

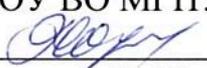
Департамент образования и науки города Москвы

**Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»**

Средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ


/Н.П. Ходакова/
Протокол № 01 от 02 сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
ГАОУ ВО МГПУ


/Е.Н. Геворкян/
«02» сентября 2025 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика (ознакомительный уровень)»

(66 часов)

Уровень программы – ознакомительный

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Автор:
Седова С.А.

Москва, 2025

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по художественной гимнастике предназначена для детей и подростков, желающих развить свои физические навыки, художественное восприятие и творческое самовыражение через гимнастику. Она охватывает различные аспекты этого вида спорта, включая элементы физической подготовки, хореографии и работы с гимнастическими снарядами.

1.1. Актуальность программы

Дополнительна общеразвивающая программа «Художественная гимнастика (ознакомительный уровень)» имеет высокую степень актуальности в связи с рядом важных факторов. Во-первых, регулярные физические нагрузки положительно влияют на общее состояние здоровья детей, укрепляя организм, развивая координацию движений и повышая уровень физической активности. Во-вторых, занятия гимнастикой способствуют улучшению эмоционального состояния ребенка, формируя уверенность в собственных силах, целеустремленность и способность преодолевать трудности. Третье преимущество связано с социальной стороной вопроса: участие в спортивной секции позволяет развить коммуникабельность, ответственность и умение взаимодействовать в группе сверстников. Немаловажным фактором также выступает формирование эстетического восприятия мира, ведь художественная гимнастика объединяет элементы спорта, танца и музыки, прививая вкус к прекрасному. Наконец, успешное освоение программы создает основу для дальнейшего спортивного роста и участия в соревнованиях разного уровня, открывая перспективы достижения высоких спортивных достижений и побед на престижных турнирах. Таким образом, эта программа играет важную роль в формировании всесторонне развитого поколения молодежи, обладающего необходимыми качествами для полноценной жизни и успешной карьеры.

Цель: знакомство обучающихся с основными понятиями, правилами и принципами художественной гимнастики, развитию интереса к данному виду спорта, приобретению первоначальных двигательных навыков и базовых элементов техники

исполнения упражнений, улучшение общей физической подготовки и координации движений, а также в создание позитивного отношения к здоровому образу жизни и регулярным физическим нагрузкам.

Задачи:

Обучающие:

- обучать основам техники выполнения элементов художественной гимнастики;
- помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками и закреплять их.

Развивающие:

- способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- формировать эстетический вкус, чувство гармонии;
- развивать физическую силу, гибкость и координацию.

Воспитательные:

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- сформировать жизненно важные гигиенические навыки.

Планируемые результаты обучения:

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению норм здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепление здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.

В результате обучающиеся будут

знать:

- основные правила и принципы художественной гимнастики;
- технику выполнения базовых и сложных элементов с различными снарядами;
- основы хореографии и музыкального сопровождения в гимнастических выступлениях;
- принципы физической подготовки, включая важность разминки и восстановительных упражнений;

уметь:

- выполнять элементы художественной гимнастики с правильной техникой;
- составлять и исполнять индивидуальные и групповые композиции;
- работать с различными гимнастическими снарядами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка);
- участвовать в соревнованиях, демонстрируя уверенность и артистизм;

владеть:

- навыками физической подготовки, включая гибкость, силу и координацию;
- артистичностью и выразительностью движений при исполнении программ;
- способностью к самооценке и анализу собственных выступлений для дальнейшего улучшения.

Категория обучающихся: 1–4 класс, возраст 6-10 лет

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 часа в неделю

Трудоемкость программы: 66 часов

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа	Формы контроля	Трудоемкость
		Всего ауд. часов (ак. час)	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоят. работа		
1	Модуль 1 Вводный	2	1	1			2
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Основы терминологии	2	1	1			2
2	Модуль 2 Общая физическая подготовка	15	1	14			15
2.1	Строевые упражнения	2		2			2
2.2	Развитие физических качеств: силы, выносливость, быстроты, гибкости, ловкости	8	1	7			8
2.3	Общеразвивающие упражнения	3		3			3
2.4	Подвижные игры и игровые упражнения	2		2			2
3	Модуль 3 Специальная физическая подготовка	22	2	20			22
3.1	Упражнения на развитие						

4.2	Фундаментальные и другие технические группы работы с предметами: скакалкой, обручем, булавами и лентой	10	1	9		10
4.3	Музыкально- двигательное воспитание	3		3		3
4.4	Практическая подготовка	6		6		6
	Итого	66	6	60		66

2.2. Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ, объем в часах	Содержание
Модуль 1 Вводный		
Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Основы терминологии	Теоретическое занятие, 1 час	Требования безопасности во время занятий. Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов.
	Практическое занятие, 1 час	Представление на практике стоек, прыжков, поворотов, шагов
Модуль 2 Общая физическая подготовка		
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие, 2 часов	Построения и перестроения. Шаги и статические позы
Тема 2.2 Развитие физических качеств: силы, выносливость, быстроты, гибкости, ловкости	Теоретическое занятие, 1 час	Определение физических качеств и их значение в художественной гимнастике. Изучение понятий: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость.
	Практическое занятие, 7 часов	Передвижения по залу: в обход, змейкой, противходом, по диагонали бег, стилизованный бег; приставной шаг, бег, высоко поднимая бедро.
Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения	Практическое занятие, 3 часа	Упражнения для голеностопного сустава. Упражнения для верхних конечностей, шеи и туловища. Упражнения на гибкость и силу (махи, круговые движения, упражнения на растягивание). Упражнения в партере Прыжки и их разновидности. Равновесия на двух ногах, на одной, равновесие у опоры. Вращения - на двух, одной, скрестные повороты.

Тема 2.4 Подвижные игры и игровые упражнения	Практическое занятие, 2 часа	Сюжетные игры – «Веселая бабочка», «Поезд», «Ветер и листья», «резвые мышата», «Котик идет». Обучающие игры - «мой веселый звонкий мяч», «Катание мяча», «Пройди по мостику», «Иди прямо». Малые подвижные игры - «Мяч с поля», «Лови мяч»; Эстафетные игры - «Ведение мяча», «Эстафета с бросками мяча о стену».
Модуль 3 Специальная физическая подготовка		
Тема 3.1 Упражнения на развитие равновесия, гибкости, скоростно-силовых качеств, координации, выносливости	Практическое занятие, 2 часа	Упражнения для развития гибкости (растяжка, наклоны, расслабления). Упражнения для развития ловкости: короткие подвижные игры с предметом, в сочетании с бегом, бросками, лазаньем. Упражнения для развития общей выносливости: бег в умеренном темпе от 100 до 500м, общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5–6 минут.
Тема 3.2 Хореографическая подготовка	Теоретическое занятие, 1 час	Определение хореографических понятий
	Практическое занятие, 9 часов	<p>Элементы классического танца.</p> <p>У опоры: 1. Изучение позиций ног (1, 2, 3, 4, 5). 2. Деми плие в 1, 2, 3 позициях (лицом и боком к опоре). 3. Гран плие во всех позициях (лицом и боком к опоре). 4. Батман тандю из 1 позиции (вперед, в сторону, назад). 5. Батман фрэппэ в сторону, вперед, назад. 6. Батман фондю на всей ступне опорной ноги нога выпрямляется носком в пол или поднимается на 45 градусов вперед, в сторону, назад, крестом. 7. Батман тандю жэтэ вперед, в сторону, назад. 8. Рон де жамб пар терр вперед, назад. 9. Гран батман жэтэ из 1, 3 позиций по 4 раза вперед, в сторону, назад. Изучение положения пассэ. Ролевэ в 1, 2, 3 позициях в медленном темпе (16–32 раза).</p> <p>На середине зала: 1. Изучение позиций рук (1, 2, 3 и подготовительной). Переводы рук из подготовительной позиции в 1, затем в 3 и через 1 вновь в подготовительную.</p> <p>Элементы народных танцев:</p> <p>1. У опоры. 2. На середине зала (движения русского народного танца, движения из украинских танцев</p>

		- «бигунец».
Тема 3.3 Акробатическая подготовка	Теоретическое занятие, 1 час	Определение акробатических понятий
	Практическое занятие, 9 часов	Кувырки: вперед, назад, в сторону, то же в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в стороны. Кувырок назад через плечо в упор в стоя на колено, другую назад. Мост из положения лежа. Мост из положения стоя и поворот в упор присев. Стойка на лопатках с помощью рук. Стойка на руках у стенки с помощью партнера. Переворот в сторону (вправо, влево)
Модуль 4 Техническая подготовка		
Тема 4.1 Фундаментальные трудности тела: равновесия, повороты, прыжки	Теоретическое занятие, 1 час	Определение фундаментальных трудностей тела и их значение в спортивной гимнастике и других видах физической активности. Понятие равновесия: статическое и динамическое. Определение поворотов и их виды, техника выполнения поворотов. Понятие прыжков: виды, техника выполнения прыжков
	Практическое занятие, 7 часов	Базовые технические упражнения. Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки. Упражнения для правильной постановки рук и ног. Маховые, круговые, пружинящие движения; Упражнения в равновесии. Виды шагов: мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекаточный, вальса, острый. Виды бега: на полу пальцах, высокий, пружинный. Специальные технические упражнения Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскока, толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной. Равновесие: на полной стопе, на полу пальце: пассе, арабеск, аттитюд. На полу. Лежа на животе, удержание спины после переката. Волны: волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах. Вращения: переступанием, скрестные, одноименные от 180 до 540 градусов.
Тема 4.2 Фундаментальные и другие технические группы работы с предметами: скакалкой, обручем, булавами и лентой	Теоретическое занятие, 1 час	Значение работы с предметами в физическом воспитании и спортивной гимнастике. Обзор предметов: скакалка, обруч, булавы, лента — их характеристики и применение. Определение фундаментальных групп и их значение для развития координации и гибкости. Работа с предметами: основные техники

	Практическое занятие, 9 часов	Упражнения с мячом: (средний мяч) – махи во всех направлениях, круги, передачи, отбивы (однократные, многократные, со сменой ритма), броски и ловли, перекаты и их разновидности. Упражнения со скакалкой: (по росту гимнастки) - способы держания скакалки, качания, махи одной рукой и двумя, круги скакалки (в одной и двух руках), вращения (вперед, назад, скрестно вперед- назад, двойное), броски и ловли, передачи, «мельницы». Упражнения с лентой: (длина ленты 4 метра, длина палочки 60 см) – махи, круги, «восьмерки», спирали, змейки, передачи.
Тема 4.3 Музыкально-двигательное воспитание	Практическое занятие, 3 часа	Музыкально-двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально-двигательные задания).
Тема 4.4 Практическая подготовка	Практическое занятие, 6 часов	Участие юных спортсменок в массовых праздниках (посвящение в кружковцы, традиционный «арбузик», новогодние представления). Показательные выступления перед родителями на родительских собраниях (2 раза в год), участие воспитанниц в показательных выступлениях на открытых уроках для родителей, студентов, гостей

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация в программе не предусмотрена

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Литература

Основная:

1. Ветошкина А.В. Организация тренировочного процесса в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / Ветошкина А.В., Каплина О.А. — Липецк : Липецкий областной центр дополнительного образования, 2022. — 176 с.

2. Добротворская Е.В. Воспитание и обучение детей начальной школы в художественной гимнастике: учебно-методическое пособие / Добротворская Е.В., Костикова Е.В. — Тамбов : Тамбовский государственный университет, 2022. — 240 с.

3. Максимова Л.А. Современные направления в работе тренера-преподавателя по художественной гимнастике: учебное пособие / Максимова Л.А., Крючков А.В. — Санкт-Петербург : РГПУ им. А.И. Герцена, 2021. — 256 с.

Дополнительная:

1. Адаптированная программа для учащихся ДЮСШ художественной гимнастике. Смоленск, 2013.

2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.

3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: Физкультура и спорт, 2011.

4. Винер-Усманова И.А, Крючек Е., Художественная гимнастика. Теория и методика: М.: Человек, 2015.

5. Гавердовский Ю., Смолевский В. Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2 томах. М.: Советский спорт, 2014.

**Экспертное заключение
на дополнительную общеразвивающую программу**

Наименование программы, кол-во часов: «Художественная гимнастика
(ознакомительный уровень)», 66 часов

	Критерии экспертизы и вопросы, подлежащие рассмотрению	Экспертная оценка Да/Нет	Примечание эксперта
А. Экспертиза оформления материалов программы			
1.	Наименование программы на титульном листе совпадает с наименованием в тексте	Да	
Б. Соответствие основным нормативным требованиям к структуре, объему и оформлению программы:			
1.	Экспертиза раздела 1 «Пояснительная записка»		
1.1.	Отражена актуальность программы	Да	
1.2.	Наименование программы соответствует ее направленности	Да	
1.3.	Сформулирована цель и задачи программы	Да	
1.4.	Представлена возрастная категория обучающихся	Да	
1.5.	Форма обучения способствует достижению планируемых результатов	Да	
1.6.	Срок обучения, режим обучения способствуют достижению планируемых результатов	Да	
1.7.	Цели, задачи, планируемые результаты, сроки и режим обучения соответствуют уровню программы (ознакомительный, базовый, углубленный)	Да	
2.	Экспертиза раздела 2 «Содержание программы»		
2.1.	Представлен учебный (тематический) план программы	Да	
2.2.	Имеется рабочая программа	Да	
2.3.	В программе кратко раскрыто содержание тем, указаны виды учебных занятий и учебных работ, срок их освоения	Да	
3.	Экспертиза раздела 3 «Форма аттестации и оценочные материалы» на наличие пунктов раздела		
3.1.	Описаны вид аттестации, формы контроля, вид оценочных материалов итоговой (при наличии) и промежуточной (при наличии) аттестации	Да	

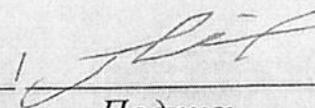
3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	Да	
4.	Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	Да	
4.2.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной (при наличии) литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	Да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны (при наличии) ¹	Да	
4.4.	Указанное материально-техническое обеспечение программы соответствует направленности и содержанию программы	Да	
4.5.	Соблюдение требований к оформлению программы	Да	

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа рекомендована к реализации в образовательном процессе

Столбов Иван Игоревич

ФИО эксперта



Подпись

**Экспертное заключение
на дополнительную общеразвивающую программу**

Наименование программы, кол-во часов: «Художественная гимнастика
(ознакомительный уровень)», 66 часов

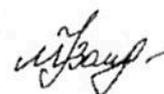
	Критерии экспертизы и вопросы, подлежащие рассмотрению	Экспертная оценка Да/Нет	Примечание эксперта
А. Экспертиза оформления материалов программы			
1.	Наименование программы на титульном листе совпадает с наименованием в тексте	Да	
Б. Соответствие основным нормативным требованиям к структуре, объему и оформлению программы:			
1.	Экспертиза раздела 1 «Пояснительная записка»		
1.1.	Отражена актуальность программы	Да	
1.2.	Наименование программы соответствует ее направленности	Да	
1.3.	Сформулирована цель и задачи программы	Да	
1.4.	Представлена возрастная категория обучающихся	Да	
1.5.	Форма обучения способствует достижению планируемых результатов	Да	
1.6.	Срок обучения, режим обучения способствуют достижению планируемых результатов	Да	
1.7.	Цели, задачи, планируемые результаты, сроки и режим обучения соответствуют уровню программы (ознакомительный, базовый, углубленный)	Да	
2.	Экспертиза раздела 2 «Содержание программы»		
2.1.	Представлен учебный (тематический) план программы	Да	
2.2.	Имеется рабочая программа	Да	
2.3.	В программе кратко раскрыто содержание тем, указаны виды учебных занятий и учебных работ, срок их освоения	Да	
3.	Экспертиза раздела 3 «Форма аттестации и оценочные материалы» на наличие пунктов раздела		
3.1.	Описаны вид аттестации, формы контроля, вид оценочных материалов итоговой (при наличии) и промежуточной (при наличии) аттестации	Да	

3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	Да	
4.	Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	Да	
4.2.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной (при наличии) литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	Да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны (при наличии) ¹	Нет	
4.4.	Указанное материально-техническое обеспечение программы соответствует направленности и содержанию программы	Да	
4.5.	Соблюдение требований к оформлению программы	Да	

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа рекомендована к реализации в образовательном процессе

Мочалова М.С.
 ФИО эксперта



Подпись

¹ Могут не указываться авторами программы. В этом случае ставится прочерк

6. Головина Т.М. Акробатика и растяжка в художественной гимнастике: организация занятий с младшими школьниками / Головина Т.М., Третьякова Л.В. — Владимир : ВлГУ, 2020. — 192 с.

7. Усольцева О. Спортивная гимнастика. М.: Эксмо, 2013.

8. Шакамалов Г.М. Физическая подготовка юных гимнастов как фактор оздоровительной направленности тренировочного процесса /Г.М. Шакамалов // сб. «Инновации в науке»: материалы XVIII международной заочной научно- практической конференции, Новосибирск, 2013.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

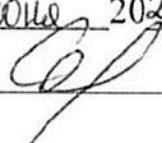
Материально-техническое оснащение занятий включает:

1. Зал гимнастический большой.
2. Малый зал со станками и зеркалами.
3. Гимнастический ковер.
4. Скакалки – 30 шт.
5. Средние и большие мячи – 40 шт.
6. Обручи – 30 шт.
7. Ленты – 20 шт.
8. Гимнастические скамейки – 4 шт.
9. Гимнастическая стенка – 6 пролетов.
10. Гимнастические маты – 10 шт.
11. Музыкальный центр.
12. Насос ручной со штуцером – 2 шт.
13. Мячи набивные различной массы – 30 шт.
14. Секундомер.

Утверждено на педагогическом совете Средней общеобразовательной школы

Протокол № 16 от «14» июня 2025 г.

Заместитель директора

 Онирובה С.В.