

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ Гимназия №120**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МАОУ гимназия № 120
Протокол № 1 от « 26 » августа 2025г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ Гимназия № 120
Писклова И.А.
Приказ № 225 от « 30 » августа 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности.
«Империя художественной гимнастики»**

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:
Котова Ева Александровна

г. Екатеринбург, 2025

Пояснительная записка

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Постановление № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

В разработке занятий использованы упражнения для развития растяжки у детей, занимающихся гимнастикой. Упражнения для развития растяжек выбраны с учетом ранее приобретенных навыков, с подачи основ хореографии педагогом. Эти упражнения избирательно действуют на различные группы мышц, на разные части тела. Для развития растяжки должны применяться упражнения с постепенным увеличением амплитуды, по принципу «от простого к сложному». Наиболее подходят для этого такие упражнения как «лягушка», «корзинка», «кольцо», «ножницы», «шпагаты» и другие упражнения для растяжки.

Цель курса: овладение учащимися специальными знаниями и навыками, способствующими успешному освоению техники и движений.

Основной формой проведения учебного процесса в художественной гимнастике является занятие. Его протяженность может быть от 2 до 4 учебных часов (1 учебный час равен 45 минутам). Но возможны и другие способы организации тренировочного процесса.

Содержание и материал программы дополнительного образования организованы по **принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:**

1. «Стартовый уровень»
2. «Базовый уровень»
3. «Продвинутый уровень»

Структура курса представляет собой практическую часть. План практической части является разным для всех трех уровней сложности (стартовый, базовый и продвинутый). Дифференциация осуществляется в организации физической нагрузки практических занятий курса. Дифференциация практических занятий учащихся представлена в таблице ниже.

Планируемые результаты усвоения программы на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков («школы движений»);
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта художественная гимнастика;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта художественная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменок;
- отбор перспективных юных спортсменок для дальнейших занятий по виду спорта художественная гимнастика.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменок.

Оценочные и методические материалы

Освоение программы предполагает получение конкретных результатов:

- образовательные – устойчивость интереса обучающихся к систематической спортивной деятельности (стабильность контингента, наличие положительных мотивов посещения учебно-тренировочных занятий, осознание их необходимости для себя)
- спортивные – выполнение учащимися спортивного разряда, нормативов по общей и специальной физической подготовке; успешное выступление на соревнованиях
 - творческие – достижение спортивных результатов на соревнованиях
 - двигательные – достижение высокого уровня физической подготовки
 - оздоровительные – развитие и укрепление всех параметров физического здоровья; сознательная забота об укреплении своего здоровья
- воспитательные – превращение знаний, умений и навыков обучающихся в убеждения, привычки и нормы поведения; создание комфортной, доброжелательной образовательной среды и развивающего общения; воспитания личности граждан

Проводить комплексное обследование можно на всех уровнях.

В процессе обследования все занимающиеся должны находиться в равных условиях: иметь возможность размяться, начинать по жребию, при необходимости получить дополнительную попытку. Для сопоставимости результатов целесообразно использовать единую 10-балльную систему для всех критериев оценивания подготовки .

Критерии оценивания:

1. Оценка морфотипических (внешних) данных.
2. Оценка хореографической подготовленности.
3. Оценка технической подготовленности.
4. Оценка композиционно-исполнительской подготовленности.
5. Оценка функциональной подготовленности.

Нормативы оценки морфотипических данных гимнасток

Компоненты оценки Требования (в скобках -юн.) Сбавка, баллы

Длина тела

6-8 лет: 118-130см. 9-10 лет: 128-140см. 11-12 лет: 135-155см. 13-14 лет: 150-160см. 15-16 лет: 156-166см. 17-18 лет: 158-168см.

За каждый лишний или недостающий см сбавка 0,1 балл, за 0,5 см - 0,5 балла

Индекс Брука (вес = рост- 100) 120-125см - 2-5 126-130см - 6-9 131-135см - 9-10 136-140см - 11-12 141-145см - 13-14 146-150см - 15-16 151-155см- 17-19 156-160см - 20-16 161-165см - 21-15 166-170см - 22-14

За каждый лишний кг веса сбавка 1,0 балл, за каждые 100г - 0,5 балла

Пропорциональность

Внешне хорошо воспринимаемые соотношения вертикальных размеров головы, шеи, туловища, рук и ног Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные - 1,0 балл

Стройность

Внешне хорошо воспринимаемые поперечные и объемные размеры плеч, грудной клетки, таза, бедер, голени Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл

Осанка

Внешне хорошо воспринимаемые изгибы позвоночника (шейного, грудного, поясничного), положение плеч, лопаток, таза Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл

Ноги

Внешне хорошо воспринимаемые пропорции бедер, голени, стоп, а также форма ног, коленей и стоп Незначительные нарушения - 0,5 балла; значительные нарушения -1,0 балл

Уровень	Содержание курса	Достижения учащихся
Стартовый	<p>Практика:</p> <p>Разминка:</p> <p>а) маршевый шаг</p> <p>б) сценический шаг</p> <p>в) ход на полу пальцах (пальцы рук «в замке» над головой ладонями вверху</p> <p>г) подлопаточный прогиб корпуса при ходьбе на пятках</p> <p>д) мелкий бег</p> <p>е) бег сгибая ноги назад с изменением направления (по диагонали, «змейкой»), врассыпную.</p> <p>ж) танцевальные движения: подскоки, приставной шаг и другие.</p> <p>Упражнения для ног</p> <p>а) «простая лягушка».</p> <p>Упражнения для гибкости</p> <p>а) «корзина».</p> <p>Упражнения для пресса</p> <p>а) «упражнение с подниманием ног на 30*».</p> <p>б) упражнение «комочек».</p> <p>Упражнение для «шага»</p> <p>а) упражнение «ножницы»</p> <p>б) упражнение «с правой и с левой ноги шпагаты»</p> <p>в) упражнение «кружочек»</p>	<ul style="list-style-type: none">- формирование навыков самоконтроля и самооценки- овладение приемами выполнения упражнений увеличивающих амплитуду растяжки и не останавливаться на достигнутом.- овладение способами развития и укрепления организма в занятиях;- улучшение осанки;- содействие развитию наблюдательности, памяти, мышления.

Базовый	<p>Практика:</p> <p>Разминка:</p> <p>а) маршевый шаг б) сценический шаг в) ход на полу пальцах (пальцы рук «в замке» над головой ладонями вверху г) подлопаточный прогиб корпуса при ходьбе на пятках д) мелкий бег е) бег сгибая ноги назад с изменением направления (по диагонали, «змейкой»), вразсыпную. ж) танцевальные движения: подскоки, приставной шаг и другие.</p> <p>Упражнения для ног</p> <p>а) «простая лягушка. б) «удлиненная лягушка».</p> <p>Упражнения для гибкости</p> <p>а) «корзина». б) «кольцо».</p> <p>Упражнения для пресса</p> <p>а) «упражнение с подниманием ног на 30*». б) упражнение «комочек». в) упражнение «свечка».</p> <p>Упражнение для «шага»</p> <p>а) упражнение «ножницы» б) упражнение «с правой и с левой ноги шпагаты» в) упражнение «кружочек» г) упражнение растяжка «лежа на боку»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков самоконтроля и самооценки - овладение приемами выполнения упражнений увеличивающих амплитуду растяжки и не останавливаться на достигнутом. - овладение способами развития и укрепления организма в занятиях; - обучение отобранных комплексу упражнений для двигательного аппарата; - развитие и формированию у детей к сознательному изучению движений и знаний; - воспитание трудолюбия, дисциплинированности и смелости во время выполнения упражнений гимнастики; - воспитание доброжелательного (уважительного) отношения к сверстникам; - оказание посильной помощи и поддержки.
Продвинутый	<p>Практика:</p> <p>Разминка:</p> <p>а) маршевый шаг б) сценический шаг в) ход на полу пальцах (пальцы рук «в замке» над головой ладонями вверху г) подлопаточный прогиб корпуса при ходьбе на пятках д) мелкий бег е) бег сгибая ноги назад с изменением направления (по диагонали, «змейкой»), вразсыпную. ж) танцевальные движения: подскоки, приставной шаг и другие.</p> <p>Упражнения для ног</p> <p>а) «простая лягушка. б) «удлиненная лягушка». в) «усложненная лягушка с прогибом назад».</p> <p>Упражнения для гибкости</p> <p>а) «корзина».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков самоконтроля и самооценки - овладение приемами выполнения упражнений увеличивающих амплитуду растяжки и не останавливаться на достигнутом. - овладение способами развития и укрепления организма в занятиях; - обучение отобранных комплексу упражнений для двигательного аппарата; - развитие и формированию у детей к сознательному изучению движений и знаний; - воспитание трудолюбия, дисциплинированности и смелости во время выполнения упражнений гимнастики; - воспитание

	<p>б) «кольцо». в) прогибы корпуса.</p> <p>Упражнения для пресса</p> <p>а) «упражнение с подниманием ног на 30*».</p> <p>б) упражнение «комочек». в) упражнение «свечка». г) подъем ног на 90*.</p> <p>Упражнение для «шага»</p> <p>а) упражнение «ножницы» б) упражнение «с правой и с левой ноги шпагаты» в) упражнение «кружочек» г) упражнение растяжка «лежа на боку» д) упражнение «растяжка стоя» вперёд, в сторону и назад.</p>	<p>доброжелательного (уважительного) отношения к сверстникам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оказание посильной помощи и поддержки.
--	---	--

Учебный план

Название разделов, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Стартовый уровень				
Глава 1. Спорт как наука	22	7	15	Фронтальное обсуждение , педагогическое наблюдение
Глава 2. Разбор базовых упражнений	98	0	98	Входной контроль (предварительная аттестация)
Базовый уровень				
Глава 1. Разбор базовых упражнений	21	7	14	Фронтальное обсуждение , педагогическое наблюдение
Глава 2. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию, физической подготовленности, формированию правильной осанки	99	0	99	Входной контроль (предварительная аттестация)

Продвинутый уровень

Глава 1. Разбор базовых упражнений	10	4	6	Фронтальное обсуждение , педагогическое наблюдение
Глава 2. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики.	110	0	110	Входной контроль (предварительная аттестация)

--	--	--	--	--

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля			
				Стартовый уровень					
1		лекция- 1 ч.	1	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по охране труда (далее ОТ)		Фронтальное обсуждение педагогическое наблюдение			
2-6		лекция- 1 ч.	5	Разминка. Ознакомление с элементами без предмета (равновесия, выпады)					
7-14			8	Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку					
15-22			8	Разминка. Ознакомление с музыкальной грамотой (темп, ритм), упражнения для осанки					
23-40		лекция- 1 ч.	18	Разминка. Элементы хореографии - позиции рук и ног, прыжки					
41-58			18	Разминка. Упражнения без предмета (наклоны, повороты) прыжки					
59-76		лекция- 1 ч.	18	Разминка. Элементы хореографии- работа ногами у станка, прыжки					
77-92		лекция- 1 ч.	16	Разминка. Музыкальная грамота (характер музыки), упражнения для свода стопы					
93-102		лекция- 1 ч.	10	Разминка. Элементы акробатики (полу шпагат, мост) ОФП для брюшного пресса, спины					
103-120		лекция- 1 ч.	18	Разминка. Элементы хореографии - работа ногами у станка, прыжки					

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		Базовый уровень				
1		лекция- 1 ч.	1	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по охране труда (далее ОТ)		Фронтальное обсуждение педагогическое наблюдение Входной контроль (предварительная аттестация)
2-6		лекция- 2 ч.	5	Разминка. Ознакомление с элементами без предмета (равновесия, выпады)		
7-11		лекция- 2 ч.	5	Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку		
12-25			14	Разминка. Элементы хореографии - позиции рук и ног, прыжки		
26-35		лекция- 2 ч.	10	Разминка. Ознакомление с музыкальной грамотой (темп, ритм), упражнения для осанки		
36-47			12	Разминка. Элементы хореографии- работа ногами у станка, прыжки		
48-59			12	Разминка. Элементы хореографии - работа ногами у станка, прыжки		
60-74			15	Разминка. Упражнения с лентой, прыжки на месте		
75-84			10	Разминка. Упражнения с лентами. Развитие гибкости		
85-94			10	Разминка. ОФП - развитие силы ног, брюшного пресса, прыжки		
95-120			26	Разминка. Акробатика - кувырки, «колесо», упражнения для стоп.		

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля	
				Продвинутый уровень			
1		лекция- 1 ч.	1	Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по охране труда (далее ОТ)		Фронтальное обсуждение педагогическое наблюдение Входной контроль (предварительная аттестация)	
2-4		лекция- 1 ч.	3	Разминка. Ознакомление с элементами без предмета (равновесия, выпады)			
5-6		лекция- 1 ч.	2	Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку			
7-10		лекция- 1 ч.	4	Разминка. Ознакомление с музыкальной грамотой (темп, ритм), упражнения для осанки			
11-18			8	Разминка. Элементы хореографии - позиции рук и ног, прыжки движение.			
19-26			8	Разминка. Упражнения без предмета (наклоны, повороты) прыжки			
27-34			8	Разминка. Элементы хореографии- работа ногами у станка, прыжки			
35-50			16	Разминка. Музыкальная грамота (характер музыки), упражнения для свода стопы			
51-58			8	Разминка. Элементы акробатики (полу шпагат, мост) ОФП для брюшного пресса, спины			
59-66			8	Разминка. Элементы хореографии - работа ногами у станка, прыжки			
67-74			8	Разминка. Упражнения без предмета -наклоны, равновесия, повороты.			
75-84			10	Разминка Упражнения с шарфами. Развитие гибкости			
85-94			10	Разминка. Упражнения с предметами. Прыжки со скакалкой			
95-104			10	Разминка. Упражнения без предметов - вращения, наклоны. Развитие мышц брюшного пресса			

105-114			10	Разминка. Упражнения лечебной физкультуры для осанки и стопы.		аттестация)
115-120			6	Итоговое занятие		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен С 25.12.2023 по 24.12.2024