

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора МБОУДО «ДДЮТ»  
от 10 июня 2022 года № 114/01-06

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. О. ТОЛЬЯТТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Первые шаги в художественную гимнастику»**

Возраст учащихся – 4-7 лет  
Срок реализации – 1 год

**Разработчики:**

Пудовкина Н.И.,  
Залойло О.А.,  
педагоги дополнительного образования

Методическое сопровождение:  
Гусев К.С., методист

Тольятти, 2022

## Оглавление

<b>I. Комплекс основных характеристик программы</b> .....	3
<b>1. Пояснительная записка</b> .....	3
1.1 Направленность (профиль) программы.....	3
1.2 Актуальность программы.....	3
1.3 Отличительные особенности программы.....	4
1.4 Адресат программы .....	4
1.5 Объем программы .....	4
1.6 Формы обучения .....	4
1.7 Методы обучения.....	4
1.8 Тип занятия.....	4
1.9 Формы проведения занятий .....	5
1.10 Срок освоения программы .....	5
1.11 Режим занятий .....	5
<b>2. Цель и задачи программы</b> .....	5
2.1 Цель программы .....	5
2.2 Задачи программы.....	5
<b>3. Содержание программы</b> .....	7
3.1 Учебный (тематический) план.....	7
3.2 Содержание учебно-тематического плана .....	8
<b>4. Планируемые результаты</b> .....	11
<b>II. Комплекс организационно - педагогических условий</b> .....	12
<b>1. Календарный учебный график</b> .....	12
<b>2. Условия реализации программы</b> .....	12
<b>3. Формы аттестации</b> .....	13
<b>4. Оценочные материалы</b> .....	13
<b>5. Методические материалы</b> .....	14
<b>III. Список литературы</b> .....	16
<b>1. Основная</b> .....	16
<b>2. Дополнительная</b> .....	16

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

## **1. Пояснительная записка**

Комплексная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первые шаги в художественную гимнастику» разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области спорта.

### ***1.1 Направленность (профиль) программы***

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### ***1.2 Актуальность программы***

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

### ***1.3 Отличительные особенности программы***

Отличительная особенность заключается в том, что она разработана для детей в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

### ***1.4 Адресат программы***

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 4 до 7 лет.

### ***1.5 Объем программы***

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Первые шаги в художественную гимнастику» составляет:

- Количество часов в год – 72
- Общее количество часов за 1 год – 72

### ***1.6 Формы обучения***

Форма обучения по программе «Первые шаги в художественную гимнастику» - очная,

### ***1.7 Методы обучения***

1. Теоретические методы обучения - методы начального этапа усвоения знаний.
2. Практические методы обучения - методы совершенствования и закрепления знаний, формирования навыков, методы развития творческой деятельности.

### ***1.8 Тип занятия***

Основными типами занятий по программе «Первые шаги в художественную гимнастику» являются:

- Теоретический
- Практический
- Контрольный

### ***1.9 Формы проведения занятий***

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, а также тренировка.

### ***1.10 Срок освоения программы***

Исходя из содержания программы «Первые шаги в художественную гимнастику» предусмотрены следующие сроки освоения программы обучения:

- 36 недель в год
- 9 месяцев в год
- Всего 1 год

### ***1.11 Режим занятий***

Занятия по программе «Первые шаги в художественную гимнастику» проходят периодичностью 1 день в неделю, 2 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут.

## **2. Цель и задачи программы**

### ***2.1 Цель программы***

Цель программы – создать оптимальные и необходимые условия для углубленного изучения отдельных разделов программы с учетом индивидуальных особенностей ребенка, позволяющие учащимся приобщиться к социально-значимым видам деятельности.

### ***2.2 Задачи программы***

#### ***Образовательные***

- формирование культуры движений;
- совершенствование и усложнение элементов художественной гимнастики
- формирование навыков импровизации под музыку;
- взаимодействие акробатических элементов с предметами;
- обучение усложненной техники владения предметами;

#### ***Развивающие***

- укрепление здоровья, закаливание организма.
- развитие музыкальности, выразительности и культуры движений под музыку;

- совершенствование физических качеств: гибкости, координации, движений, силы, выносливости, чувства равновесия, прыгучести.

### ***Воспитательные***

- формирование эмоционально-положительного отношения к спорту и к художественной гимнастике в частности;
- воспитание таких качеств эмоционально-волевой системы, как
- целеустремленность, трудолюбие, упорство, настойчивость, волю, готовность к принятию ответственных решений;
- формирование способности работать в команде.

**3. Содержание программы**  
**3.1 Учебный (тематический) план**

<b>№</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Всего</b>
1	Вводное занятие	1	-	1
2	Общефизическая и специальная подготовка	-	15	15
3	Основные упражнения художественной гимнастики	-	20	20
4	Упражнения классификационной программы	-	20	20
5	Хореография	-	10	10
6	Контрольно-проверочные мероприятия	-	6	6
	<b>Итого</b>	<b>1</b>	<b>71</b>	<b>72</b>

### **3.2 Содержание учебно-тематического плана**

#### **1. Вводное занятие**

##### *Теория*

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности.

#### **2. Общая и специальная физическая подготовка.**

##### *Практика*

Упражнения на развитие и поддержание гибкости, силы, подвижности в суставах, упражнения на выносливость, быстроту и расслабление.

Акробатика. Перевороты вперед и назад, боком. Перекаты со стойки перекидки на одну ногу, на две, с одной руки, с двух, вертушки на спине и груди, колесо на локтях, перекидка боком на колени, на 1 ногу, в равновесие, арабское на одну ногу, в равновесие, перекат на грудь.

#### **3. Основные виды упражнений художественной гимнастики.**

##### *Практика*

Ходьба, бег: острый шаг, перекатный, пружинный, широкий с различными движениями рук и головы, наклонами, перегибами, танцевальные шаги польки, мазурки, вальса в сочетании с работой рук, поворотами и прыжками в различном темпе и характере.

Упражнения для рук: мягкие, плавные и волнообразные движения, взмахи, позиции рук в сочетании с различными движениями тела и его частей, в различном темпе, характере, степени напряжения и амплитудой движения. «Волна» и взмахи вперед, в сторону, стоя на носках и шагом, в равновесие в опускании на пол.

Прыжки: шагом вперед, в сторону, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, шагом с поворотом на 180 град., со сменой в шпагат, со сменой в кольцо, шагом с поворотом на 360 град.,

Подбивные: простые, в кольцо, кольцо двумя, перекидной шагами и в кольцо, касаясь в кольцо, касаясь в шпагат, «казачок», прогнувшись, «щучка», бедуинский.

Равновесия: вертикальное нога вперед, в сторону, назад, в пассе, в атитюде, в кольцо, горизонтальное вперед, назад, вертикальное в шпагат с помощью руки вперед, сторону, назад, то же без руки; на колени нога вперед, в сторону, назад, с перегибом назад. Повороты — на 360 град. Нога вперед, в сторону, назад, в атитюде, в кольцо, в пассе, с удержанием рукой в вертикальном шпагате, на



согнутой опорной; те же повороты на 720 град., с продвижением ноги сзади вперед или наоборот.

Наклоны — круглые переходы свободной ноги на 180 град. с помощью руки, то же без помощи руки; прямые переходы от ноги в шпагат в сторону, вперед, назад; наклон назад в шпагат с выходом на носок опорной ногой; перегибы назад в положении лежа на животе, поворот «Циркуль»; полная волна телом из положения сидя на коленях; лежа на полу перекат в шпагате.

### Предметы

Скакалка — базовые элементы: вращения, манипуляция, вход предмет, бросок и ловля за один конец, обязательные прыжки и подпрыгивания, равновесия, повороты, наклоны с различной работой предметами, особые случаи, броски, парусные движения, отбивы, обкрутки, восьмерки.

Обруч — базовые элементы: перекат по полу, телу, вращения вокруг оси, проходы в обруч, манипуляции; элементы под обручем, броски и ловли, особые случаи, восьмерки покачивания.

Мяч — базовые элементы: перекат по телу, манипуляция, бросок, отбив; броски и ловли, серии отбивов, серии перекатов махи покачивания, выкруты, обволакивания, балансирование на частях тела, особые случаи.

Булавы — базовые элементы: манипуляция, бросок 2-х булав, малые круги, мельница, переброски, жонглирование, ассиметричные движения, перекаты по полу, частям тела, большие броски и ловли; круги и махи; «улиты», восьмерки, постукивания; особые случаи.

Лента — базовые элементы: спираль. Змейка, манипуляция, круги, махи, переброски, броски, парусные движения, восьмерки, особые случаи, вход в рисунок, покачивания, ловли.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Знакомство с характером музыки темпом, формой музыкальных произведений, динамикой мелодий. Определение и учет индивидуальных особенностей гимнасток при подборе музыкального произведения для упражнения.

## **4. Упражнения классификационной программы**

### ***Теория***

Знакомство с квалификационной программой II и I взрослых разрядов.

### ***Практика***

Разучивание, совершенствование и закрепление упражнений классификационной программы II и I взрослого разряда.

## **5. Хореография**

### ***Теория***

Темп, ритм музыкальных произведений, правильный подбор музыкальных произведений для индивидуальной программы.

### ***Практика***

Упражнения классического экзерсиса у опоры и без нее. Элементы народного и характерного танца.

## **6. Контрольно-проверочные мероприятия**

### ***Практика***

Контрольное занятие в форме зачета

#### 4. Планируемые результаты

К концу учебного года дети должны показывать следующие результаты:

Знать

- Правила личной гигиены;
- Значение упражнений на развитие гибкости;
- Значение упражнений на развитие ловкости и координации;
- Значение упражнений на формирование осанки.

Уметь

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2022
Окончание учебного года	31.08.2023
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	72 часа
Продолжительность занятия (академический час)	40 мин.
Периодичность занятий	2 часа в неделю, 1 день в неделю.
Промежуточная аттестация	19 декабря – 30 декабря 2022 года 15 мая – 31 мая 2023 года
Объем и срок освоения программы	72 часа, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием
Каникулы зимние	31.12.2022 – 08.01.2023
Каникулы летние	01.06.2023 – 31.08.2023

### 2. Условия реализации программы

*Для успешной реализации программы необходимы:*

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.
2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.
3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам.
4. Спортивный инвентарь

### 3. Формы аттестации

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

**Формы промежуточной аттестации:** педагогическое наблюдение, опрос или практическая работа.

Контроль усвоенных знаний и навыков осуществляется в каждом модуле во время проведения контрольно-проверочных мероприятий. На усмотрение педагога контроль может также осуществляться по каждой теме модуля

### 4. Оценочные материалы

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

## 5. Методические материалы

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общефизической и специально физической подготовке, судейской практике, а также участие в соревнованиях и показательных выступлениях.

На тренировках следует широко использовать наглядные пособия, схемы, видеоматериалы. В конце занятия тренер рекомендует литературу для самостоятельного изучения.

Подбирая материал, педагог должен, наряду с новым, включать упражнения, отдельные элементы из ранее пройденного материала. Разнообразные средства физической подготовки способствуют формированию растущего организма, физическому укреплению здоровья. Для эмоционального подъема рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, подвижные игры, танцевальные комбинации, взмах, равновесие, повороты, упражнения с предметами, акробатические упражнения, различные виды прыжков, упражнения на связь движений с музыкой, классификационные упражнения с предметами и без них.

Занятия по х/г с детьми проводятся по типовой схеме, но применяемые средства и методы, варьируются в зависимости от возраста и технической подготовленности детей. Продолжительность и дозировка определяются в зависимости от возрастных особенностей занимающихся.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Назначение **вводной части** – подготовка организма к предстоящей физической работе.

*Задачи:*

1. Организация группы.
2. Умеренное разогревание организма.
3. Сосредоточение внимания и регулировка эмоционального состояния занимающихся.

*Средства:* строевые упражнения, различные формы ходьбы и бега, несложные прыжки, упражнения на внимание и быстроту, короткие танцев. Комбинации, упражнения на связь движений с музыкой, подвижные музыкальные игры.

Назначение **основной части** – общая специальная физическая и техническая подготовка.

*Задачи:*

1. Формирование правильной осанки.
2. Развитие общей координации движений.
3. Развитие и совершенствование силы.
4. Воспитание морально-волевых качеств и творческой активности.
5. Изучение владения предметами.
6. Изучение и совершенствование специальных упражнений х/г.

*Средства:* упражнения ОФП и ОСП, упражнения для формирования правильной осанки, различные формы ходьбы и бега, волна, взмах, равновесия, повороты, упражнения с предметами, акробатические упражнения, различные виды прыжков, упражнения на связь движений с музыкой, классификационные упражнения с предметами и без них.

Назначение **заключительной части** — завершение занятия.

*Задачи:*

1. Постепенное снижение нагрузки.
2. Подведение итогов.

*Средства:* различные виды ходьбы, несложные танцевальные композиции, упражнения на расслабление, плавные движения руками и телом, упражнения на согласование с музыкой, короткие беседы.

В беседах, лекциях освещаются некоторые теоретические вопросы, сообщаются сведения о жизни коллектива, о событиях спортивной жизни в России и за рубежом, исторические сведения, решаются вопросы имеющие воспитательное и образовательное значение. Продолжительность беседы зависит от ее темы, задачи и возраста детей.

В группах младшего возраста элементарные гигиенические и теоретические сведения сообщаются во время урока.

Спортивная тренировка — процесс физического развития, направленный на достижение высоких результатов.

Для повышения физической подготовленности девочек следует давать им индивидуальные комплексы упражнения общеразвивающего характера. В

группах начальной подготовки задания подбираются по принципу индивидуального подхода.

### **III. Список литературы**

#### **1. Основная литература**

1. Боброва Г.А.. Художественная гимнастика в школе. - М.: ФИС. 1978 г
2. Сиванова Д.А. Уроки художественной гимнастики. – М. Физкультура и спорт. 1982
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. Учебное пособие для институтов физкультуры – М.: ФИС 1982
4. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки. \_М.: Просвещение. 1972
5. Правила соревнований по художественной гимнастике. Технический комитет ФИЖ. 2004-2008.
6. Говорова М.А. Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в худож. гимнастике. Учебное пособие. – М.: 2001
7. Классификационная программа для младших разрядов. Департамент физкультуры и спорта администрации Самарской области. 2001

#### **2. Дополнительная литература**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»



7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ