение		
99	Прыжок выпрямившись с поворотами на 180 градусов.	1	Комбинированное	Наблюдение		
100	Выпрямившись с поворотами на 180 градусов.	1	Комбинированное	Наблюдение		
101	Выпрямившись с поворотами на 180 градусов.	1	Комбинированное	Наблюдение		
102	Выпрямившись с поворотами на 360 градусов.	1	Комбинированное	Наблюдение		
103	Выпрямившись с поворотами на 360 градусов.	1	Комбинированное	Наблюдение		
104	Выпрямившись с поворотами на 360 градусов.	1	Комбинированное	Наблюдение		
105	Прыжок подбивной (в сторону, вперед)	1	Комбинированное	Наблюдение		
106	Прыжок подбивной (в сторону, вперед)	1	Комбинированное	Наблюдение		
107	Прыжок подбивной (в	1	Комбинированное	Наблюдение		

	сторону, вперёд		ванное			
108	Закрытый прыжок.	1	Комбинированное	Наблюдение		
109	Закрытый прыжок.	1	Комбинированное	Наблюдение		
110	Закрытый прыжок	1	Комбинированное	Наблюдение		
Раздел 9. Упражнения без предмета (10 часов)						
111	Танцевальные шаги	1	Комбинированное	Наблюдение		
112	Танцевальные шаги	1	Комбинированное	Наблюдение		
113	Танцевальные шаги	1	Комбинированное	Наблюдение		
114	Танцевальные дорожки	1	Комбинированное	Наблюдение		
115	Танцевальные дорожки	1	Комбинированное	Наблюдение		
116	Танцевальные дорожки	1	Комбинированное	Наблюдение		
117	Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку	1	Комбинированное	Наблюдение		
118	Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку	1	Комбинированное	Наблюдение		
119	Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку	1	Комбинированное	Наблюдение		
120	Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку	1	Комбинированное	Наблюдение		
Раздел 10. Упражнение со скакалкой (11 часов)						
121	Качание, махи, круги (двумя руками, одной рукой)	1	Комбинированное	Наблюдение		
122	Качание, махи, круги (двумя руками, одной рукой)	1	Комбинированное	Наблюдение		
123	Вращения (вперед и назад в разных плоскостях) восьмёрки	1	Комбинированное	Наблюдение		
124	Броски и ловля(двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание	1	Комбинированное	Наблюдение		

	вокруг тела, эшапе)					
125	Броски и ловля(двумя руками из основного хвата, обвивание и развивание вокруг тела, эшапе)	1	Комбинированное	Наблюдение		
126	Бег и прыжки (бег вращая вперёд и назад).	1	Комбинированное	Наблюдение		
127	Бег и прыжки (бег вращая вперёд и назад).	1	Комбинированное	Наблюдение		
128	Бег и прыжки (бег вращая вперёд и назад).	1	Комбинированное	Наблюдение		
129	Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.	1	Комбинированное	Наблюдение		
130	Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.	1	Комбинированное	Наблюдение		
131	Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.	1	Комбинированное	Наблюдение		
Раздел 11 . Упражнения с мячом (11 часов)						
132	. Отбивы	1	Комбинированное	Наблюдение		
133	Передачи (над головой и под ногами, около туловища и шеи).	1	Комбинированное	Наблюдение		
134	Передачи (над головой и под ногами, около туловища и шеи).	1	Комбинированное	Наблюдение		
135	Передачи (над головой и под ногами, около туловища и шеи).	1	Комбинированное	Наблюдение		
136	Броски и ловля(двумя руками из основного хвата,	1	Комбинированное	Наблюдение		

	оббивание и развитие вокруг тела, эшапе					
137	Броски и ловля(двумя руками из основного хвата, оббивание и развитие вокруг тела, эшапе	1	Комбинированное	Наблюдение		
138	Броски и ловля(двумя руками из основного хвата, оббивание и развитие вокруг тела, эшапе	1	Комбинированное	Наблюдение		
139	Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.	1	Комбинированное	Наблюдение		
140	Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.	1	Комбинированное	Наблюдение		
141	Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.	1	Комбинированное	Наблюдение		
142	Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.	1	Комбинированное	Наблюдение		
Раздел 12.Итоговая аттестация (2 часа						
143	Проверка теоретических знаний	1	Комбинированное	Опрос		
144	Показательное выступление	1	Комбинированное	Наблюдение		

Оценочные и методические материалы для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация включает 2 блока заданий

Блок 1 – проверка теоретических знаний

Вопросы

1. Правила поведения в спортивном зале
2. Техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы с предметом.
3. Техника безопасности на занятиях
4. Влияние занятий на организм занимающихся.
5. История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов и достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития .
6. Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека
7. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.
8. Личная гигиена, гигиена одежды, обуви.
9. Закаливание организма.
10. Режим и питание спортсменов.

Каждый обучающийся отвечает на 5 вопросов . Каждый правильный ответ – 1 балл.

Максимальное количество баллов – 10

Высокий уровень обученности – 4 -5 баллов

Средний уровень обученности – 2 -3 балла

Низкий уровень обученности - 0 -1 балл

Блок 2 – Выполнение упражнений

Упражнение	Норматив	Количество баллов
«Мост» лежа (см):	-30 см от рук до пяток	3
	-40 см от рук до пяток	2
	-50 см от рук до пяток	1
Прыжки через скакалку	без учета времени	
	-50 и более раз	3
	- от 30 до 50 раз	2
	-менее 30 раз	1
« Рыбка»	Без ошибок	3
	Незначительные ошибки	2
	Грубые ошибки	1
Шпагат правый и левый на полу	Без ошибок	3
	Ошибки в исполнении	2
	Нет исполнения	1
Шпагат поперечный	Без ошибок	3
	Ошибки в исполнении	2
	Нет исполнения	1
Подъём туловища назад, вверх за 1 минуту	20 раз и более	3
	-от 10 до 20 раз	2
	-до 10 раз	1

Подъем прямых ног из положения лежа на спине за 30 с:	10 раз и более - от 5 до 9 раз - менее 5 раз	3 2 1
---	--	-------------

Максимальное количество баллов – 21

Высокий уровень обученности – 16 – 21 балл

Средний уровень обученности – 10 – 15 баллов

Низкий уровень обученности- 0- 9 баллов

Оценка метапредметных и личностных результатов

– на основе педагогических наблюдений

Высокий уровень – 5 баллов

Средний уровень – 4 балла

Низкий уровень - 3 балла

ПРОТОКОЛ
результатов промежуточной аттестации обучающихся
2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Гимнастика».

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Хайдарова Е.П.*

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: *комбинированная*

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученности и
		Предметные	Метапредметные	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 30 и более – высокий уровень;

от 20 до 29 баллов – средний уровень;

до 20 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (_____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Пешеходный туризм» _____ обучающихся (_____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

Оценочные и методические материалы для итоговой аттестации

Итоговая аттестация включает 2 блока заданий

Блок 1 – проверка теоретических знаний (тест)

1.Что означает слово «гимнастика»?

- Совокупность упражнений, методических приёмов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных
- Популярный вид спорта.
- Набор специальных снарядов для тренировочного процесса.
- Способ поддержания эмоционального здоровья.

2.Какое физическое качество развивает гимнастика?

- Сила.
- Выносливость.
- Скорость.

3.Кто осуществляет страховку на занятиях по гимнастике?

- Педагог
- Родители.
- Учащиеся.

4.Что такое акробатическая комбинация?

- Последовательное выполнение акробатических упражнений.
- Сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности.
- Сочетание изученных акробатических элементов в определённой очередности.

5.Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам?

- Краткость, точность, доступность.
- Признательность, отрицательность.
- Формированность, развитие, совершенствование.

6.При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться:

- Мягко на носки ног, пружинисто приседая
- На «жёсткие ноги». [i](#)
- Стремясь выполнить кувырок или перекат

7.При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потёртостей на ладонях, а также при плохом самочувствии ученик должен:

- Продолжить занятия со страховкой.
- Прекратить занятия и сообщить об этом учителю.
- Уйти с занятия к врачу.

Каждый правильный ответ на вопрос - 2 балла. Максимальное количество баллов - 14

Высокий уровень обученности – 10 -14 баллов

Средний уровень обученности – 6 -9 баллов

Низкий уровень обученности - 0 -5 баллов

Блок 2 – Показательное выступление перед родителями

Максимальное количество баллов- 12 баллов, максимальное количество баллов за каждый вид – 3 балла

- движения тела (целостный взмах, наклон или выпад, целостная волна) – 1 – 3 балла
- равновесия (различные равновесия на одной ноге, повороты на одной ноге);- 1 – 3 балла
- движения рук (волны, покачивания, круги, вращения);- 1 – 3 балла
- движения ног (покачивания, приседания, подъёмы на «полупальцы», махи с различными вариациями)- 1 – 3 балла

Оценка метапредметных и личностных результатов – на основе педагогических наблюдений

Высокий уровень – 5 баллов

Средний уровень – 4 балла

Низкий уровень - 3 балла

ПРОТОКОЛ
результатов итоговой аттестации обучающихся
2026/2027 учебный год

Дополнительная общеобразовательная программа «Гимнастика».

ФИО педагога дополнительного образования (тренера-преподавателя): *Хайдарова Е.П.*

№ группы: _____ Дата проведения: _____

Форма проведения контроля: *комбинированная*

Критерии оценки результатов: по баллам

Результаты промежуточной аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии и параметры оценки			Сумма баллов	Уровень обученност и
		Предметные	Метапредметн ые	Личностные		

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

Критерии уровня обученности по сумме баллов:

от 30 и более – высокий уровень;

от 20 до 29 баллов – средний уровень;

до 20 баллов – низкий уровень.

По результатам промежуточной аттестации

- высокий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- средний уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- низкий уровень обученности имеют _____ чел. (____%)

- отсутствовало _____ чел.

Освоили обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Пешеходный туризм» _____ обучающихся (____%).

Педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель) _____ / _____

Заведующий отделом _____ / _____

Методист _____ / _____

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Теоретическая подготовка	Индивидуальные Групповые Фронтальные	Словесные	Карточки с заданиями и Тесты	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальные Групповые Фронтальные	Практические	Мячи. Скакалки, обручи	Выполнение нормативов
3.	Общая специальная подготовка	Индивидуальные Групповые Фронтальные	Практические	Мячи. Скакалки, обручи	Умение выполнять упражнения
4.	Акробатические упражнения	Индивидуальные Групповые фронтальные	Практические	Обручи ленты	Умение выполнять упражнения

Список информационных источников

I Основная литература для педагога:

1. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2017.
2. Вишнякова С.В., Солонов И.Н., Замов Б.М. Совершенствование фундаментальных возможностей спортсменок на начальных этапах подготовки в художественной гимнастике, –Волгоград, 2018.
3. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2019.
4. Карпенко Л.А., Румба О. Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. М., Советский спорт. 2014
5. Карпенко Л.А., Румба О.Г. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2018.
6. Крючек Е. С. Теория и художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития, 2020.
7. Крючек Е. С., Супрун А. А., Медведева Е. Н. , Винер-Усманова И. А., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики: «Равновесия» Издательство: Спорт, 2021.
8. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2019.
9. Правила вида спорта «художественная гимнастика» (утв. Приказом Минспорта России от 21.12.2018 № 1068) (ред. от 28.05.2019).
10. Рабиль Г. Б., Морозевич-Шилук Т. А. Гимнастика. Методика преподавания. Учебник. Издательство: Инфра-М, 2018.
11. Хоркина С. Магия побед. Издательство: Эксмо 2017.

II. Дополнительная литература

1. Архипов Ю.А., Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток в упражнениях с предметами: Метод.рек., СПб.: Изд-во СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого, – М.: Физкультура и спорт, 1988. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. - СПб: Респекс Люкси, 1996.
3. Белова Н.А., Терехина, Р.Н. Методика обучения танцевальным упражнениям. – Санкт-Петербург, 1991.
4. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике: учебное пособие. – Москва, 2001.
5. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.: КОРОНА принт, 2001
6. Карпенко Л.А. Методика многолетней спортивной подготовки занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие. - Санкт-Петербург, 1998.
7. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Учебник для тренеров, преподавателей и студентов физической культуры.– М.: Всероссийская федерация художественной гимнастики, 2003.
8. Карпенко Л.А., Белокопытова Ж.А. Художественная гимнастика: учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. -Киев, 1991.
9. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лика – Пресс, 2000,
10. Куракина С.В., Пшеничникова Г.Н. Применение технических средств при обучении броскам и вращениям на начальном этапе подготовки в художественной гимнастике: «Физкультурное образование Сибири» № 2, – Омск, 1997.
11. Овчинникова Н.А., Бирюк Е.В. Упражнения без предмета как специальный раздел подготовки в художественной гимнастике: Методические разработки. - Киев, 1998.

12. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
13. Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009
15. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005
16. Чикалова Г.А. Техника и методика обучения базовым бросковым упражнениям с обручем в художественной гимнастике: Уч.-метод. пособие., – Волгоград: Изд-во ВГАФК, 2002.
17. Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007.

III. Список литературы для обучающихся и родителей

1. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений.
2. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.
3. Пиль А., Научно-популярное издание «все обо всем», «мое тело», 2000г.
4. Энциклопедия для детей серия « Я познаю мир». Тайна человека, Москва 2004г.

IV. Интернет-источники:

1. Художественная гимнастика для вас:
http://rg4u.clan.su/publ/literatura/stikhi_o_khudozhestvennoj_gimnastike/7-1-0-63.
2. Сайт о художественной гимнастике: figgimnastika.sitecity.ru.
3. Фестиваль художественной гимнастики:
http://www.youtube.com/watch?v=07I9np_X0tM&feature=related.
<http://www.youtube.com/watch?v=4NkvOZlhIbM>.
4. Нормативы ОФП: <http://www.es145.perm.ru/fiznorm.htm>
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (электронный ресурс) <http://www.minsport.gov.ru>.
6. Официальный интернет-сайт Всероссийской Федерации художественной гимнастики (электронный ресурс) <http://www.vfg.ru>.
7. Официальный интернет-сайт Нижегородской Федерации художественной гимнастики(электронный ресурс) <http://nnovrgf>.

