

СВЕРДЛОВСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "КАТЮША"



УТВЕРЖДЕНО  
СРОО СПШ "КАТЮША" Директор  
Т.Е. Долганова  
Приказ №1 от 08 апреля 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации программы: 72 академических часа

Направленность: художественная

Возраст: от 6 до 18 лет

Составитель:  
Долганова Татьяна Евгеньевна

г. Екатеринбург – 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Нормативно-правовые основы разработки программы.....	3
1.2 Общая характеристика программы.....	4
1.3 Цель и задачи программы .....	4
1.4 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.....	5
2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ.....	5
3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА .....	7
3.1. Учебный план.....	7
3.2. Календарный учебный график.....	7
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	9
5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА».....	10
5.1 Особенности организации образовательного процесса.....	10
5.2 Кадровое обеспечение.....	10
5.3 Материально-техническое обеспечение программы .....	10
5.4 Учебно-методическое обеспечение .....	10
5.5 Контрольно-оценочные материалы .....	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	12
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.....	13
ПРИЛОЖЕНИЕ 2.....	14

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Художественная гимнастика – сложно координационный вид спорта, один из самых зрелищных и изящных, суть которого заключается в выполнении гимнастических и танцевальных упражнений. Упражнения могут выполняться как с использованием предметов (обруч, мяч, скакалка, лента, булавы), так и без него. Художественная гимнастика является олимпийским видом спорта. Специфика ее проявляется в выполнении большого количества сложно технических движений свободного характера, которые объединяются в композицию.

Занятия художественной гимнастикой содействуют формированию полноценной личности, воспитывают трудолюбие, волю, настойчивость и упорство в достижении поставленной цели. Связь художественной гимнастики с такими видами искусства, как музыка и танец, способствует развитию специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма.

Систематичность занятий художественной гимнастикой способствует развитию творческого потенциала, становлению личности детей и подростков, их нравственных качеств, гуманизации отношений между обучающимися, формированию и обучению адекватной современному уровню знаний картины мира, интеграции личности в национальную и мировую культуру.

дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа (далее – Программа) имеет художественную направленность, так как её содержание направлено на общее развитие личности обучающихся средствами художественной гимнастики.

Уровень программы – стартовый.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена тем, что занятия художественной гимнастикой обеспечивают воспитание культуры повседневного досуга. Потребности государства и общества реализуются в укреплении физического здоровья детей, подростков и молодежи; подготовке мотивированных и способных молодых людей к занятию художественной гимнастикой, формировании общей культуры личности, приобщении обучающихся к общечеловеческим ценностям, в формировании у современных подростков индивидуальной танцевальной культуры.

### **Новизна программы**

Новизна программы состоит в том, что она составлена с учетом передового опыта обучения и тренировок художественных гимнасток, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность программы объясняется развитием мотивационного фактора к систематическим занятиям художественной гимнастики посредством выступлений на различных мероприятиях.

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Нормативно-правовые основы разработки программы**

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## 1.2 Общая характеристика программы

Программа «Художественная гимнастика» предназначена для организации образовательной деятельности по художественной гимнастике обучающихся.

Условия набора: принимаются дети от 6х до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп. Группы комплектуются по возрастному принципу и уровню подготовленности детей и подростков. Все учащиеся должны иметь спортивную одежду и обувь, допуск врача к занятиям.

Наполняемость учебной группы до 25 человек.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная, групповая.

Общая трудоемкость ДОО составляет – 72 часа.

Срок реализации дополнительной образовательной программы: 12 недель.

Занятия проводятся по учебному расписанию, 3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность 1 занятия – 45 минут, перерывы между занятиями не менее 10 минут.

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Документ – сертификат о прохождении обучения по программе ДОО «Художественная гимнастика».

## 1.3 Цель и задачи программы

**Цель** – приобщение обучающихся к художественной гимнастике, гармоничное развитие личности, воспитание физической культуры у обучающихся.

**Задачи:**

*обучающие:*

- приобретение знаний в области художественной гимнастики, знакомство с историей возникновения и развития художественной гимнастики;
- приобретение теоретических знаний в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучение приемам правильных и выразительных движений;
- овладение навыками художественной гимнастики в индивидуальном и коллективном исполнении;
- обучение приемами самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием здоровья.

*развивающие:*

- развитие у детей и подростков музыкально-ритмических навыков, выразительности в исполнении гимнастических упражнений;
- развитие двигательных умений и навыков обучающихся;
- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- формирование двигательной культуры: развитие силы мышц, эластичности связок, подвижности суставов, пространственной ориентировки, гибкости, равновесия);

- усовершенствование двигательных гимнастических умений и навыков;
- формирование сценической культуры, развитие художественного вкуса.
- развитие коммуникативного опыта.

*воспитательные:*

- воспитание морально-волевых качеств обучающегося, таких как: терпение, настойчивость;
- воспитание чувства ответственности, умения взаимодействовать со сверстниками;
- воспитание культуры поведения в обществе;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни.

#### **1.4 Ожидаемые результаты и способы определения их результативности**

Результатом реализации программы по художественной гимнастике следует считать развитие двигательных навыков, повышение двигательной активности обучающихся, повышение соматических показателей здоровья, проявление активности, самостоятельности в разных видах двигательной деятельности.

Результаты соответствуют целевым ориентирам возможных достижений обучающегося в направлении «Художественная гимнастика».

**Предметными результатами** изучения художественной гимнастики являются:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям по художественной гимнастике;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- приобретут умения представлять в игре различные образы и передавать в движении характер;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- сформированы навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;
- научатся согласовывать движения с музыкой.

**Личностными результатами** изучения гимнастики в рамках данного курса являются:

- стремление к самосовершенствованию;
- формирование широкой мотивационной основы учебной деятельности, включающей в себя социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания учебного материала, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

## **2. ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ**

Для оценки планируемых результатов применяется входной, текущий и итоговый контроль:

- входной контроль проводится на начало обучения по программе. Проводится в форме анкетирования (Приложение 1).
- текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, который позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить ошибки в исполнении элементов, связок и композиции в целом;
- итоговый контроль охватывает проверку достижения всех заявленных целей изучения программы и проводится для контроля уровня понимания обучающимися связей между различными ее элементами; итоговый контроль позволяет оценить

успешность всего курса в целом. Форма проведения – выполнение заданий (Приложение 2).

Обучающийся получает определённое количество заданий. На выполнение выделяется фиксированное время в зависимости от количества заданий. Оценка выставляется в зависимости от процента правильно выполненных заданий.

«Зачтено» Задания с положительным результатом (не менее 75 % правильности выполнения)

«Не зачтено» Задания с положительным результатом (менее 75 % правильности выполнения)

### 3. ДОКУМЕНТЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЮ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

#### 3.1. Учебный план

Название тем	Общая трудоемкость, час.	В том числе:		Форма контроля
		ТЗ	ПЗ	
Входной контроль. Инструктаж по ТБ. Введение. Цели и задачи программы	1	-	1	Анкетирование/Устный опрос /Наблюдение
Тема 1 Сценический шаг, Переменный шаг. Прыжки	15	5	10	Устный опрос /Наблюдение/
Тема 2 Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук.	15	5	10	Устный опрос/Наблюдение
Тема 3. Упражнения для гибкости. Упражнения для развития выворотности. Упражнения для укрепления мышц спины.	15	5	10	Устный опрос/Наблюдение
Тема 4. Растяжка	11	4	7	Устный опрос/Наблюдение
Тема 5. Предметная подготовка. Овладение предметом. Скакалка. Обруч. Мяч. Булавы. Лента	12	4	8	Устный опрос/Наблюдение
Консультация	2	-	2	Вопросы и ответы
Итоговый контроль	1	-	1	Задания
Итого	72	23	49	

#### 3.2. Календарный учебный график

Форма занятия	Темы	Общая трудоемкость, час.	Реализация программы											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
			неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя	неделя
			ТЗ/ПЗ	ТЗ/ПЗ	ТЗ/ПЗ	ТЗ/ПЗ	ТЗ/ПЗ	ТЗ/ПЗ	ТЗ/ПЗ	ТЗ/ПЗ	ТЗ/ПЗ	ТЗ/ПЗ	ТЗ/ПЗ	ТЗ/ПЗ
Теория/Практика	Входной контроль. Инструктаж по ТБ. Введение. Цели и задачи программы	69	0/1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Теория/Практика	Программа «Художественная гимнастика»		2/3	1/5	2/4	3/3	2/4-	-2/4	1/5-	3/3	2/4-	3/3-	2/4-	1/2-

	Консультация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	- /2
	Итоговый контроль	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	- /1
	Итого	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6



#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа вариативна. Педагог может вносить изменения в содержания тем, дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения. Образовательная организация ежегодно обновляет программу с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

**Входной контроль. Инструктаж по ТБ. Цели и задачи программы.** Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции художественной гимнастики.

##### **Тема 1. Сценический шаг, Переменный шаг. Прыжки (21 ак. часов)**

**Теория.** Методика выполнения основных шагов. Прыжки по VI позиции на месте и в продвижении.

**Практика.** Выполнить задания:

Сценический и переменный шаги по кругу и диагоналям. Прыжки по VI позиции на месте и в продвижении.

##### **Тема 2. Постановка корпуса. Позиции ног. Позиции рук (15 ак. часов)**

**Теория.** Методика построения осанки. Строение стопы. Понятие «выворотность». Методика подготовительного положения рук, I, II, III позиций рук.

**Практика.** Выполнить задания:

Постановка корпуса. Постановка кисти. I, II, III, VI позиции ног, лицом к станку. Позиции рук.

##### **Тема 3. Упражнения для гибкости. Упражнения для развития выворотности.**

##### **Упражнения для укрепления мышц спины (21 ак. часа)**

**Теория.** Определение гибкости. Значение выворотности. Строение мышц спины.

**Практика.** Выполнить задания:

Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития выворотности. Упражнения для укрепления мышц спины.

##### **Тема 4. Растяжка. Использование атрибутов в художественной гимнастике (11 ак. часа)**

**Теория.** Методика растягивания мышц. Атрибуты художественных гимнастов.

**Практика.** Выполнить задание:

Растяжка

##### **Тема 5. Предметная подготовка. Овладение предметом. Скакалка. Обруч. Мяч.**

##### **Булавы. Лента**

**Теория.** Формирование навыков действий с разнообразными предметами.

**Практика.** Выполнить задание:

Вращение скакалки скрестно (петлей вперед и назад).

Проход в обруч.

Удержание мяча наверху.

Перекаты булавы

Вращение ленты перед собой.

**Консультация.** Целью консультации является расширение и углубление полученных знаний и дополнительный разбор учебного материала, который либо слабо усвоен обучающимися, либо не усвоен совсем. Репетиция.

**Итоговое занятие.** Выполнить задания (Приложение 2)

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

### **5.1 Особенности организации образовательного процесса.**

Процесс развития специальных двигательных качеств в художественной гимнастике представляет собой многолетнюю деятельность и является составной частью каждого тренировочного занятия. Для решения задач программы по художественной гимнастике необходимо использовать разнообразные методы и приемы:

**словесный** – команды и распоряжения (эффективны эмоциональные сигналы), указания и инструктажи (максимально кратко и точно), описания и объяснения (объяснения предпочтительнее описания), пояснения и сравнения (целесообразны образные сравнения), обсуждение и оценка, убеждение и понуждение (убеждение предпочтительнее понуждения), самоотчеты и самооценки (эффективны графические отчеты), лекции и беседы;

**наглядный** – показ педагога и гимнасток, фото и кинопоказ, графическое изображение (виды показа: целостный, фрагментный, имитирующий, контрастный, утрированный, разноракурсный);

**практический** – целостного и расчлененного упражнения (эффективен контроль исходных и промежуточных положений), упрощенного и усложненного упражнения (у опоры, с поддержкой, за лидером, «с горки», «в горку» и др.), стандартного и переменного упражнения (меняются условия и количественные компоненты движений), игровой, круговой и самостоятельный (по принципу: кто больше, дальше, быстрее, лучше);

**физической помощи** – педагога, соученицы, тренажера (виды: фиксация, поддержка, подталкивание, подкрутка, проводка, ограничения);

**ориентировочной помощи** зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);

**идеомоторный** – представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка (при разучивании, обработка, перед оценкой, в период вынужденной неподвижности);

**музыкальный** – выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты (позволяет правильно расставить акценты в движениях, подсказывает время приложения усилия и относительного расслабления мышц).

### **5.2 Кадровое обеспечение**

Реализация программы «Художественная гимнастика» обеспечивается педагогами дополнительного образования, имеющие высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **5.3 Материально-техническое обеспечение программы**

СРОО СШ "КАТЮША" располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы и соответствующей действующим санитарным и противопожарным правилам и нормам для занятий группы до 25 человек.

Мат гимнастический - 25 шт.

Набор мягких модулей (25шт.)

Батут - 1 шт.

Хореографический станок - 25 шт.  
Гимнастический мяч - 25 шт.  
Скамейка - 25 шт.  
Акробатическая дорожка - 25 шт.  
Пьедестал - 25 шт.  
Столы - 10 шт.  
Стулья – 25 шт.  
Стол, стул педагога – 1/1 шт.  
Булавы – 25 шт.  
Ленты для художественной гимнастики – 25 шт.  
Обручи – 25 шт.  
Коврики – 25 шт.  
Скакалки – 25 шт.  
Аудио система Defender Enjoy S1000 Black - 1 шт.  
Компьютер iRU Game 710Z5GP – 1 шт;  
Проектор NVIDIA GeForce RTX – 1шт;  
Интерактивная доска Yesvision BS80 - 1шт;  
Стенка для инвентаря - 2 шт.  
Шкаф офисный - 1 шт.  
Шкаф для одежды – 1 шт.

#### **5.4 Учебно-методическое обеспечение**

Учебно-методическое обеспечение программы «Художественная гимнастика» СРОО СШ "КАТЮША" включает учебно-методическую литературу и материалы по всем учебным темам программы.

Учебно-методический комплект имеет следующие темы и включает следующие материалы:

- Организационно-методические;
- Учебный план работы педагога;
- Календарный учебный график.

#### **5.5 Контрольно-оценочные материалы**

Контрольно-оценочные материалы – это методические материалы, которые нормируют процедуры оценивания результатов обучения с целью установления их соответствия требованиям программы «Художественная гимнастика».

Задачи, которые выполняют контрольно-оценочные материалы:

- установление фактического уровня предметных знаний (теоретического, терминологического, практического) и личностного развития обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе для дальнейшего проектирования индивидуального обучения и развития;
- повышение мотивации обучающихся к саморазвитию, самопознанию, самоанализу, умению планировать свою дальнейшую деятельность;
- принятие педагогических решений по коррекции учебно-воспитательного процесса.

Контрольные материалы являются элементом дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы, их разработка и утверждение относится к компетенции образовательной организации «ООО СШ «Катюша»

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва :Учебное пособие / Винер-Усманова И.А.,Мальнева А.С.,Медведева Е.Н.,Крючек Е.С.,Супрун А.А.,Терехина Р.Н.,Цаллагова Р.Б. // М.: Спорт, 2018, с.360
2. Аэробика: теория и методика: учебник для студентов учреждений высшего образования: Учебник / Терехина Р.Н.,Крючек Е.С.,Айзятуллова Г.Р.,Пашкова Л.В.,Сахарнова Т.К., Тихонов Р.Г., Терехин В.С. - М.: Издательский центр «Академия», 2018, с. 192
3. Содержание программы спортивной подготовки по художественной гимнастике :Учебное пособие / Кабаева А.М.,Крючек Е.С.,Медведева Е.Н.,Супрун А.А.,Терехина Р.Н.,(и др.) - М.: Спорт, 2018, с.160

**Входной контроль**

**Примерный перечень вопросов анкетирования**

1. Укажите ФИО ребенка
2. Возраст ребенка
4. Знаком ли ребенок с художественной гимнастикой?
5. Посещает ли ребенок другие программы дополнительного образования? если да, то какие?
6. В какое время дня Вам предпочтительнее заниматься?
7. Откуда Вы узнали о нашей программе?

**Итоговый контроль**

Примерный перечень заданий итогового контроля

1. Веребочка.  
Обучающийся стоит на одном месте, не продвигаясь ни назад, ни вперед, корпус его прямой и почти неподвижный. Необходимо следить за тем, чтобы носок в пол был четким, рабочая нога скользила носком точно по опорной ноге, колени были предельно развёрнуты в стороны, рабочая нога поднималась не ниже чем до колена опорной ноги.
2. Моталочка.  
Исполняется 2 такта 2/4. Необходимо следить за четким носком опорной ноги в пол, четким одинаковым по значению "шарканьем" рабочей ноги об пол. В дальнейшем движение исполняется на 1 такт 2/4, поочередно левой и правой ногой.
3. Мельница.  
Исходное положение стоя, руки согнуты в локтевых суставах, а пальцы в кулаках дотрагиваются плеча, вращайте руками в разных направлениях. На счет 8 в одном направлении, на счет 8 в другом направлении.
4. Змейка и спираль.  
При выполнении змейки и спирали локоть слегка согнут, рука расслаблена, кисть работает активно, выполняя соответственно сгибание-разгибание или круговое движение.