

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
методического совета МУДО ЦВР  
протокол от 01.09.2025 № 1



Утверждаю  
Директор МУДО ЦВР  
В.А. Рябченко  
Приказ от 15.09.2025 № 355

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Художественная гимнастика»  
(с изменениями и дополнениями)  
(стартовый уровень)**

Возраст учащихся: 5-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Попова Юлия Сергеевна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Оленегорск  
2025 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика – это не только красивый и зрелищный вид спорта, но и эффективный способ гармоничного физического и личностного развития детей. В современном мире, где дети часто проводят время за экранами, особенно важно привлекать их к активным занятиям, которые способствуют укреплению здоровья, развитию гибкости, координации и эстетического вкуса.

Программа «Художественная гимнастика» физкультурно-спортивной направленности имеет общеразвивающий характер и ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни и воспитание культуры здоровья. В её основе лежит применение оздоровительных технологий, направленных на профилактику вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здоровья как основного составляющего личного благополучия и благополучия всего общества.

Программа включает комплекс упражнений, способствующих развитию гибкости, координации, силы и выносливости. Учащиеся научатся основам художественной гимнастики, технике выполнения элементов с предметами (ленты, обручи, мячи) и без них. Занятия помогут развить эстетическое восприятие, чувство ритма и музыкальность.

Кроме того, программа способствует формированию у детей дисциплины, трудолюбия и настойчивости. Учащиеся приобретут навыки командной работы, будут учиться ставить цели и добиваться их. Воспитательные аспекты программы направлены на развитие уверенности в себе, умения преодолевать трудности и стремление к самосовершенствованию.

Занятия проходят в условиях дружественной и поддерживающей атмосферы, что помогает детям развивать свои социальные навыки и устанавливать крепкие дружеские отношения. Педагог обеспечивает индивидуальный подход к каждому ребёнку, учитывая его возрастные и психологические особенности.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

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

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения.

**Актуальность программы.** Настоящая программа отвечает современным целям и задачам Концепции развития дополнительного образования детей и направлена на создание условий для гармоничного физического и личностного развития детей и подростков, сохранение и укрепление их здоровья, создает условия для активного отдыха, социальной адаптации и укрепления уверенности в своих силах.

В условиях современной образовательной среды, где значительное внимание уделяется сохранению здоровья детей, художественная гимнастика выступает как эффективное средство профилактики вредных привычек и правонарушений. Программа способствует формированию у детей и подростков устойчивых навыков здорового образа жизни. Это особенно важно в условиях возрастающей гиподинамии и увеличивающейся нагрузки на психику и здоровье школьников. Занятия художественной гимнастикой позволяют эффективно справляться с негативными факторами, укрепляя как физическое, так и ментальное здоровье.

Комплексный подход к физическому развитию, реализуемый в рамках программы, позволяет учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, обеспечивая тем самым дифференцированный подход к обучению и тренировкам. Программа направлена на то, чтобы каждый ребёнок достигал своего максимального потенциала в рамках своих физических возможностей.

Индивидуальный подход способствует не только физическому, но и психологическому комфорту учащихся, формируя у них позитивное отношение к занятиям спортом и здоровому образу жизни в целом.

**Новизна программы** заключается в том, что она охватывает все аспекты физического и личностного развития детей, обеспечивая комплексный подход к их обучению и воспитанию. Она помогает детям не только улучшать физическую форму, но и развивать важные личностные и социальные навыки, что способствует их гармоничному развитию и успешной социализации.

Художественная гимнастика развивает у детей чувство ритма, музыкальность, эстетический вкус и дисциплину. Она также способствует развитию таких качеств, как сила воли, упорство, целеустремленность и командный дух. Эти навыки и качества помогают детям в повседневной жизни, улучшая их способность к самоорганизации и повышая общую мотивацию к учёбе и другим видам деятельности.

**Педагогическая целесообразность программы** обеспечивается использованием эффективных методов и подходов к обучению, соединяющих традиционные методы обучения художественной гимнастике с современными педагогическими технологиями, которые способствуют всестороннему развитию детей, поддержанию их здоровья и формированию положительного отношения к физической культуре и спорту. В программу включены элементы балета и танцев, что позволяет сделать занятия разнообразными и интересными. Программа позволяет адаптироваться под индивидуальные особенности и уровень подготовки каждого ребёнка, что позволяет максимально раскрыть его потенциал. А использование видеоматериалов и мультимедийных средств для анализа техники выполнения упражнений придаёт занятиям дополнительную мотивацию и эффективность. Педагогический подход в программе направлен на создание доверительной атмосферы, где дети чувствуют себя комфортно и могут свободно выражать свои эмоции и чувства.

**Отличительные особенности программы** заключаются в том, что в ней предусматривается гибкий подход к обучению, позволяющий адаптировать занятия под индивидуальные потребности и уровень подготовленности учащихся. Обучение включает в себя не только освоение различных технических навыков художественной гимнастики, но и развитие координации, гибкости, пластичности и музыкальности, а также охватывает аспекты психофизического развития, способствуя формированию у детей уверенности в себе и развитию эмоциональной выразительности, способствует развитию творческого мышления и фантазии учащихся. Программа включает как интенсивные тренировки для повышения уровня физической подготовленности, так и подготовку к выступлениям и соревнованиям. Учащиеся имеют возможность демонстрировать свои достижения на различных мероприятиях, что способствует их мотивации и самореализации.

**Возраст учащихся:** Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 5 до 12 лет раз, имеющих медицинское заключение о состоянии здоровья поступающих на обучение. Набор осуществляется в заявительном порядке. Комплектация групп производится согласно Уставу и локальному нормативному акту МУДО ЦВР.

Так как программа носит оздоровительный характер для поддержки физического состояния и удовлетворения интересов детей и подростков, занятия по программе могут начинать дети в любом возрасте до 12 лет. Учет возрастных и индивидуальных особенностей позволяет каждому ребенку максимально эффективно усваивать материал и развиваться в своем темпе и получать максимальную пользу от занятий.

Для младшей возрастной групп (5-8 лет) используются игровые и развлекательные формы обучения, направленные на развитие базовых двигательных навыков. Дети старшего возраста (9-12 лет) могут более осознанно подходить к тренировкам, поэтому в программе предусмотрены более сложные упражнения и техники с акцентом на развитие выносливости и координации. Использование игровых и сюжетных методов, а также возможность реализации личных интересов способствуют у детей поддержанию высокой мотивации и интереса к занятиям.

**Целью данной программы** является всестороннее развитие учащихся, укрепление их здоровья, формирование позитивного отношения к физической культуре и спорту, а также на воспитание у детей и подростков качеств, необходимых для успешной и гармоничной жизни в обществе в процессе занятий художественной гимнастикой.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков;
- обучение основам художественной гимнастики, включая технику выполнения упражнений, элементов хореографии, использование гимнастического инвентаря;
- развитие умения свободно двигаться и ориентироваться в пространстве;
- формирование навыков правильного выполнения гимнастических упражнений, соблюдения техники безопасности и поддержания дисциплины на занятиях.

*Развивающие:*

- развитие физических качеств, таких как гибкость, выносливость, сила, ловкость и координация.
- формирование эстетического восприятия и художественного вкуса через занятия гимнастикой и хореографией.

- развитие эмоциональной сферы, способности к самовыражению и творческому мышлению в процессе выполнения гимнастических композиций.

*Воспитательные:*

- формирование общей культуры поведения ребенка в обществе, навыков самоконтроля и взаимоконтроля;

- формирование у учащихся высоко нравственных и духовных качеств личности;

- формирование компетентностей, таких как готовность, заниматься спортом и физической культурой на протяжении всей жизни, готовность быть здоровым.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:** стартовый.

**Форма обучения:** очная.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год. Объем программы – 144 часа.

**Наполняемость групп:** 12 человек.

**Форма занятий** - групповая. Каждое занятие включает в себя теорию, и практику, а также индивидуальное общение педагога с учащимся.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Занятия спаренные.

**Ожидаемые результаты**

**Предметные:**

В результате освоения программы учащиеся будут

**знать:**

- основные правила техники безопасности и травмопрофилактики при занятиях гимнастикой;

- основные технические и теоретические аспекты художественной гимнастики;

- основные термины художественной гимнастики;

- технику выполнения основных элементов и технику владения предметом.

**уметь:**

- применять на практике комплексы упражнений на развитие основных мышечных групп;

- выполнять акробатические элементы (кувырки, равновесие «пассе», равновесие «буква Т», равновесие «арабеск», боковое равновесие, прыжок «чупа-чупс», прыжок «подбивной», поворот «пассе», поворот «аттитюд»)

**Метапредметные:**

- развитие творческого мышления и фантазии, эстетического и художественного вкуса;

- формирование умения работать в команде средствами, развитие навыков сотрудничества, адаптации и уважения к мнению других.

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

### **Личностные:**

- формирование положительных качеств личности: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей, умение управлять своими эмоциями;
- развитие позитивного отношения к себе и окружающему миру, повышение уверенности в себе и самооценки;
- развитие навыков формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению, личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками, уважительного отношения к иному мнению;
- приобретение навыков творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Принципы реализации программы:**

- *успеха* - каждый ребенок должен чувствовать успех при освоении программы;
- *динамики* - предоставить ребенку возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравится.
- *доступности* - обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.
- *наглядности* - в учебной деятельности используются разнообразные наглядные и демонстрационные материалы;
- *систематичности и последовательности* – систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе учащихся;

- *связи обучения с практикой* – занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся использовали полученные теоретические знания в решении практических задач (причем не только в процессе обучения, но и в реальной жизни), а также умели анализировать и преобразовывать окружающую действительность, вырабатывая собственные взгляды;

- *воспитывающего обучения* – в учебной деятельности педагог учащемуся дает не только знания, но и формирует его личность;

- *принцип сознательности и активности* - результатов обучения можно достичь только тогда, когда дети являются субъектами процесса познания, т.е. понимают цели и задачи обучения, имеют возможность самостоятельно планировать и организовывать свою деятельность, умеют ставить проблемы и искать пути их решения.

### **Формы и методы обучения**

- *наглядные* (визуализация: использование видео- и фотоматериалов для наглядного объяснения техник и приемов и т.д.);

- *словесные* (лекция, рассказ, беседа, инструктаж);

- *практические* (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Главным методом в программе является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. При этом основными методами работы преподавателя являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований педагога к учащимся.

На начальном этапе обучения показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным. Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения). На следующем этапе обучения (во втором полугодии) показ приобретает иной характер. Он становится более обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела. Словесный метод играет очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач младших классов. Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

**Основными формами занятий являются индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная**

**Формы работы:**

- практические занятия;

- практические индивидуальные занятия;
- беседа и рассказ о творчестве гимнасток (в качестве дополнительной информации, обзорно);
- просмотр видеозаписей;
- прослушивание музыкальных отрывков из выступлений гимнасток.

**Основная форма реализации программы** – обучение в процессе конкретной практической деятельности, учитывающей познавательные потребности учащихся. В программе значительное место отводится практическим занятиям, необходимым для овладения основами художественной гимнастики, включая технику выполнения упражнений, элементов хореографии, использование гимнастического инвентаря.

**Теоретическая подготовка** включает в себя формирование знаний об истории развития и современного состояния художественной гимнастики, строения и функциях организма человека, понятия о физической культуре двигательной активности, здоровом образе жизни.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе. Содержание бесед и полнота сведений зависят от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например: меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее!

**Практические занятия** включают в себя общую, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

*Общая физическая подготовка* – это комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости гимнасток. Это физическая подготовка, осуществляемая безотносительно к конкретному виду деятельности.

Основные средства общей физической подготовки на данном этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

*Специальная физическая подготовка* – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических

качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики. Включает в себя: упражнения для развития амплитуды и гибкости (наклоны шпагат, махи ногами), упражнения на формирование осанки совершенствование равновесия (различные виды ходьбы (с носка, с поворотом, острым, перекатным, пружинными шагами); выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором, прыжки толчком с поворотом), упражнения для развития скоростно-силовых качеств (прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости, различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы, прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах, прыжки с предметами в руках и с грузами).

Включает в себя хореографическую подготовку, основы музыкальной грамоты и музыкально-двигательную подготовку.

**Техническая подготовка**- это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель тактико-технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы гимнасткам с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений в единстве с музыкой и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства.

В Технической подготовке гимнасток выделяют следующие компоненты:

- *беспредметная подготовка (упражнения без предмета)* - формирование техники телодвижений, ее компонентами являются специфическая, равновесная, вращательная, прыжковая, акробатическая и танцевальная подготовки.

- *предметная подготовка* - формирование техники движений предметами, компоненты этого вида подготовки: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, мячом и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Большую роль в освоении программы играет воспитательная работа, направленная на формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи педагога включают в себя: выработку у учеников стойкого интереса и нацеленности на достижение целей в художественной гимнастике, поощрение настойчивости, трудолюбия и восприятия прекрасного; формирование здорового образа жизни и культуры физического развития; развитие гигиенических навыков и дисциплинированности.

Воспитательная работа осуществляется в рамках учебно-тренировочных занятий. Цели физического воспитания для девочек,

занимающихся художественной гимнастикой, сводятся к максимальному разностороннему развитию: стимулированию интереса к физическим упражнениям, укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию интеллекта, морали, эстетики и этики. Воспитательная деятельность способствует индивидуализации каждого воспитанника в коллективе, активному усвоению знаний, навыков и двигательного опыта в сфере физической культуры и спорта. Большое значение имеет и работа с родителями в рамках воспитательного процесса.

Основные мероприятия воспитательной работы включают просмотр соревнований и открытые занятия.

Задача воспитательной работы на занятиях заключается в создании благоприятных условий для проявления индивидуальных способностей детей. Положительная оценка выдающихся качеств и поведения стимулирует правильное развитие, в то время как выявление и осуждение ошибок направлены на предотвращение недисциплинированного и неправильного поведения. Эти педагогические методы помогают детям осознавать свои достоинства, стимулируют правильное поведение и формируют навыки самоконтроля.

#### **Формы контроля:**

- опрос учащихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время выполнения упражнений и соревнований;
- тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- тестирование по теоретическому материалу;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- выполнение отдельных упражнений с заданиями;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- результаты соревнований.

#### **Педагогические технологии**

При выборе педагогической технологии учитывается уровень подготовки детей, возраст, индивидуальные особенности и способности детей.

**Групповые технологии.** Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. На занятиях учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ученика. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности.

**Игровые технологии.** Включение в занятия игровых элементов и соревнований для повышения мотивации и интереса к занятиям. Игровые

методы могут быть использованы для обучения основам художественной гимнастики и развития физических навыков.

**Технология сотрудничества** – технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скреплённой взаимопониманием, совместным анализом хода и результата этой деятельности. Личностный подход к ребенку ставит в центр развитие личности ребенка, с целью раскрытия его неразвитых способностей и возможностей.

**Кейс-метод.** Разбор конкретных случаев и ситуаций, возникающих в процессе тренировок и соревнований, что помогает учащимся анализировать и находить эффективные решения.

**Здоровьесберегающие технологии.** Включение элементов гимнастики, растяжки, дыхательных упражнений, обеспечение правильного режима нагрузки и отдыха, что способствует укреплению здоровья и предотвращению травм.

#### **Дидактические средства**

- специальная и методическая литература;
- видеозаписи выступлений сильнейших гимнасток на различных турнирах и соревнованиях.

#### **Диагностика результативности образовательного процесса**

Данная программа предполагает вводную диагностику, текущий контроль, промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

**Вводная диагностика** проводится в начале учебного года в форме собеседования с целью определения уровня и технической и физической подготовки учащихся.

**Текущий контроль** результативности обучения осуществляется путём наблюдения за индивидуальной работой учащихся, устных опросов.

**Промежуточная аттестация** проводится в течение учебного года с целью подведения промежуточных итогов обучения и оценки динамики продвижения обучающихся. Организуется в объединении в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП, а также по результативности участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

**Итоговый контроль:** проводится по результатам освоения всей программы в конце года в форме сдачи итоговых контрольных нормативов по СФП.

При определении результативности освоения программы проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой.

Одним из показателей качества освоения программы при проведении диагностики является: увлечённость ребёнка общением с художественным, хореографическим, музыкальным произведением; появлением потребности высказать своё мнение, высказать суждение по поводу увиденного или услышанного, вступить в диалог с другими детьми.

**Диагностические материалы: см. Приложение 1.**

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности	1	1	-	вводная диагностика: беседа
2.	Тема 1. Теоретическая подготовка	1	1	-	беседа, опрос, наблюдение
3.	Тема 2. Общая физическая подготовка	84	10	74	наблюдение, промежуточная аттестация: тестирование
4.	Тема 3. Специальная физическая подготовка	48	10	38	беседа, опрос, наблюдение
5.	Подготовка и участие в соревнованиях	6	-	6	беседа, опрос, наблюдение
8.	Тема 5. Контрольные нормативы по СФП	4	-	4	итоговый контроль: тестирование
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### **Тема 1. Вводное занятие (1 час)**

**Теория:** Организационное собрание. Сбор детей. Перспективный план на текущий учебный период. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии эстетической гимнастикой. Вводная диагностика: беседа. **Травмы и заболевания гимнасток:** Мера профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни.

### **Тема 2. Теоретическая подготовка (1 час)**

#### **Теория:**

**Физическая культура и спорт в России:** понятие о физической культуре и спорте в России, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Место художественной гимнастики в общей системе средств физического воспитания. Понятие «здоровый образ жизни». Художественная гимнастика – одна из форм эффективных и привлекательных занятий физическими упражнениями, доступных для широких масс женского населения. Разрядные нормативы и требования по художественной гимнастике.

#### **Режим, питание и гигиена гимнасток**

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня гимнасток. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках. Рекомендации по питанию гимнасток. Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

#### **История развития и современное состояние эстетической гимнастики**

Истоки художественной гимнастики. История рождения, развития в России и на международной арене. Анализ результатов крупнейших российских и международных соревнований. Достижения российских команд. Задачи, тенденции и перспективы развития художественной гимнастики.

#### **Основы музыкальной грамоты**

Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная, непрограммная музыка. Свойства музыкального звука. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика. Прослушивание, обсуждение музыкальных композиций.

#### **Основы композиции и методика составления соревновательной программы**

Понятие о содержании, композиции и исполнения соревновательной программы, требования к ней, творческий подход к использованию способностей команды. Этапы и методика составления соревновательной программы. Способы создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, поддержек, передвижений, перестроений, уровней и средств выразительности.

**Основы работы с предметом в художественной гимнастике.** Требования к предмету: вес, размер, длина скакалки, диаметр обруча. Правила удержания предмета в руках, основные требования к трудности владения предметом, сбавки при выполнении упражнений на соревнованиях.

### **Тема 3. Общая физическая подготовка (64 часа)**

**Теория:** Задачи общей физической подготовки гимнасток. На что направлен организованный процесс физической подготовки. Средства общей физической подготовки (строевые, общеразвивающие и игровые упражнения)

#### **Практика: Общеразвивающие упражнения**

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук.

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером.

Поднимание туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ног в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед–книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении). Упражнения вдвоем: из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью).

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка (38 часов)**

**Теория:** Понятие 7 основных физических способностей (координация, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость). Основные методы СФП в художественной гимнастике (повторный, переменный, круговой, соревновательный, игровой)

**Практика:** Упражнения для развития амплитуды и гибкости. Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (держать 20–40 с.). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

*Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.*

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.).

Пружинный шаг (10–15 сек), пружинный бег (20–45 сек). Приседания с отягощениями, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3–4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в

высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи).

*Прыжки с предметами в руках.*

*Прыжки из глубокого приседа.*

*Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).* Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30–40 см. в темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3–4 прыжка, 5–6 серий, отдых 1 мин.). Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и различные перемещения художественной гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

*Перекуты в группировке* – вперед и назад, в стороны, кувырки по всем направлениям из разных положений, с шагов, со стойки на лопатках, серия кувырков, «полушпагаты», мост из положения лежа, с поворотом одной рукой, из положения стоя, стойка на руках, колесо в сторону.

#### **Тема 5. Подготовка и участие в соревнованиях (6 часов)**

**Практика:** Отработка показательных программ, участие в соревнованиях.

#### **Тема 6. Контрольные нормативы по СПФ (4 часа)**

**Практика:** Сдача итоговых контрольных нормативов по СПФ. Итоговый контроль: тестирование.

#### **Материально-техническое обеспечение**

- учебный кабинет с травмозащитным покрытием пола – 1 шт.;
- скакалки – 5 шт.;
- стенка гимнастическая – 2 шт.;
- гимнастическая скамейка – 2 шт.;
- станок хореографический – 1 шт.;
- стенка гимнастическая – 2 шт.;
- зеркало настенное – 1 шт.;
- обручи – 5 шт.;
- мяч гимнастический – 5 шт.;
- магнитофон или музыкальный центр – 1 шт.

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА**

1. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие: 1-4 кл./И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под ред. И. А. Винер – М.: Просвещение, 2012. – 200 с.

2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 05.02.2013 № 40 «Об утверждении Федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика».

3. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике : учеб. пособие / под общей ред. Л. А. Карпенко, О. Г. Румба. – М.: Советский спорт, 2014. – 264 с.

4. Шипилина И. Хореография в спорте/И. Шипилина - Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 224 с.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Иванова В., Королева гимнастики или Дорога к победе/В.Иванова; под. ред. Т. Суворовой – М.: Эксмо, 2014. – 320 с.

### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

5. Всероссийская Федерация художественной гимнастики. [Электронный ресурс]. М.URL: <http://www.vfrg.ru/>. (Дата обращения: 20.05.2024).

Программу составила  
педагог дополнительного  
образования МУДО ЦВР

Попова Ю.С.

Диагностические материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба. «4» - до 5 см «3» - 6-10 см При выполнении движения колени вместе.
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх в замок. Отведение рук назад	«5» - 45° «4» - 30° «3» - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	«5» - удержание положения в течение 6 секунд. «4» - 4 секунды. «3» - 2 секунды. Выполнять с обеих ног.
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивается по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)
Гибкость	«Мост» из положения лежа	«5» – кисти рук в упоре у пяток; «4» – расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» – расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см
Гибкость	Поперечный шпагат	«5» – сед, ноги точно в стороны; «4» – с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» – расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см;

		«2» – расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см
Координационные способности	Сохранение равновесия с закрытыми глазами. Выполнить на правой и левой ноге.	«5» – сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» – сохранение равновесия 3 с; «3» – сохранение равновесия 2 с.

### Результаты освоения программы

**Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической подготовки:**

5,0 - 4,5 - *высокий;*

4,4 - 4,0 - *выше среднего;*

3,9 - 3,5 - *средний;*

3,4 - 3,0 - *ниже среднего;*

2,9 - 0,0 - *низкий уровень.*

### Оценка уровней освоения образовательных результатов

Уровень	Параметры	Показатели
Высокий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро
Средний	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания
	Практические умения и навыки	Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки
Низкий	Теоретические знания	Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов допущены значительные ошибки

## Приложение 2

**Календарный учебный график  
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности  
«Художественная гимнастика» (стартовый уровень)**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1	сентябрь		беседа, практическое занятие	2	Вводный и текущий инструктаж. Теоретическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	вводная диагностика: беседа, опрос, наблюдение
2	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
3	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
4	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
5	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
6	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
7	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
8	сентябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
9	октябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
10	октябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
11	октябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
12	октябрь		практическое занятие	2	Общая физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение







67	май		практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
68	май		практическое занятие	2	Подготовка и участие в соревнованиях	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
69	май		практическое занятие	2	Подготовка и участие в соревнованиях	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
70	май		практическое занятие	2	Подготовка и участие в соревнованиях	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
71	май		практическое занятие	2	Контрольные нормативы	Ферсмана, 15 каб. № 16	итоговый контроль: тестирование
72	май		практическое занятие	2	Контрольные нормативы	Ферсмана, 15 каб. № 16	итоговый контроль: тестирование
<b>Итого:</b>				<b>144</b>			