

**Автономная некоммерческая организация**  
**Спортивный клуб художественной гимнастики «Гармония»**  
Юридический адрес: 630096, г. Новосибирск, ул. Забалуева, 53/1  
ИНН 5404049071 КПП 540401001 ОГРН 1165476203310



Утверждено  
Приказом директора  
от 08.12.2024 №16

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«художественная гимнастика»**

Возраст обучающихся: 4 – 12 лет  
Срок реализации программы: 3 года  
Составитель программы:  
Сокунова Арина Владимировна, директор

**г. Новосибирск, 2024**

## **1. Пояснительная записка**

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

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом АНО СКХГ "ГАРМОНИЯ".

### **Актуальность программы**

Художественная гимнастика является одним из видов спорта близким к искусству танца и способствующим эстетическому воспитанию обучающихся. В процессе занятий формируются жизненно-важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества. Упражнения художественной гимнастики соответствуют особенностям женской моторики, их способности выполнять мягкие, плавные движения, это одно из средств общей и специальной подготовки детей.

Занятия художественной гимнастикой способствуют укреплению здоровья, всестороннему физическому развитию, воспитанию жизненно необходимых навыков, повышению работоспособности, следовательно, они содействуют развитию специальных двигательных качеств, позволяющих выполнять движения в заданном сочетании, темпе и ритме. У занимающихся художественной гимнастикой развиваются ловкость и гибкость, сила и выносливость, подвижность и эластичность, воспитываются координационные способности, чувство равновесия и прыгучесть.

В процессе занятий художественной гимнастикой улучшается общее функциональное состояние организма. Гимнастические упражнения оказывают благоприятное влияние на центральную нервную систему и на обмен веществ, мышцы становятся более сильными и эластичными и могут выполнять большую физическую работу, укрепляется сердечно-сосудистая и

дыхательная системы, опорно-двигательный аппарат, улучшается работа внутренних органов, вследствие чего повышается общая работоспособность и стойкость организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. Следовательно, проблема физического развития детей средствами художественной гимнастики является актуальной.

### **Адресат программы**

Программа по художественной гимнастике предназначена для девочек в возрасте 4-12 лет. Принцип набора детей: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. В программе предусмотрено участие талантливых (одарённых, мотивированных) детей.

Принимаются дети, имеющие медицинское заключение врача о состоянии здоровья и отсутствие противопоказаний для занятий художественной гимнастикой.

Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. В группе 15 человек.

### **Организационная форма обучения**

Занятия проводятся по группам всем составом. Группы формируются из обучающихся одного возраста.

Состав группы обучающихся – постоянный

**Уровень программы** ознакомительный.

### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа – 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

### **Задачи:**

*Воспитательные (личностные)*

- формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;
- формировать творческую индивидуальность;
- воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- формировать жизненно важные гигиенические навыки.

*Развивающие (метапредметные)*

- развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию;
- формировать осанку;
- развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

*Обучающие (предметные)*

- обучать основам художественной гимнастики;
- овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками;
- обучать основам техники по виду спорта художественная гимнастика;
- расширять знания о здоровом образе жизни и укреплении здоровья;
- способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

### **Основные направления подготовки гимнасток**

1. Воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность.
2. Научить правильным базовым техникам при работе с предметами и без.
3. Принимать участие в соревнованиях с использованием пройденных технических элементов.
4. Использовать оптимальный период для развития подвижности в различных звеньях опорно-двигательного аппарата, развитие гибкости.
5. Планомерное прибавление вариативности выполнения, музыкальности, обучение работе в группе.
6. Переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным.
7. Увеличение повторений соревновательных упражнений в процессе подготовки.
8. Повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гимнасток.
9. Ознакомить обучающихся с правилами по художественной гимнастике.

### **3. Содержание программы**

Тренировочный процесс планируется на основе Программы и утвержденного годового учебного плана. Он предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развитием специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привитием любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям гимнастикой.

### 3.1. Учебно-тренировочный план

№ п/п	Наименование	Количество часов			Форма контроля
		1 год	2 год	3 год	
1	Физическая подготовка	<b>140</b>	<b>280</b>	<b>350</b>	наблюдение
	Общая	90	180	225	
	Специальная	50	100	125	
2	Техническая подготовка	<b>145</b>	<b>290</b>	<b>362</b>	наблюдение
	Беспредметная (упражнения без предметов)	90	180	225	
	Предметная	55	110	137	
3	Хореографическая подготовка	<b>22</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	наблюдение
4	Теоретическая подготовка	В процессе занятий			опрос
5	Итоговое занятие	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	наблюдение соревнования
	<b>Итого за год:</b>	<b>310</b>	<b>620</b>	<b>774</b>	
	<b>Итого кол-во часов за 6 лет обучения</b>	<b>1704</b>			

### 3.2. Содержание учебно-тренировочного плана

#### 1. Физическая подготовка

**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 раннем этапе обучения – строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

1. Общеразвивающие упражнения: Строевые упражнения: понятие «строй», «шеренга», «колонка», «направляющий», «замыкающий». Передвижение по залу: в обход, противоходом, змейкой, спиралью, по диагонали.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с

отягощениями (соответствующие возрасту занимающихся). Прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза, упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны и круговые движения головой в различных направлениях; маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с наибольшими отягощениями. Круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги закреплены за гимнастическую стенку или удерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопами. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаховые и круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седе для развития выворотности ног, пассивное растягивание с помощью партнера или на снарядах.

5. Упражнения для мышц бедра: лечь на спину, руки под голову, поднять оттянутую правую ногу до вертикального положения, медленно согнуть и быстро разогнуть. То же сменив режим работы, бедра на пол не опускать. Сесть, согнув колени, руки на колени. Разводить колени и сопротивлением до касания бедрами пола. Лечь, руками взяться за нижнюю перекладину гимнастической стенки. Поднять обе оттянутые ноги назад и задержать 4-6 секунд.

6. Упражнения для развития быстроты: ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу; бег с ускорениями; эстафеты с бегом на отмеренном отрезке.

7. Игры и игровые упражнения: Сюжетные игры:

«Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» – ползание на коленях.

«Догоняй-ка» – дети бегают друг за другом.

**Специальная физическая подготовка** – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений художественной гимнастики.

1. Упражнения для развития амплитуды и гибкости: Наклоны вперед, назад, в стороны с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры). Наклоном назад «мост» (лежа, стоя, с захватом ног). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону, со скамейки. Движением ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленные движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Примечания: -

упражнения включаются в каждый урок; - упражнения для увеличения подвижности в суставах для девочек второго года обучения усложнять изменением исходных положений, применением захватов и самозахватов, отягощений, удержанием положений в растянутом состоянии, применением принудительного растягивания.

2. 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 на 180-360 (сериями 10 раз с открытыми глазами, 10 - с закрытыми).

3. Упражнения для развития координации движений: Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающих базовые шаги и элементы художественной гимнастики (с предметом и без него). Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости (второй год обучения). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя мячи, обручи и др. предметы. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать). Прыжки с предметами в руках и с грузами.

**2. 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 тактико-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, булавами, лентой и обручем, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

**3. Хореографическая подготовка** включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной. Хореографическая подготовка двигательного 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. У занимающихся хореографией гимнасток формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создать яркий и выразительный образ.

Кроме того, при занятиях хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;
- устойчивость;
- легкий высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка в художественной гимнастике включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классический;
- народно-характерный;
- историко-бытовой;
- современной.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно-характерного и современного содержания, а также при разучивании танцевальных и спортивно-танцевальных комбинаций.

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

История развития и современное состояние художественной гимнастики: истоки; история развития; анализ результатов достижений российских гимнасток; задачи, тенденции и перспективы развития. Требования к внешнему виду гимнасток.

Строение и функции организма человека: краткие сведения в доступной форме об опорно-мышечном аппарате; строение и функции внутренних органов, органов дыхания, кровообращения, пищеварения и нервной системы.

Общая и специальная физическая подготовка: понятие об общей и специальной физической подготовке, понятие двигательных качеств (гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия); основные термины.

Основы музыкальной грамоты: понятие о содержании и характере музыки; метр, такт, размер, ритм и мелодия, темп, музыкальная динамика;



значение музыки в художественной гимнастике. Режим питания и гигиена: понятие о режиме, его значение; понятие о правильном питании; понятие о гигиене гимнастики.

**Воспитательная работа.** Цель воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки. Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в процессе учебно-тренировочных занятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек, занимающихся художественной гимнастикой, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие. Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

Основные воспитательные мероприятия: просмотр соревнований, открытые занятия. Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

### **3.3. Планируемые результаты**

#### **Предметные:**

- будут знать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале, правила личной и общественной гигиены;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;

- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями.

**Личностные:**

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные:**

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;  
- владеть основами гигиены, соблюдать режим дня;  
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **4. Комплекс организационно-педагогических условий**

##### **4.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов
1 год	01 сентября	31 июля	48	310
2 год	01 сентября	31 июля	48	620
3 год	01 сентября	31 июля	48	774

##### **4.2. Условия реализации программы**

Занятия с обучающимися проводятся в помещениях, соответствующих требованиям СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

**Состав помещений:**

спортивный зал, хореографический зал, тренажерный зал.  
раздевалка, туалет, душевая.

**Спортивный инвентарь:**

ковёр гимнастический;  
мат гимнастический;  
скакалка гимнастическая – 10 штук;  
кольцо гимнастическое – 10 штук;  
ленты для художественной гимнастики (разных цветов) – 10 штук;  
обруч гимнастический – 10 штук;  
булава гимнастическая – 10 штук;

мяч для художественной гимнастики – 10 шт.;  
палка гимнастическая – 10 шт.;  
мяч волейбольный – 2 шт.;  
медицинбол;  
стенка гимнастическая – 1 штука;  
зеркало 12\*2;  
лонжа страховочная универсальная – 2 шт.;  
скамейка гимнастическая;  
тренажер для развития мышц рук, ног, спины;  
тренажер для отработки доскоков;  
тренажер универсальный малогабаритный;  
музыкальный центр;  
доска информационная;  
канат.

Каждый обучающийся должен иметь:  
купальник для занятий;  
сменную обувь (чешки).

#### **4.3. Кадровое обеспечение**

Программу реализует тренер-преподаватель, уровень квалификации которого соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

#### **4.4. Формы проведения итогов реализации (формы аттестации) программы**

Контроль степени результативности реализации дополнительной общеразвивающей программы может проводиться в различных формах:  
выступление на соревнованиях и показательных выступлениях;  
открытое занятие;  
сдача нормативов.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года, где определяются качественные критерии и обсуждаются с обучающимися и их родителями.

Основные методы диагностики – включённое педагогическое наблюдение и тестирование. Результаты педагогического наблюдения позволяют проанализировать уровень обученности, воспитанности и развития обучающихся, увидеть слабые места программы и помочь тренеру-преподавателю скорректировать работу.

На основании анализа итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы вносятся необходимые коррективы в ход, методику и содержание образовательного процесса. При сравнении

результатов за несколько лет разрабатывается система действий, необходимых для достижения оптимального результата.

Сдача нормативов позволяет выявить и проследить динамику физического развития обучающихся в течение всего периода обучения.

#### **4.5. Список литературы, использованной при разработке дополнительной общеразвивающей программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 № 3894-р.
8. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").
10. 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».
11. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Приказ Минобрнауки Новосибирской области от 24.12.2019 № 3260 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы)».
13. Должностная инструкция тренера-преподавателя.