

**Автономная некоммерческая организация
Спортивный клуб «СОЗВЕЗДИЕ»**
Юридический адрес: 630007, г. Новосибирск, ул.
Коммунистическая, д.6. оф. 205
Факт. адрес: 633009, Новосибирская обл., г. Бердск,
ул. Линейная, д.3/1, корп.2
ИНН 5407963597 КПП 540701001 ОГРН 1165476203310



Утверждено
Приказом директора
от 01.09.2025 №3

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

Возраст обучающихся: 4 – 12 лет
Срок реализации программы: 3 года
Составитель программы:
Короткова Светлана Сергеевна,
директор

г. Бердск, 2025

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 СК «СОЗВЕЗДИЕ».

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 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

Занятия планируются на основе Программы и утвержденного годового учебного плана. Они предусматривают постепенное повышение тренировочных нагрузок, решаящих 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. Учебный план

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

3.2. Содержание учебного 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 илидерживаются партнером.

4. Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно). Максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые 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» (лежача, 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 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. 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 обучением 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 гимнастки.

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 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 занятиях 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:

Скамейки гимнастические, станок хореографический, стенки гимнастические, кольца гимнастические, лонже страховочная универсальная, палки гимнастические, дорожка акробатическая, доска информационная, зеркало (2*12 м), игла для накачивания мечей, насос универсальный, канат для лазания, ковёр гимнастический (13*13 м), пылесос бытовой, рулетка металлическая 20 м, секундомер, мат гимнастический, тренажёры: для развития мышц рук, ног, спины, для отработки досоков, а также тренажёр универсальный малогабаритный, видеокамера, видеотехника для записи и просмотра изображения.

Каждый обучающийся должен иметь:

купальник для занятий; сменную обувь (чешки).

4.3. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования детей и взрослых, уровень квалификации которого соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года №652н.

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 образовательной 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 Минобразования Новосибирской области от 24.12.2019 № 3260 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ (общественной экспертизы)».

13. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.