

Департамент образования администрации городского округа Тольятти  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования «Дом учащейся молодежи «Икар»  
городского округа Тольятти

Рассмотрена и рекомендована  
на методическом совете  
МБОУ ДО «Икар»  
протокол № 5 от 1.08.2023г

Утверждена  
приказом директора МБОУ ДО  
«Икар» от 1.08.2023 № 26 - ум

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Художественная гимнастика»  
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст учащихся – 3-12 лет

Срок реализации – 3 года

Разработчик:  
Кудряшова А.И.  
педагог дополнительного образования  
Методическое сопровождение:  
Кинцель Е.А.. старший методист

Тольятти, 2023

## Оглавление

<b>I. Комплекс основных характеристик программы .....</b>	<b>3</b>
<b>Краткая аннотация .....</b>	<b>3</b>
<b>1.Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
1.1 Направленность программы .....	3
1.2 Актуальность программы .....	4
1.3 Отличительные особенности программы .....	4
1.4 Педагогическая целесообразность .....	5
1.5 Адресат программы .....	5
1.6 Объем программы .....	5
1.7 Формы обучения .....	5
1.8 Методы обучения .....	5
1.9 Тип занятия .....	5
1.10 Формы проведения занятий .....	5
1.11 Срок освоения программы .....	5
1.12 Режим занятий .....	6
<b>2. Цель и задачи программы .....</b>	<b>6</b>
2.1 Цель программы .....	6
2.2 Задачи программы .....	6
<b>3. Содержание программы .....</b>	<b>7</b>
3.1 Учебный план программы.....	7
3.2 Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения.....	7
3.3 Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения.....	12
3.4 Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения.....	19
<b>4. Планируемые результаты .....</b>	<b>25</b>
<b>II. Комплекс организационно - педагогических условий .....</b>	<b>28</b>
<b>1. Календарный учебный график .....</b>	<b>28</b>
<b>2. Ресурсное обеспечение программы .....</b>	<b>29</b>
<b>3. Формы аттестации .....</b>	<b>35</b>
<b>4. Оценочные материалы .....</b>	<b>35</b>
<b>III. Список литературы .....</b>	<b>36</b>
<b>1. Основная литература .....</b>	<b>36</b>

## I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» для учащихся младшего и среднего школьного возраста, проявляющих интерес к занятиям художественной гимнастике. Программа способствует всестороннему физическому развитию ребёнка, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений.

### *Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы*

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного

образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

## **1. Пояснительная записка**

Художественная гимнастика применяется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся.

### ***1.1 Направленность программы***

Данная программа имеет ***физкультурно-спортивную*** направленность, предусматривает проведение групповых занятий при активном участии каждого обучающегося ребенка. Художественная гимнастика реализуется в целях всестороннего, гармонического физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций.

### ***1.2 Актуальность программы***

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р, а именно: формирование навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека.

Высокий уровень здоровья и активное долголетие граждан являются важнейшей целью развития общества. Состояние здоровья каждого человека во многом зависит от его образа жизни. Художественная гимнастика – гармоничное сочетание искусства и спорта. Этот вид спорта помогает поддерживать здоровье на должном уровне.

Российская Федерация является страной, давшей миру гимнасток-чемпионок больше, чем все остальные государства. Школа художественной гимнастики в нашей стране считается сильнейшей в мире. Долгая и трудная дорога подготовки мастеров высочайшего уровня начинается в детстве. Перед образовательными организациями стоит задача популяризации художественной гимнастики, привлечения детей к систематическим занятиям.

Гиподинамия, отсутствие целевых ориентиров, интереса к активной позитивной деятельности – вот неполный список современных проблем детей подросткового возраста. Занятия спортом – реальное решение этих проблем.

Девочки не являются исключением в плане проблем. Упражнения художественной гимнастики составлены с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей организма девочек и девушек. В процессе занятий художественной гимнастикой формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

### ***1.3 Отличительные особенности программы***

Программа разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания обучающимся индивидуальной образовательной

траектории и имеет 3 модуля на 1 году обучения, 4 модуля на 2 году обучения, 3 модуля на 3 году обучения. Программа соответствует *базовому* уровню сложности.

В содержание отбора в художественной гимнастике входят следующие компоненты:

- Оценка состояния здоровья (отсутствие отклонений в морфологии, дефектов осанки, стопы, хронических заболеваний), которую дает врач спортивного диспансера или поликлиники по месту жительства;
- Оценка увлеченности, интереса, желания заниматься художественной гимнастикой, старательности, трудолюбия, дисциплинированности.

#### ***1.4 Педагогическая целесообразность***

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности спортивной направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

#### ***1.5 Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 3 до 12 лет.

#### ***1.6 Объем программы***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Художественная гимнастика» составляет:

- Количество часов в год – 108.
- Срок освоения программы – 3 года

#### ***1.7 Формы обучения***

Форма обучения по программе «Художественная гимнастика» – очная.

#### ***1.8 Методы обучения***

- словесные методы (устное разъяснение теоретического материала);
- наглядные методы (демонстрация, наблюдение, рисунки);
- практические (самостоятельные работы)
- методы стимулирования: постановка перспективы, поощрение, одобрение и др.
- метод упражнений;
- метод самовоспитания: самоконтроль, самооценка, пример;
- методы повторения.

#### ***1.9 Тип занятия***

Основными типами занятий по программе являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный
- Тренировочный

### ***1.10 Формы проведения занятий***

Основной формой организации образовательного процесса является занятие.

### ***1.11 Срок освоения программы***

Исходя из содержания программы «Художественная гимнастика» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в год
- всего 3 года.

### ***1.12 Режим занятий***

Занятия по программе «Художественная гимнастика» проходят с периодичностью 2 раза в неделю по 1,5 академических часа, или 1 раз в неделю по 3 академических часа (возможно для 2 и 3 года обучения). Продолжительность одного занятия составляет от 20 до 45 минут в зависимости от возраста обучающегося.

### ***1.13 Наполняемость групп***

1 год обучения – от 10 до 18 чел.

2 год обучения – от 9 до 15 чел.

3 год обучения – от 8 до 15 чел.

## **2. Цель и задачи программы**

**2.1 Цель:** формирование и развитие творческих способностей обучающихся, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

### ***2.2 Задачи:***

#### ***Обучающие***

- формирование двигательных гимнастических умений и навыков;
- ознакомление с элементами художественной гимнастики и акробатическим элементам;
- ознакомление с базовой техникой владения гимнастическими предметами;
- формирование культуры движений и музыкальности;
- ознакомление со специальными знаниями, способствующими всестороннему физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, координации и выразительности движений.

#### ***Развивающие***

- укрепление здоровья, развитие отдельных мышечных групп и всей мышечной системы в целом, закаливание организма;
- способствование устранению и предупреждению функциональных отклонений в отдельных органах и системах организма;
- формирование правильной осанки и походки;
- развитие и укрепление органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, улучшение обмена веществ и повышение работоспособности организма.

#### ***Воспитательные***

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);
- формирование эмоционально-положительного отношения к спорту и к художественной гимнастике в частности;
- воспитание культуры движения, музыкально-эстетического вкуса, чувства ритма;
- формирование способности работать как самостоятельно, так и в команде.

### **3. Содержание программы**

#### **3.1 Учебный план программы**

##### **1 год обучения**

<b>№</b>	<b>Модуль</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Физическая подготовка	2	30	32
2	Растяжка	2	22	24
3	Элементы художественной гимнастики	2	50	52
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>102</b>	<b>108</b>

##### **2 год обучения**

<b>№</b>	<b>Модуль</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	28	30
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	24	26
3	Элементы без предмета: Обучение основным элементам группы тела	2	28	30
4	Акробатика	2	20	22
<b>Итого:</b>		<b>10</b>	<b>98</b>	<b>108</b>

##### **3 год обучения**

<b>№</b>	<b>Модуль</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Развитие физических качеств и специальных способностей	6	20	26
2	Беспредметная спортивно-техническая деятельность	6	34	40
3	Физическое совершенствование	6	36	42

специальных видов подготовки			
<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>90</b>	<b>108</b>

### 3.2 Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

#### Модуль «Физическая подготовка»

**Цель:** совершенствование двигательных навыков, физических, психомоторных, морально-волевых качеств

**Задачи:**

**Обучающие:**

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений без предмета;
- формирование знания о функционировании и возможностях организма;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

**Развивающие:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность и артистизм.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

#### Учебный план модуля «Физическая подготовка»

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	ОФП	-	14	14
3	СФП	-	14	14
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>30</b>	<b>32</b>

#### Предметные ожидаемые результаты

**Обучающийся должен знать:**

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;

- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- сведения по истории гимнастики.

***Обучающийся должен уметь:***

- выполнять упражнения на развитие физических способностей - силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости;
- находить нужную информацию в разных источниках;
- подбирать музыкальное сопровождение.

***Обучающийся должен приобрести навык:***

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

***Содержание модуля  
«Физическая подготовка»***

**1. Вводное занятие**

***Теория***

Введение в предмет. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, влияние занятий гимнастикой на физическое развитие, занятия дома, медицинский контроль. Инструктаж по технике безопасности.

**2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

***Практика***

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, упражнения на развитие и поддержание гибкости, силы, подвижности в суставах, упражнения на выносливость, быстроту и расслабление.

**3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

***Практика***

Упражнения на развитие координации, гибкости, силы, быстроты, прыгучести, равновесия и выносливости.

**4. Контрольно-проверочные мероприятия:**

***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

***Модуль «Растяжка»***

**Цель:** совершенствование владения телом посредством упражнений на растяжку.

**Задачи:**

***Обучающие:***

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений;
- формирование знания о функционировании и возможностях организма;
- формирование дисциплины и эмоционально-волевой выдержки в характере
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

***Развивающие:***

- формирование правильного положения суставов при выполнении упражнений;

- формирование максимальной амплитуды в движениях в художественной гимнастике.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

**Учебный план модуля «Растяжка»**

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Растяжка мышц спины и позвоночника	-	8	8
3	Растяжка мышц ног и тазобедренных суставов	-	8	8
4	Растяжка голеностопа	-	4	4
5	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>22</b>	<b>24</b>

**Предметные ожидаемые результаты**

**Обучающийся должен знать:**

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- терминологию и правила выполнения упражнений.

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять упражнения на развитие подвижности и выворотности суставов;
- самостоятельно отрабатывать технику выполнения упражнений.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств;
- повышение сложности упражнений и доведение их до совершенного исполнения для дальнейшего использования навыков в художественной гимнастике.

**Содержание модуля  
«Растяжка»**

**1. Вводное занятие**

**Теория**

Введение в предмет. Гигиенические основы занятий: гигиена тренировки, одежды, обуви, значение разминки перед растяжкой мышц и суставов, значение растяжки в художественной гимнастике. Инструктаж по технике безопасности.

## **2. Растяжка мышц спины и позвоночника**

### ***Практика***

Упражнения на гибкость позвоночника и укрепление мышечного корсета спины: лодочка, корзиночка, коробочка, кошечка, волны (боковая, обратная, передняя, круговая).

## **3. Растяжка мышц ног и тазобедренных суставов**

### ***Практика***

Упражнения на растяжку подколенных сухожилий, выворотность тазобедренных суставов (широкая складка, наклоны в широкой складке, уголок, лягушка, бабочка), упражнения в статическом положении (шпагат продольный, шпагат поперечный), упражнения в динамике (махи, повороты в тазобедренных суставах, ползунчик).

## **4. Растяжка голеностопа**

### ***Практика***

Упражнения на растяжку голеностопа, доведение до автоматизма держать стопу в натянутом положении посредством соответствующих заданий (натяжение стоп в динамике и в статике).

## **5. Контрольно-проверочные мероприятия**

### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета.

## **Модуль «Элементы художественной гимнастики»**

**Цель:** совершенствование владения телом посредством элементов художественной гимнастики.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении сложных элементов;
- формирование техники владения гимнастическими элементами и акробатикой, чтобы формировать гимнастический стиль и быть конкурентно способной на соревнованиях;
- освоение новых элементов и совершенствование техники их выполнения;
- освоение элементов равновесия, поворота или прыжка.

#### **Развивающие:**

- развитие вестибулярного аппарата в сложных вращательных движениях;
- формирование двигательных умений и навыков гимнастики;

#### **Воспитательные:**

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);

## **Учебный план модуля «Элементы художественной гимнастики»**

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Равновесия	-	12	12
3	Повороты	-	12	12
4	Прыжки	-	12	12
5	Акробатическая подготовка	-	12	12
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>50</b>	<b>52</b>

### **Предметные ожидаемые результаты:**

**Обучающийся должен знать:**

- терминологию и правила выполнения элементов;
- оценочную систему элементов.

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять элементы поворотов, прыжков, равновесий;
- применять акробатические элементы в своей программе;
- самостоятельно отрабатывать технику элементов.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- повышение сложности элементов и доведение их до совершенного исполнения для дальнейшего включения в произвольную программу;
- владения элементами и умения применять их в различных комбинациях.

### ***Содержание модуля*** **«Элементы художественной гимнастики»**

**1. Вводное занятие.**

**Теория**

Введение в предмет (знакомство с программой 1-го года обучения). Правила техники безопасности во время занятий. Значение разминки перед выполнением элементов.

**Практика**

**2. Равновесия:** нога вперед горизонтально, цапля, ласточка, боковое равновесие.

**3. Повороты:** Поворот «пассе», скрестные.

**4. Прыжки:** Прыжки толчком двух ног, на одной ноге, «чупа-чупс» с поворотами на 90°, 180°, 360°, «ножницы», прыжок «щука», «казак»

К прыжкам толчком одной относятся: скачок, открытый, шагом, перекидной и т.д.

- открытый прыжок выполняется шагом одной вперед, другая назад, руки в стороны;

- прыжок шагом (прыжок шпагат) выполняется толчком одной ноги с приземлением на другую. В фазе полета одна нога вперед, другая назад, рука противоположна маховой ноге;

- казак – нога горизонтально или выше головы, вперед или в сторону, или с наклоном туловища вперед.

### **5. Акробатическая подготовка.**

Акробатические элементы способствуют развитию силы, ловкости, гибкости пространственной ориентации и являются прекрасным средством тренировки вестибулярного аппарата.

- стойка на лопатках с разнообразной работой ногами
- переворот боком вправо и влево
- кувырки вперед, назад
- мостик или столик

### **6. Контрольно – проверочные мероприятия.**

Контрольное занятие в форме зачета и соревнований.

## **3.3. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения**

### **Модуль «Общая физическая подготовка (ОФП)»**

**Цель:** совершенствование двигательных навыков, физических, психомоторных, морально-волевых качеств.

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений без предмета;
- формирование знания о функционировании и возможностях организма;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

#### **Развивающие:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность и артистизм.

#### **Воспитательные:**

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие).

### **Учебный план модуля «Общая физическая подготовка (ОФП)»**

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Виды ходьбы и бега	-	4	4
3	Общие развивающие упражнения	-	8	8
4	Специально беговые	-	6	6

	упражнения			
5	Упражнения для развития силы мышц: спины, пресса, ног, рук	-	8	8
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>

### **Предметные ожидаемые результаты**

**Обучающийся должен знать:**

- физические качества, необходимые для успешного освоения и исполнения техники гимнастических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- сведения по истории гимнастики.

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять упражнения на развитие физических способностей - силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости;
- находить нужную информацию в разных источниках;
- подбирать музыкальное сопровождение.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

### **Содержание модуля «Общая физическая подготовка (ОФП)»**

**Теория**

1. **Вводное занятие:** Знакомство с общеразвивающими упражнениями, с комплексами упражнений для разминки с различными предметами и без предметов, дыхательной гимнастикой.

**Практика**

2. **Виды ходьбы и бега:** Ходьба на полупальцах, в полуприседе, на внутренней и внешней стороне стопы, «вальсовый» шаг, «высокий» шаг, «широкий» шаг. Бег на носках, с ускорением, «галоп», «полька», с высоким подниманием бедра.
3. **Общие развивающие упражнения:** Махи и круги руками, наклоны головы и туловища вперед, назад, вправо и влево. Приседания, выпады, прыжки.
4. **Специально-беговые упражнения:** «Космонавты», «День и ночь», эстафеты.
5. **Упражнения для развития силы мышц спины, ног, пресса, рук:**
  - Упражнение для развития мышц **спины**: «лодочка» 10 раз; поднимание ног «ножницы» в положении лежа на полу на животе 10 раз.
  - Упражнение для развития силы **брюшного пресса**: поднимание ног на 45 градусов из положения лежа на спине 20 раз; «ножницы» 10 раз.
  - Упражнение для развития силы мышц **ног**: приседания 20 раз; выпрыгивания из положения упор присев 10 раз; релеве по VI позиции 20 раз.

- Упражнение для развития силы мышиц рук: удержание тела в упоре лежа 20 градусов; отжимания 5 раз.

## **6. Контрольно-проверочные мероприятия:**

### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета

### **Модуль «Специальная физическая подготовка (СФП)»**

**Цель:** Ознакомление и совершенствование комплексов упражнений для скоростно-силовых качеств, координации, активной гибкости, ловкости.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений в конкретных физических качествах (сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость и пр.)
- формирование знания о возможностях своего организма;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности в конкретных задачах;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

##### **Развивающие:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность и артистизм.

##### **Воспитательные:**

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание дисциплины.

### **Учебный план модуля «Специальная физическая подготовка»**

<b>№</b>	<b>Модуль</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Развитие координации.	-	6	6
3	Развитие амплитуды.	-	6	6
4	Развитие активной гибкости.	-	4	4
5	Развитие ловкости	-	6	6
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>24</b>	<b>26</b>

### **Предметные ожидаемые результаты**

**Обучающийся должен знать:**

- технику выполнения гимнастических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности.

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять упражнения, освоенные по заданной программе текущего года обучения;
- подбирать музыкальное сопровождение;
- работать под музыкальное сопровождение.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- укрепления и сохранения здоровья;
- постоянного улучшения своих физических качеств.

***Содержание модуля***  
**«Специальная физическая подготовка (СФП)»**

**Теория**

1. **Вводное занятие:** Ознакомление с комплексами упражнений для скоростно-силовых качеств, координации, активной гибкости, ловкости.

**Практика**

2. **Развитие координации:** Упражнения на координацию - «Веселая зарядка», «Чертим восьмерку». Упражнения в парах. «Нарисуй корову».
3. **Развитие амплитуды движений:** Шагаты на полу, с высоты. Наклоны к ногам. Раствяжка в парах.
4. **Развитие активной гибкости:** Махи ногами на полу и у опоры. Удержание ног под углом 100 градусов. Махи у опоры вперед, в сторону, назад – 16 раз. Удержание ног у опоры – 8 счетов (8''), угол 90°. Обучение «кобре», удержание 2''.
5. **Развитие ловкости:** учебно-тренировочная игра, подвижная игра, подвижные эстафеты.
6. **Контрольно-проверочные мероприятия:**

**Практика**

Контрольное занятие в форме зачета

**Модуль «Элементы без предмета: Обучение основным элементам группы тела»**

**Цель:** совершенствование владения телом посредством элементов художественной гимнастики.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении сложных элементов;
- формирование техники владения гимнастическими элементами и акробатикой, чтобы формировать гимнастический стиль и быть конкурентно способной на соревнованиях;
- освоение новых элементов и совершенствование техники их выполнения;
- освоение элементов равновесия, поворота или прыжка.

**Развивающие:**

- развитие вестибулярного аппарата в сложных вращательных движениях;
- формирование двигательных умений и навыков гимнастики;

**Воспитательные:**

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);

**Учебный план модуля «Элементы без предмета: Обучение основным элементам группы тела»**

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Наклоны и волны.	-	5	5
3	Повороты.	-	5	5
4	Равновесия.	-	5	5
5	Прыжки.	-	5	5
6.	Элементы хореографии	-	6	6
7.	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>28</b>	<b>30</b>

**Предметные ожидаемые результаты:**

**Обучающийся должен знать:**

- терминологию и правила выполнения элементов;
- оценочную систему элементов.

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять элементы поворотов, прыжков, равновесий;
- применять гимнастические элементы в своей программе;
- самостоятельно отрабатывать технику элементов.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- повышение сложности элементов и доведение их до совершенного исполнения для дальнейшего включения в произвольную программу;
- владения элементами и умения применять их в различных комбинациях.

**Содержание модуля**

**«Элементы без предмета: Обучение основным элементам группы тела»**

**Теория**

1. **Вводное занятие:** ознакомление с элементами без предмета для второго года обучения, техника выполнения, их сложность.

**Практика**

2. **Наклоны и волны:** Перекат в шпагате, мост на коленях, наклон к ноге угол 90°, боковая, обратная, круговая волна.
3. **Повороты:** В «пассе», с ногой вперед, в «ласточек», в «аттитюде»
4. **Равновесия:** «Пассе», нога вперед 90 градусов, вертикальное равновесие «арабеск», аттитюд.
5. **Прыжки:** «Ножницы», «казачок», с поворотом на 360° градусов, подбивной.
6. **Элементы хореографии:** Совершенствование индивидуальных композиций без предмета.
7. **Контрольно-проверочные мероприятия:**

**Практика**

Контрольное занятие в форме зачета

**Модуль «Акробатика»**

**Цель:** совершенствование владения телом посредством акробатических элементов и упражнений.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- закрепление правил поведения и техники безопасности при акробатических заданий.
- формирование техники владения акробатическими элементами, чтобы формировать гимнастический стиль.
- освоение новых элементов и совершенствование техники их выполнения;

**Развивающие:**

- развитие вестибулярного аппарата в сложных вращательных движениях;
- формирование двигательных умений и навыков гимнастики;

**Воспитательные:**

- воспитание морально-волевых качеств (таких, как дисциплинированность, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие);

**Учебный план модуля «Акробатика»**

<b>№</b>	<b>Модуль</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Вводное занятие	2	-	2
2	Перекаты	-	5	5
3	Мост	-	5	5
4	Стойка на лопатках	-	4	4
5	Кувырки	-	4	4
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
<b>Итого:</b>		<b>2</b>	<b>20</b>	<b>22</b>

**Предметные ожидаемые результаты:**

**Обучающийся должен знать:**

- терминологию и правила выполнения элементов;
- оценочную систему элементов.
- Технику безопасности при выполнении акробатических элементов и упражнений.

**Обучающийся должен уметь:**

- выполнять элементы перекатов, кувырков, стоек на лопатках, мостов.
- применять акробатические элементы в своей программе;
- самостоятельно отрабатывать технику элементов.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- повышение сложности элементов и доведение их до совершенного исполнения для дальнейшего включения в произвольную программу;
- владения элементами и умения применять их в различных комбинациях.

***Содержание модуля  
«Акробатика»***

**Теория**

1. **Вводное занятие:** инструктаж по технике безопасности при выполнении акробатических элементов и упражнений, общее ознакомление с акробатикой и элементами на второй год обучения.

**Практика**

2. **Перекаты:** в сторону и назад
3. **Мост:** из положения стоя, мост на локтях
4. **Стойка на лопатках:** с опорой на локти («березка»)
5. **Кувырки:** вперед, перекатом в сторону.
6. **Контрольно-проверочные мероприятия:**

**Практика**

Итоговое контрольное занятие в форме зачета.

**3.3 Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения**

**Модуль «Развитие физических качеств и специальных способностей»**

**Цель:** совершенствование двигательных навыков на уровне 3 года обучения, физических, психомоторных, морально-волевых качеств

**Задачи:**

**Обучающие:**

- освоение новых движений согласно программе 3 года обучения и совершенствование техники упражнений;
- формирование знания о функционировании и возможностях организма;
- освоение тренировочных нагрузок большого объема и высокой интенсивности;
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

**Развивающие:**

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, оптимизация деятельности вегетативной и центральной нервной систем;

- развитие специальных эстетических качеств: музыкальность, выразительность и артистизм.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств

**Учебный план модуля «Развитие физических качеств и специальных способностей»**

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим питания гимнасток. Правила безопасности при ведении занятий.	2	-	2
2	Дыхательная гимнастика. Функциональные возможности системы дыхания в художественной гимнастике.	2	-	2
3	Акробатические упражнения - Кувырки вперёд, кувырки назад, перекат вперед, перекат назад.	2	18	20
4	Контрольно-проверочные мероприятия.	-	2	2
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>20</b>	<b>26</b>

**Ожидаемые предметные результаты**

**Обучающийся должен знать:**

- о режиме питания и контроле за массой тела;
- основные конкретные термины;
- технику безопасности во время тренировочного процесса;
- элементарные основы музыкальной грамотности: ритм, темп, динамика музыкального произведения.

**Обучающийся должен уметь:**

- применять упражнения в соответствии с различным музыкальным темпом;
- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять несложные ритмические рисунки предметом;
- соотносить свои действия с планируемым результатом.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- самоконтроля в тренировочном процессе;
- самооценки и анализа своей работы над собой.

**Содержание модуля**

**«Развитие физических качеств и специальных способностей»**

**1. Гигиена тренировочных занятий и отдыха, режим питания гимнасток.**

**Правила безопасности при ведении занятий.**

**Теория**

Гигиенические основы занятий и отдыха: гигиена тренировки, влияние занятий гимнастикой на физическое развитие, соотношение физической нагрузки и отдыха между тренировками и во время тренировок, режим правильного питания, водный баланс в организме, инструктаж по ТБ во время занятий.

**2. Дыхательная гимнастика. Функциональные возможности системы дыхания в художественной гимнастике.**

**Теория.**

Теоретические основы правильного дыхания при выполнении физических упражнений в художественной гимнастике. Соотношение физических нагрузок и частоты пульса у гимнасток, контроль дыхания.

**3. Акробатические упражнения - кувырки вперёд, кувырки назад, перекат вперед, перекат назад.**

**Теория**

Техника безопасности при выполнении упражнений. Инструктаж по страховке и самостраховке.

**Практика**

Подводящие упражнения, страховка и самостраховка, формирование умений и навыков при кувырках вперед/назад, практика в перекатах вперед/назад от простого исполнения к более сложному.

**4. Контрольно-проверочные мероприятия:**

**Практика**

Контрольное занятие в форме зачета.

**Модуль «Беспредметная спортивно-техническая деятельность»**

**Цель:** совершенствование владения телом посредством технической, тактической и специальной физической подготовки.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- освоение новых движений и совершенствование техники упражнений;
- формирование знания о функционировании и возможностях организма;
- формирование дисциплины и эмоционально-волевой выдержки в характере
- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении упражнений.

**Развивающие:**

- формирование правильного положения суставов при выполнении упражнений;
- формирование максимальной амплитуды в движениях в художественной гимнастике;
- формирование чувства ритма, артистизма.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных качеств;
- воспитание морально-волевых качеств.

**Учебный план модуля «Беспредметная спортивно-техническая деятельность»**

№	Модуль	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1	Игровые танцевальные этюды.	2	6	8
2	Специальная физическая подготовка. Упражнения на координацию, растяжки.	2	12	14
3	Техническая и тактическая подготовка. Упражнения на равновесие. Повороты, прыжки.	2	14	16
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>34</b>	<b>40</b>

### **Предметные ожидаемые результаты**

**Обучающийся должен знать:**

- о страховке и помощи во время занятий;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- элементарные основы музыкальной грамотности: ритм, темп, динамика музыкального произведения;

**Обучающийся должен уметь:**

- правильно и красиво выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- чувствовать музыкальный ритм;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- запоминать и выполнять упражнения целиком.

**Обучающийся должен приобрести навык:**

- подмечать и устранять свои ошибки;
- управлять своими эмоциями.

### **Содержание модуля**

#### **«Беспредметная спортивно-техническая деятельность»**

##### **1. Игровые танцевальные этюды.**

**Теория**

Введение в предмет. Знакомство с игровыми музыкальными этюдами, движениями в них, разновидность этюдов.

**Практика**

Выполнение движений под музыку (игровой музыкальный этюд), передача эмоций и характер движений под разный темп музыки, самостоятельное исполнение.

##### **2. Специальная физическая подготовка. Упражнения на координацию, растяжки.**

**Теория**

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений и элементов.

**Практика**

- Равновесие на всей стопе, с изменением позиции ноги,
- Прыжок в группировке на 180\*,
- Повороты нога в горизонтальном положении вперёд, назад,

- Растижка с опоры. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Передний шпагат с боковым поворотом на 360° (правой, левой ногой), Упражнения на улучшение гибкости позвоночника (Мост из положения на коленях/стоя с захватом за щиколотки).

### **3. Техническая и тактическая подготовка. Упражнения на равновесие.**

#### **Повороты, прыжки.**

##### **Теория**

Объяснение техники выполнения упражнений, разбор ошибок, техника безопасности при выполнении элементов.

##### **Практика**

- прыжки шагом: подбивной в кольцо» с шага; подбивной в кольцо толчком двух ног;
- поворот в «Аттиюде» на правую и левую ногу;
- разучивание пошагово прыжку «Антурнан»;
- разучивание прыжка «Антурнан»;
- комбинация (2-3 прыжка) «Подбивной»;
- равновесие боковое, нога в горизонтальном положении, у опоры на всей стопе.
- равновесие боковое, нога в горизонтальном положении, у опоры на носке.

### **4. Контрольно-проверочные мероприятия:**

#### **Практика**

Контрольное занятие в форме зачета.

### **Модуль «Физическое совершенствование специальных видов подготовки»**

**Цель:** совершенствование владения телом посредством специальных видов подготовки.

#### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- закрепление правил поведения и техники безопасности при выполнении сложных элементов;
- формирование техники владения гимнастическими элементами и акробатикой;
- освоение новых элементов и совершенствование техники их выполнения;
- освоение элементов равновесия, поворота или прыжка, пружинных движений руками и ногами.

#### **Развивающие:**

- развитие вестибулярного аппарата в сложных вращательных движениях;
- формирование двигательных умений и навыков гимнастики;

#### **Воспитательные:**

- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование командной и парной работы.

### **Учебный план модуля «Физическое совершенствование специальных видов подготовки»**

<b>№</b>	<b>Модуль</b>	<b>Количество часов</b>		
		<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Специальная физическая подготовка. Пружинное	2	6	8

	движение руками, ногами.			
2	Специальная физическая подготовка.	2	14	16
3	Техническая и тактическая подготовка. Акробатические элементы и связки.	2	14	16
4	Контрольно-проверочные мероприятия	-	2	2
<b>Итого:</b>		<b>6</b>	<b>36</b>	<b>42</b>

### **Предметные ожидаемые результаты:**

#### **Обучающийся должен знать:**

- теоретическую основу; дополнительные (вспомогательные) термины;
- о значении гимнастических упражнений;
- о профилактике нарушения осанки и поддерживания достойного внешнего вида.

#### **Обучающийся должен уметь:**

- уметь составлять комплексы упражнений;
- объяснять технику движений;
- работать в команде, в паре;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия.

#### **Обучающийся должен приобрести навык:**

- повышение сложности элементов и доведение их до совершенного исполнения для дальнейшего включения в произвольную программу;
- владения элементами и умения применять их в различных комбинациях.

### ***Содержание модуля***

#### **«Физическое совершенствование специальных видов подготовки».**

##### **1. Специальная физическая подготовка. Пружинное движение руками, ногами.**

###### ***Теория***

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений, техника прыжков при комплексной работе руками и ногами.

###### ***Практика***

- Прыжки на одной ноге (правой/левой)
- Прыжки на двух ногах с выносом рук вперед
- Прыжки с захлестом
- Прыжки с захлестом и взмахом рук назад
- Высокие маховые прыжки, прыжки шагом.

##### **2. Специальная физическая подготовка.**

###### ***Теория***

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений, теоретические основы при выполнении элементов.

###### ***Практика***

- Прыжок подбивной с наклоном туловища назад с шага;

- Прыжок подбивной с наклоном туловища назад толчком двух ног;
- Равновесие лёжа на полу с приподнятым телом;
- Растижка у шведской стенки. Развитие подвижности в тазобедренных суставах;
- Равновесие «Кольцо» с помощью рук;
- Упражнения на формирование осанки. Контроль осанки;
- Партерная гимнастика. Развитие силы икроножных мышц;
- Захват ноги в кольцо лёжа на полу.

### **3. Техническая и тактическая подготовка. Акробатические элементы и связки.**

#### ***Теория***

Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений, теоретические основы при выполнении акробатических элементов.

#### ***Практика***

- Переворот вперёд толчком двух ног с приземлением на колени.
- Переворот назад толчком двух ног с приземлением на колени.
- Подкатка на одну ногу.
- Подкатка на две ноги.
- Колесо на одной руке, на обе стороны.
- Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.
- Переворот вперёд толчком одной ноги.

### **4. Контрольно-проверочные мероприятия:**

#### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета

### **4. Планируемые результаты по программе**

#### **1 год обучения:**

##### ***Личностные:***

##### ***Обучающийся***

- Демонстрирует трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность;
- проявляет доброжелательность к людям и уважение к труду;
- проявляют культуру в труде и общении.

##### ***Метапредметные***

##### ***Познавательные: обучающийся может:***

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания, кровообращения, поймут необходимость и смысл простейших закаливающих процедур;
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий и проезда в общественном транспорте;
- правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

##### ***Регулятивные: обучающийся может:***

- планировать свои действия и контролировать ход исполнения;

- проявлять волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, волю к победе;
- доводить начатое дело до конца и с хорошим результатом.

*Коммуникативные: обучающийся может:*

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- действовать единой командой.

### ***Предметные***

*Обучающийся должен знать:*

- физические качества и упражнения, необходимые для успешного освоения и исполнения техники различных гимнастических и хореографических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- сведения по истории гимнастики;

*Обучающийся должен уметь:*

- владеть физическими навыками и умениями на базовом уровне согласно программе 1 года обучения;

- выполнить нормативы по ОФП и СФП;

- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером;

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- постоянного самосовершенствования;
- участия в конкурсах мастерства.

## **2 год обучения:**

*Обучающийся*

- демонстрирует трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность;
- проявляет доброжелательность к людям и уважение к труду;
- проявляет эстетический, музыкальный вкус;
- проявляет культуру в труде и общении.

### ***Метапредметные***

*Познавательные: обучающийся может:*

- действовать по алгоритму и проявлять творчество;
- выделять главное, логично рассуждать, делать умозаключения;
- проявлять положительное отношение к процессу обучения, к приобретению знаний и умений, стремление преодолевать возникающие затруднения.

*Регулятивные: обучающийся может:*

- планировать свои действия и контролировать ход исполнения;
- проявлять волевые качества: целеустремлённость, настойчивость, волю к победе;
- вносить корректиды в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;

- доводить начатое дело до конца и с хорошим результатом.

*Коммуникативные: обучающийся может:*

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- действовать единой командой.

### ***Предметные***

*Обучающийся должен знать:*

- физические качества и упражнения, необходимые для успешного освоения и исполнения техники различных гимнастических и хореографических упражнений;
- название и функции общих и специальных упражнений;
- технику безопасности и правила поведения при выполнении упражнений;
- приёмы укрепления здоровья и повышения работоспособности;
- сведения по истории гимнастики;

*Обучающийся должен уметь:*

- владеть физическими навыками и умениями на базовом уровне;
- динамично перестраиваться и выполнять танцевальные движения;
- выполнить нормативы по ОФП и СФП;
- участвовать в конкурсах и соревнованиях
- слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения;
- двигаться под музыку, в соответствии с ее характером,

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- постоянного самосовершенствования;
- участия в конкурсах мастерства

### **3 год обучения:**

*Обучающийся:*

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам.

### ***Метапредметные***

*Познавательные: обучающийся может:*

- умеет ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- владеет навыками ясно, логично и точно излагать свою точку зрения;
- использовать адекватные языковые средства.

*Коммуникативные: обучающийся может:*

- умеет продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- готов и способен вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,

- имеет навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми.

*Регулятивные: обучающийся может:*

- знает приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;
- умеет планировать свои действия, прогнозировать результаты и брать на себя ответственность;
- умеет самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- имеет навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;
- умеет управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

#### *Предметные*

*Обучающийся должен знать:*

- теоретическую основу; требования подготовки к соревнованиям;
- о страховке и помощи во время занятий;
- теоретическую основу; дополнительные (вспомогательные) термины;
- о профилактике нарушения осанки и поддерживания достойного внешнего вида;
- о режиме питания и контроле за массой тела.

*Обучающийся должен уметь:*

- определять количество музыкальных тактов для выполнения упражнений;
- сознательно относиться ко всем указаниям педагога;
- составлять различные комбинации;
- выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности;
- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

- подмечать и устранять свои ошибки;
- управлять своими эмоциями.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **1. Календарный учебный график**

Года обучения	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года		01.09.2023	
Окончание учебного		31.08.2024	

года			
Количество учебных недель	36 недель		
Количество часов в год	108 часов	108 часов	108 часов
Продолжительность занятия (академический час)	45 мин.	45 мин.	45 мин.
Периодичность занятий	3 часа в неделю, 2 дня в неделю	3 часа в неделю, 2 дня в неделю/1 раз в неделю	3 часа в неделю, 2 дня в неделю/1 раз в неделю
Промежуточная аттестация	18 декабря – 22 декабря 2023 года 20 мая – 24 мая 2024 года		
Объем и срок освоения программы	324 часов, 3 года обучения		
Режим занятий	проведение занятий по программе, согласно расписанию		
Каникулы осенние Каникулы зимние Каникулы весенние	23.10.2023 г- 29.10.2023г 29.12.2023 г - 09.01.2024 г 20.03.2024 - 29.03.2024 г		
Каникулы летние	01.06.2024 – 31.08.2024 Проведение мероприятий, занятия по дополнительной программе летней профильной смены (2 недели), участие в конкурсных мероприятиях, акциях, самостоятельные занятия обучающихся.		

## 2. Ресурсное обеспечение программы

### 2.1. Информационно-методическое обеспечение

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общефизической и специально физической подготовке, а также участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

На тренировках следует широко использовать наглядные пособия, схемы, видеоматериалы. В конце занятия тренер рекомендует литературу для самостоятельного изучения.

Подбирая материал, педагог должен, наряду с новым, включать упражнения, отдельные элементы из ранее пройденного материала. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, физическому укреплению здоровья. Для эмоционального подъема рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, подвижные игры, танцевальные комбинации, взмахи, равновесие, повороты, акробатические упражнения, различные виды прыжков, упражнения на связь движений с музыкой.

Занятия с детьми проводятся по типовой схеме, но применяемые средства и методы, варьируются в зависимости от возраста и технической подготовленности детей.

Продолжительность и дозировка определяются в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

### **Составные части занятия**

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Назначение вводной части – подготовка организма к предстоящей физической работе.

Частные задачи:

1. Организация группы.
2. Умеренное разогревание организма.
3. Сосредоточение внимания и регулировка эмоционального состояния занимающихся.

Средства: строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту, короткие танцевальные комбинации, упражнения на связь движений с музыкой.

Назначение основной части – общая специальная физическая и техническая подготовка.

Частные задачи:

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие общей координации движений.
3. Развитие и совершенствование силы.
4. Воспитание морально-волевых качеств и творческой активности.
5. Изучение владения техники предметами.
6. Изучение и совершенствование специальных упражнений х/г.

Средства: упражнения для формирования правильной осанки, различные формы ходьбы и бега, волна, взмах, равновесия, повороты, акробатические упражнения, различные виды прыжков, упражнения на связь движений с музыкой.

Назначение заключительной части — завершение занятия.

Частные задачи:

1. Постепенное снижение нагрузки.
2. Подведение итогов.

Средства: упражнения ОФП и СФП, подвижные музыкальные игры, различные виды ходьбы, несложные танцевальные композиции, упражнения на расслабление, плавные движения руками и телом, упражнения на согласование с музыкой, короткие беседы.

В беседах, лекциях освещаются некоторые теоретические вопросы, сообщаются сведения о жизни коллектива, о событиях спортивной жизни в России и за рубежом, исторические сведения, решаются вопросы, имеющие воспитательное и образовательное значение. Продолжительность беседы зависит от ее темы, задачи и возраста детей, забота о здоровье, гигиена ребенка.

В группах младшего возраста элементарные гигиенические и теоретические сведения сообщаются во время урока.

В группах начальной подготовки задания подбираются по принципу индивидуального подхода.

Целью основных упражнений гимнастики является специальное совершенствование двигательных качеств, овладение техникой упражнений х/г и умение выполнять их в различных условиях.

К основным упражнениям гимнастики относятся: упражнения у опоры и без нее, классический экзерсис с небольшими отклонениями, волны, пружинные движения, взмахи, прыжки, повороты, равновесия, танцевальные движения, акробатические упражнения, упражнения с предметами.

### ***Средства гимнастики***

1. Строевые упражнения – совместные действия в строю (в том числе одиночные). Содействуют воспитанию организованности и дисциплины, приучают к совместным организованным действиям, формируют правильную осанку, делают фигуру более стройной и подтянутой. Строевые упражнения имеют большое педагогическое значение, так как благодаря им преподаватель имеет возможность правильно организовать учащихся, целесообразно разместить их в зале или на площадке для проведения совместных действий, а также решать двигательные задачи на уроке.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями (в том числе с предметами). В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы. Гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. Общеразвивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, резиновые амортизаторы и т.д.). К этой же группе относятся упражнения в парах с сопротивлением напарника. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку:

- упражнения для шеи, рук и плечевого пояса;
- для туловища;
- для ног;
- для всего тела.

ОРУ составляют основное содержание занятий корригирующей, гигиенической, производственной, основной, атлетической и спортивно-прикладной гимнастикой.

3. Прикладные упражнения – бег, ходьба, метание, лазание, преодоление препятствий. С их помощью занимающиеся овладевают основными жизненно необходимыми навыками и умениями, учатся применять их в различной обстановке. При помощи прикладных упражнений совершенствуется общая координация движений, развиваются и укрепляются отдельные мышечные группы. Применяемые в комплексе прикладные упражнения – одно из действенных средств разностороннего физического развития.

4. Прыжки – хорошее средство совершенствования координационных способностей занимающихся. Они оказывают положительное воздействие на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, в связи с чем занимают в гимнастике важное место.

5. Акробатические упражнения – имеют широкий диапазон трудности – от простых до самых сложных. Простые по координации и мышечным усилиям упражнения включаются в программу подготовки гимнастов первого года обучения. Сложные упражнения, требующие очень высокой степени развития всех физических способностей человека, доступны только высококвалифицированным спортсменам. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты, ловкости, смелости, решительности и других. Они

воспитывают ориентацию в пространстве при различных положениях тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата. Акробатические упражнения выполняются как индивидуально, так и вдвоем, втроем и так далее. Акробатические упражнения делятся на две группы:

- а) динамические (кувырки, перевороты);
- б) статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки).

6. Упражнения ритмической гимнастики включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию занимающихся.

7. На занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты для совершенствования и закрепления многих важных навыков, умений, а также повышения эмоционального тонуса занимающихся.

Вышеперечисленные основные средства гимнастики, учитывая их преимущественное воздействие, целесообразно объединить следующим образом:

- а) упражнения, направленные на общее развитие физических качеств и двигательных способностей (это строевые упражнения, ОРУ, подвижные игры и эстафеты);
- б) на формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений (прикладные упражнения, прыжки);
- в) на интенсивное развитие и совершенствование двигательных способностей и волевых качеств (акробатические упражнения и упражнения ритмической гимнастики).

Такое деление основных гимнастических упражнений облегчает их подбор для решения тех или иных педагогических задач.

### ***Воспитательная работа***

Процесс воспитания это органическое сочетание разнообразных видов активного двигательного досуга с различными формами образовательной деятельности.

Воспитательная система включает в себя:

- общую оценку нравственного настроя, индивидуальных склонностей и познавательных интересов, других характеристик как одного спортсмена, так и учебной группы в целом;
- определение педагогически целесообразных воздействий на сознание и поведение воспитанников, формирование у них необходимых моральных качеств, на обогащение их опыта полезной деятельности и многообразных отношений;
- создание воспитывающей среды, формирующей навыки самовоспитания, в соответствии с нормами спортивной этики, направленной на развитие различных сфер проявления личности: воли, смелости, решительности, целеустремленности, честности и др.;
- создание доброжелательной образовательной среды и развивающего общения.

### ***Психологическая подготовка***

Психологическое сопровождение юных спортсменов обеспечивает повышение эффективности учебно-тренировочного процесса; профилактику физических и эмоциональных перегрузок, срывов: выявляет резервные возможности развития ребенка.

Решая задачи психологической подготовки, принимаются во внимание индивидуальные особенности, мотивы, уровень притязаний, общительность, тревожность,

другие эмоционально-волевые черты личности ребенка. Это позволяет установить наиболее рациональную тактику взаимодействия с ним, найти способы предотвращения возможных конфликтов, определить средства управления активностью гимнастов, методы ослабления и невротический реакций.

На каком бы этапе спортивного пути ни находился бы гимнаст, перед ним всегда необходимо ставить далекие, многолетние перспективные цели, вплоть до целей самого высокого порядка. Каких бы успехов он ни достиг, ему постоянно прививается мысль, что достигнутый результат далек от его реальных возможностей, что вслед за достигнутой встает новая, более высокая, далеко поставленная цель. Последняя через серию промежуточных целей тренировочном процессе определяет систематическую установку: качественную тренировку на любом этапе спортивного совершенствования. Поэтапное достижение этих целей обеспечивает спокойное и уверенное состояние спортсмена, формирует и укрепляет называемый чемпионский характер. Осуществляются следующие виды психологической подготовки:

- психологическая подготовка гимнастов к продолжительному (в том числе многолетнему) тренировочному процессу;
- общая психологическая подготовка обучающегося к соревнованиям;
- специальная психологическая подготовка ребенка к конкретному соревнованию;
- коррекция психических состояний с целью укрепления психологической защиты гимнастов на заключительном этапе подготовки к ответственным соревнованиям.

В ходе психологической подготовки необходимо формировать и совершенствовать спортивный характер. Критериями спортивного характера являются: стабильность выступления в соревнованиях, улучшение результатов от соревнования к соревнованию по мере повышения их значимости, более высокие результаты в соревнованиях по сравнению с тренировочными. Чем выше по статусу соревнования, тем спортсмен меньше допускает ошибок на дистанции.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

### **Физическая подготовка**

Физическая подготовка спортсменок в художественной гимнастике включает в себя общую и специальную физическую подготовку, специально-двигательную, функциональную и реабилитационно-восстановительную подготовку.

#### **ОФП и СФП.**

7 основных физических способностей, необходимых для успешности в художественной гимнастике:

- координация - способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкость - способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой, для развития применяются - задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;

- гибкость - подвижность в суставах - способность выполнять движений по большой амплитуде пассивно и активно, ее развитию способствуют упражнения на развитие подвижности различных суставов - пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- сила - способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях, существуют упражнения на силу мышц рук, ног, туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
- быстрота - способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой, развивается при выполнении упражнений на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- прыгучесть - скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания, ее развитию способствуют упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- равновесие - способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях, совершенствуется в процессе сохранения устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной, повышенной опоре;
- выносливость - способность противостоять утомлению, вырабатывается в процессе выполнения различных заданий на фоне утомления.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке, и соответственно выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Педагогу важно знать особенности структуры двигательных качеств каждой гимнастки, характерные недостатки в ее подготовке, знать основные пути их возможного устранения.

**Хореографическая подготовка** в художественной гимнастике является дополнительным средством подготовки на пути к высшим спортивным достижениям. В связи с этим занятия хореографией являются частью учебно-тренировочного процесса и должны быть взаимосвязаны с другими видами подготовки гимнасток, а программа по хореографии входит в общую программу подготовки гимнасток.

Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательно обогащает гимнасток, содействует разнообразию их деятельности и расширению средств выразительности в соревновательных программах, формирует правильное понимание красоты поз, линий, положений и движений тела, развивает культуру движений, а также воспитывает музыкальность, ритмичность, эмоциональность и выразительность.

Упражнения выстраиваются от простого к сложному. Медленные движения чередуются с быстрыми.

## **2.2. Материально-техническое обеспечение**

**Для успешной реализации программы необходимы:**

1. Спортивный зал.

2. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 10-12 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

3. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

4. Специальное оборудование: ковер гимнастический; гимнастический станок; стулья; зеркала; магнитофон; электронные носители информации.

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

**Формы промежуточной аттестации:** педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-роверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля.

### **4. Оценочные материалы**

Учащийся на контрольно-роверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.

- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

### **III. Список литературы**

- 1. Основная литература**
  1. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2014. – 216 с.
  2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. Теория и методика [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. – СПб.: Человек, 2015. – 120 с.
  3. Гладковская П.В. Влияние техники упражнений с предметами в художественной гимнастике на развитие координации и гибкости гимнасток: Методическая разработка. — Куйбышев, 2019. — 28 с.
  4. Давыдова, А.Ю. О необходимости направленного развития высших психических функций высококвалифицированных спортсменок групповых упражнений художественной гимнастики / И.С. Семибратова, А.Ю. Давыдова, Т.Ю. Давыдова, Л.И. Павлычева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1 (143). – С. 265-269.
  5. Давыдова, Т. Ю. Особенности активации мышц при выполнении перебросок предметов из различных исходных положений в художественной гимнастике / Е. Н. Медведева, Т. Ю. Давыдова, Т. И. Колесникова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 8. – С. 90–92.
  6. Давыдова, Т. Ю. Особенности подготовки гимнасток в групповых упражнениях художественной гимнастики / Е. Н. Медведева, А. Ю. Давыдова, Т.Ю. Давыдова // Физическая культура и спорт в XXI веке: актуальные проблемы и их решения : сборник материалов Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (онлайн-формат, 21-22 октября 2020 года). Том 1 / под общей ред. Горбачевой В. В., Борисенко Е. Г. – Волгоград, 2020. – С. 120–126.
  7. Кабаева А.М. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике: Автореферат дис. на соискание уч. степ. кан. пед. наук. — СПб, 2018. — 24 с
  8. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания: учеб. Пособие [Текст]/Т.М. Лебедихина. — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. — 112 с.
  9. Подгорная, Ю. Н. Индивидуализация психологической подготовки в художественной гимнастике на основе учёта соционических типов лично- 186 сти спортсменок / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12 (154). – С. 348-355
  10. Подгорная, Ю. Н. Особенности развития самосознания спортсменок в процессе обучения саморегуляции и психологической подготовке в художественной гимнастике / Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 457-463.
  11. Подгорная, Ю. Н. Психотипические особенности спортсменов разнообразных видов спорта и с разной степенью успешности спортивного совершенствования / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 5 (171). – С. 425-432. 125. Подгорная, Ю. Н. Социотипические особенности как фактор

и условие организации психологической подготовки и реализации спортсменов / В. М. Карлышев, Ю. Н. Подгорная // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2017. – 10. – С. 128-134.

12. Сафонов, В. К. Психология спортсмена: слагаемые успеха / В. К. Сафонов. – М. : Спорт, 2018. – 288 с.

13. Сосина В.Ю. Акробатика для всех [Текст]: пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – Киев: Олимпийская литература, 2014. – 200 с.

14. Торстен Г. Спортивная анатомия [Текст]: учебное пособие / Г. Торстен, пер. С. Борича. – Минск: Попурри, 2018. – 272 с.

15. Хаас Ж.Г. Анатомия танца [Текст]: учебное пособие / Ж.Г. Хаас, пер. С. Борича. – Минск: Попурри, 2014. – 200 с.

## **2. Дополнительная литература**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

3. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)

4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"

5. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»

6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"

7. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ

8. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;

9. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам.