

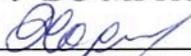
Департамент образования и науки города Москвы

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»

(132 часа)

Уровень программы – углубленный

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Автор:
Седова С.А.

Москва, 2025

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика» 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

К числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относятся такие, как создание такой системы обучения, которая позволила бы:

- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- выявить и развить личностные качества ребенка, его одаренность через обучение танцевальному искусству;
- помочь организовать ребенку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- приобщить к культурным ценностям.

Дополнительная общеразвивающая программа «Художественная гимнастика. Дополнительные тренировочные часы» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Цель: создание условий для углубленной подготовки гимнасток к соревнованиям по художественной гимнастике, способствующей развитию физических навыков, технического мастерства и уверенности в своих силах.

Задачи:

Обучающие:

1. Освоение и совершенствование технических элементов художественной гимнастики, включая работу с предметами (лента, мяч, обруч, булавы).

2. Изучение правил и требований к выполнению упражнений на соревнованиях, а также критериев оценки судьями.

3. Обучение основам хореографии и музыкального оформления выступлений для повышения артистичности.

Развивающие:

1. Повышение уровня физической подготовки гимнасток через целенаправленные тренировки на гибкость, силу, координацию и выносливость.

2. Развитие навыков самоконтроля и самоорганизации в процессе тренировок и подготовки к соревнованиям.

3. Стимулирование творческого подхода к созданию индивидуальных и групповых программ, включая элементы импровизации.

Воспитательные:

1. Формирование командного духа и умения работать в группе через совместные тренировки и участие в командных соревнованиях.

2. Воспитание дисциплины, ответственности и настойчивости через регулярные занятия и подготовку к выступлениям.

3. Развитие уверенности в себе и позитивного отношения к физической активности как важной составляющей личной успешности.

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:

1. Основные правила и принципы художественной гимнастики.

2. Технику выполнения базовых и сложных элементов с различными снарядами.

3. Основы хореографии и музыкального сопровождения в гимнастических выступлениях.

4. Принципы физической подготовки, включая важность разминки и восстановительных упражнений.

уметь:

1. Выполнять элементы художественной гимнастики с правильной техникой.
2. Составлять и исполнять индивидуальные и групповые композиции.
3. Работать с различными гимнастическими снарядами (обруч, мяч, булавы, лента, скакалка).
4. Участвовать в соревнованиях, демонстрируя уверенность и артистизм.

владеть:

1. Навыками физической подготовки, включая гибкость, силу и координацию.
2. Артистичностью и выразительностью движений при исполнении программ.
3. Способностью к самооценке и анализу собственных выступлений для дальнейшего улучшения.

Категория обучающихся: 1–4 класс

Форма обучения: очная

Режим занятий: 4 академических часа в неделю

Трудоемкость программы: 132 часа

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			
1	Модуль 1 Вводный	3	2	1			3
1.1	Тема 1.1 Вводное занятие. Техника безопасности	1	1	0			1
1.2	Тема 1.2 Основы терминологии	2	1	1			2
2	Модуль 2 Общая физическая подготовка	19	1	19			19
2.1	Тема 2.1 Строевые упражнения	5		5			5
2.2	Тема 2.2 Развитие физических качеств: силы, выносливость, быстроты, гибкости, ловкости	9		9			9
2.3	Тема 2.3 Общеразвивающие упражнения	3		3			3
2.4	Тема 2.4 Подвижные игры и игровые упражнения	2		2			2
3	Модуль 3 Специальная физическая подготовка	57		57			57
3.1	Упражнения на развитие равновесия, гибкости, скоростно-	7		7			7

	силовых качеств, координации, выносливости					
3.2	Хореографическая подготовка	25		25		25
3.3	Акробатическая подготовка	25		25		25
4	Модуль 4 Техническая подготовка	53		53		53
4.1	Фундаментальные трудности тела: равновесия, повороты, прыжки	15		15		15
4.2	Фундаментальные и другие технические группы работы с предметами: скакалкой, обручем, булавами и лентой	18		18		18
4.3	Музыкально-двигательное воспитание	5		5		5
4.4	Практическая подготовка	15		15		15
	Итого	132	2	130		132

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	Теоретическое занятие, 1 час	Требования безопасности во время занятий
	Теоретическое	Названия стоек, прыжков, поворотов, шагов

Тема 1.2 Основы терминологии	занятие, 1 час	
	Практическое занятие, 1 час	Представление на практике стоек, прыжков, поворотов, шагов
Модуль 2 Общая физическая подготовка		
Тема 2.1 Строевые упражнения	Практическое занятие, 5 часов	Построения и перестроения. Шаги и статические позы
Тема 2.2 Развитие физических качеств: силы, выносливость, быстроты, гибкости, ловкости	Практическое занятие, 9 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, 7 часов	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	Практическое занятие, 25 часов	Элементы классического танца. 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).

		<p>4. Батман тандю из 1 позиции (вперед, в сторону, назад).</p> <p>5. Батман фрэппэ в сторону, вперед, назад.</p> <p>6. Батман фондю на всей ступне опорной ноги нога выпрямляется носком в пол или поднимается на 45 градусов вперед, в сторону, назад, крестом.</p> <p>7. Батман тандю жэтэ вперед, в сторону, назад.</p> <p>8. Рон де жамб пар терр вперед, назад.</p> <p>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.</p> <p>2. На середине зала (движения русского народного танца, движения из украинских танцев - «бигунец».</p>
Тема 3.3 Акробатическая подготовка	Практическое занятие, 25 часов	<p>Кувьрки: вперед, назад, в сторону, то же в стойку на колено, другую в сторону на носок, руки в стороны; Кувьрок назад через плечо в упор в стоя на колено, другую назад.</p> <p>Мост из положения лежа. Мост из положения стоя и поворот в упор присев.</p> <p>Стойка на лопатках с помощью рук.</p> <p>Стойка на руках у стенки с помощью партнера.</p> <p>Переворот в сторону (вправо, влево)</p>
Модуль 4 Техническая подготовка		
Тема 4.1 Фундаментальные трудности тела: равновесия, повороты, прыжки	Практическое занятие, 15 часов	<p>Базовые технические упражнения.</p> <p>Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки; Упражнения для правильной постановки рук и ног;</p> <p>Маховые, круговые, пружинящие движения;</p> <p>Упражнения в равновесии;</p> <p>Виды шагов: мягкий, высокий, пружинящий, галоп, перекаточный, вальса, острый; Виды бега: на полу пальцах, высокий, пружинный;</p> <p>Специальные технические упражнения</p> <p>Подскоки и прыжки: с двух ног с места, с двух ног после наскака, толчком одной с места, толчком одной с ходу, подбивной;</p> <p>Равновесие: на полной стопе, на полу пальце: пассе, арабеск, аттитюд. На полу. Лежа на животе, удержание спины после переката.</p> <p>Волны: волны руками, полная волна, боковая волна, целостный взмах;</p>

		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	Практическое занятие, 18 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, 5 часов	Музыкально- двигательное обучение (воспроизведение характера музыки через движение, музыкальные игры, танцы, музыкально- двигательные задания);
Тема 4.4 Практическая подготовка	Практическое занятие, 15 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

В период обучения по программе предусмотрены следующие формы промежуточного контроля: открытые занятия для родителей, итоговое занятие в конце каждого модуля, участие в показательных выступлениях на общешкольных мероприятиях.

Текущий контроль осуществляется в ходе проведения занятия, это позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести коррективы в содержание занятий, если потребуется.

Итоговая аттестация по программе не предусмотрена.

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Литература

Основная:

1. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н., Супрун А.А., Крючек Е.С., Капранова О.С. Теория и методика художественной гимнастики: комбинированные элементы. – М.: Спорт, 2024.
2. Супрун А.А., Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н., Крючек Е.С. Теория и методика художественной гимнастики: равновесия. – М.: Спорт, 2021.
3. Супрун А.А., Терехина Р.Н., Медведева Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики: планирование и учет тренировочного процесса. – М.: Спорт, 2025.
4. Терехина Р.Н., Винер-Усманова И.А., Медведева Е.Н., Крючек Е.С., Мальнева А.С., Семибратова И.С. Теория и методика художественной гимнастики: волны. – М.: Спорт, 2024.

Дополнительная:

1. Адаптированная программа для учащихся ДЮСШ художественной гимнастике. – Смоленск, 2013.
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. – М.: Юрайт, 2019.
3. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. – М.: КноРус, 2020.
4. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. – М.: Юрайт, 2019.
5. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 2011.
6. Винер-Усманова И.А, Крючек Е., Художественная гимнастика. Теория и методика: М.: Человек, 2015.
7. 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» (132 часа)

	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	

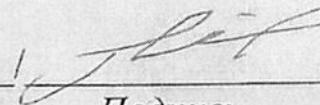
3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	Да	
4.	Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	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 Ивн. Игоревич

ФИО эксперта



Подпись

Экспертное заключение
на дополнительную общеразвивающую программу
Наименование программы, кол-во часов:

«Художественная гимнастика» (132 часа)

	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 <i>(при наличии)</i> литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	Да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны <i>(при наличии)</i> 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

Митрофанова Оксана Николаевна
ФИО эксперта

/  /
Подпись

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

