

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 2  
от «14» февраля 2017 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**  
*Направленность:* физкультурно-спортивная  
*Уровень программы:* ознакомительный  
*Возраст учащихся:* учащиеся 1-2 классов ГАОУ ЦО №548  
*Срок реализации:* 2 года (152 часа)

*Автор-составитель:*  
Попова Елена Вячеславовна  
Педагог дополнительного образования

Москва 2017

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 2  
от «14» февраля 2017 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**  
*Направленность:* физкультурно-спортивная  
*Уровень программы:* базовый  
*Возраст учащихся:* учащиеся 3-5 классов ГАОУ ЦО №548  
*Срок реализации:* 3 года (456 часов)

*Автор-составитель:*  
Попова Елена Вячеславовна  
Педагог дополнительного образования

Москва 2017

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол № 2  
от «14» февраля 2017 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**  
*Направленность:* физкультурно-спортивная  
*Уровень программы:* углубленный  
*Возраст учащихся:* учащиеся 6-9 классов ГАОУ ЦО №548  
*Срок реализации:* 4 года (912 часов)

*Автор-составитель:*  
Попова Елена Вячеславовна  
Педагог дополнительного образования

Москва 2017

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы:**

### **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):**

- актуальность программы и педагогическая целесообразность (возможность решения этой проблемы)

А так же ведет к гармоничному развитию занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья.

Данная программа открывает для этого огромные возможности. Это связано с воздействием, как на физическое, так и на психическое состояние ребёнка: хорошее самочувствие, жизнерадостность и подтянутость.

Главный же результат ритмической гимнастики – воспитание потребности детей к систематическим занятиям физическими упражнениями. И достигается это радостной для ребёнка деятельностью, отвечающей его природным склонностям к ритму, движению, красоте.

Художественная гимнастика - ациклический, сложно координационный вид спорта.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач:**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- развитие физических качеств гимнасток: силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, прыгучести и равновесия;
- формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;

Подготовка гимнасток к соревнованиям в личном первенстве и групповых упражнениях, выполнение спортивных нормативов

- адресат программы - мальчики и девочки 6-14 лет
- реализации и объем программы (сумма часов за все годы) 152/456/912
- формы обучения и виды занятий по программе
  - групповая – по 30/20/10

### **1.2. Цель и задачи программы:**

- цель формирование у детей навыков хореографической пластики, музыкального ритма, развитие их творческих способностей, умения воплощать музыкально-двигательный образ, а также активно слушать музыку, быть предельно ритмичным и выразить свои музыкальные впечатления в осмысленных пластических движениях и действиях. /

- гармоническое развитие занимающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, обеспечение творческого долголетия. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные навыки и умения, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Совершенствование мастерства гимнасток, выполнение спортивных нормативов в художественной гимнастике  
*задачи в обучении:*

1. Формирование музыкально-ритмических способностей.
2. Овладение элементами художественной гимнастики без предмета и с предметом

*задачи в развитии:*

1. Укрепление здоровья детей, развитие всех систем организма
2. Совершенствование и развитие мышления детей, внимания и памяти.
3. Совершенствование двигательных умений и навыков, развитие пространственной ориентировки, координации движений, гибкости и ловкости, силы.

*задачи в воспитании:*

1. Воспитание умения произвольно регулировать силу (степень мышечного напряжения) движений в соответствии с их амплитудой, направлением, темпом и ритмом.
2. Воспитание умения придавать движениям разнообразную эмоциональную окраску.
3. Эстетическое воспитание детей на основе связи движений с музыкой с использованием элементов танца.

### **Прогнозируемые (ожидаемые) результаты программы:**

#### ***1 год обучения***

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

– ...Основные названия элементов, исходных положений, прыжков, равновесий, вращений

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

– овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений; овладение основами техники элементов художественной гимнастики; трудолюбие;

#### ***2 год обучения***

*Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):*

– ...Названия физических качеств, составление комплексов ОРУ

*Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):*

освоение программ по художественной гимнастике без предмета

3 год обучения – составление программ, освоение программ с предметом

***По окончании программы:***

*Программные требования к уровню воспитанности:*

– ...– организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;

– объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;

– находить, анализировать ошибки и исправлять их;

– соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;

– выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации;

– передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

#### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА секции художественной гимнастики**

№ п/ п	Вид программного материала	Количество часов				
		группа				
		Ритмическая гимнастика мл 1-2 год	Ритмическая гимнастика ст 1-4 год	Худ.гимн 1 -2 год	Худ.гимн 3-4 год	Худ.гимн. 5-6 год
	<b>Базовая часть</b>	<b>96</b>	<b>90</b>	<b>94</b>	<b>114</b>	<b>180</b>

<b>1</b>	Теоретические сведения	<b>В процессе занятий</b>				
<b>1.1</b>	Комплексы ОРУ, базовые шаги ритмической гимнастики, элементы художественной гимнастики (вращения, равновесия, прыжки), композиции, элементы хореографии	<b>32</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>44</b>	<b>56</b>
<b>1.2</b>	Акробатика	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>38</b>
<b>1.3</b>	Упражнения с предметами	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>44</b>
<b>1.4</b>	ОФП (упражнения на развитие силы, гибкости, координации движений)	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>31</b>	<b>42</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>32</b>	<b>36</b>
<b>2.1</b>	Подвижные игры, игры с элементами спортивных игр, соревнования	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>32</b>	<b>36</b>
<b>3</b>	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>108</b>	<b>144</b>	<b>216</b>

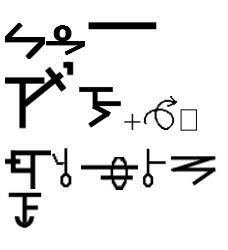
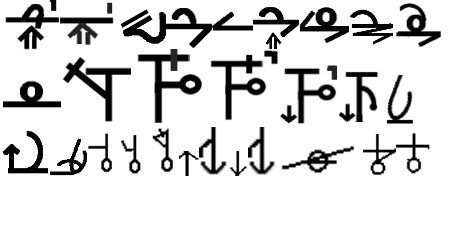
Месяц, неделя/группа	Младшая группа художественной гимнастики (1-2 год) Пн, ср, – 15.00-16.30 Пт – 15.30-16.30	Средняя группа художественной гимнастики (3-4 год) вт, чт, - 14.30-16.30, пт – 14.30-15.30	Старшая группа художественной гимнастики (5-6 год) Пн, ср, чт – 16.30-18.30	Ритмическая гимнастика, ст (1-4 год) Вт, пт – 16.30-18.00	№ занятия
<b>Сентябрь</b>	Выступление на 1 сентября, посвященном юбилею центра образования 548, подготовка к концерту на Дне города				1-2
1 неделя					

2 недел я	Зачет по трудностям тела – вращения, прыжки, равновесия отдельно и в сочетании с акробатическими и преакробатическими элементами		Вводное занятие, техника безопасности на занятиях, форма одежды, обследование физического развития детей на гибкость, координацию движений, силу (наклон вперед, сидя, прыжки через скакалку, подъем туловища в сед из положения, лёжа на спине)	2,3,4 3,4,5; 2-3
3 недел я	Подготовка к городскому этапу Всероссийского фестиваля «Звёздные дети»		Упражнения на развитие силы, гибкости, координации движений	4,5,6 6,7,8; 4-5
	Разучивание номера «В каждом маленьком ребенке» без предмета	Разучивание номера «Новые амазонки» с гимнастическими палками и булавами	Разучивание комплекса ОРУ с обручем	заняти я
4 -5 недел я	Повторение номеров, подготовка к Дню гимнастики		Повторение комплекса	7-9; 9-14; 6- 7
<b>Окт ябрь</b>	Закрепление номеров, отработка элементов из номеров, упражнения на развитие силы, гибкости, координации движений; отработка музыкальных дорожек, танцевальных движений.		Закрепление комплекса, упражнения на развитие силы, гибкости, координации движений	14; 10 заняти я
1 недел я				
2 недел			Повторение и разучивание основных прыжков	10-11; 15-17;

я					11-12 занятия
3 недел я	Отработка акробатических элементов и связок, ОФП			Повторение и разучивание основных равновесий	12-13; 18-20; 13-14
4 недел я	Разучивание основных элементов – трудностей тела	Отработка номера к фестивалю «Звездные дети»		Закрепление элементов	14-15; 21-23; 15-16
5 недел я	Отработка 2 части, ОФП	Разучивание элементов из упражнения, ОФП	Отработка 2 части, ОФП	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, рук, ног, на развитие гибкости, силы	16-17; 24-26; 17-18
<b>Нояб рь</b> 2 недел я	Разучивание группового упражнения без предмета, закрепление номера «Птенчики»	Разучивание 1 части группового упражнения	Отработка номера «Журавли»	Разучивание элементов спортивной аэробики – угол, разучивание комбинации на координацию движений по ОФП	18; 27- 28; 19- 20
3 недел я	Закрепление элементов из группового упражнения	Повторение 1 части упражнения, разучивание 2 части группового упражнения, закрепление номера «Весёлые скакалки»	Закрепление 1,2 части номера «Марионетки», ОФП	Разучивание прыжков, закрепление акробатической связки на координацию движений	19-20; 29-31, 21-22

4 недел я	Разучивание 1 части группового упражнения, развитие гибкости	Закрепление 1,2 части группового упражнения, развитие гибкости	Повторение номера «Журавли», развитие гибкости	Закрепление элементов на гибкость, разучивание соло, троек, группы, ОФП	21-22; 32-34; 23-24
5 недел я	Генеральные прогоны к фестивалю «Звёздные дети»			Подготовка к фестивалю «Новогодний серпантин»	23-24; 35-37; 25-26
<b>Ноябрь-Декабрь</b> 6,1 недел я	Отработка 1 квадрата упражнений, ОФП	25-26; 38-40; 27-28			
2 недел я	Подготовка к новомуднему концерту, повторение номера	27-28; 41-43; 29-30			
	Повторение групповых упражнений, отработка элементов из упражнений				
3 недел я	Анализ выступления на окружных соревнованиях, подготовка к городским соревнованиям – отработка групповых упражнений		Отработка элементов из номера, развитие гибкости	29-30; 44-46; 31-32	



4 недел я	Анализ выступления на городских соревнованиях, подготовка к новогоднему концерту, прогоны номеров.		Закрепление номера к концерту, ОФП	31-32; 47-49; 33-34
5 недел я	33-34; 50-51; 35-36			
<b>Январь</b> 3 недел я	35-36; 52-54; 37-38			
Отработка элементов без предмета и с обручем				
				
4 недел я		37-38 55-57 39-40		
Закрепление групповых упражнений, отработка		Закрепление элементов с обручем, повторение	Отработка по частям программы, силовые	

	элементов, развитие гибкости	группового упражнения с обручами	упражнения	
5 недел я	39-40 58-60 41-42			
<b>Февр аль</b> 1 недел я	41-42 61-63 43-44			
2 недел я		43-44 64-66 45-46		
3 недел я				45-46 67-69 47-48
4 недел я				47-48 70-72 49
<b>Февр аль- Мар т</b> 5,1 недел я				49-51 73-76 50-51

2 недел я			52 77-78 52
3 недел я			53-54 79-81 53-54
4 недел я			55-56 82-84 55-56
<i>Мар т- Апре ль</i> 5, 1 недел я			57-58 85-87 57-58
2 недел я			59-60 88-90 59-60

3 недел я			61-62 91-93 61-62
4 недел я			62-63 94-96 62-63
5 недел я			64-65 97-99 64-65
<i>Май</i> 2 недел я			66 100- 101 66-67
3 недел я			67 102- 103 68-69
4 недел я			68-69 103- 105 70-71
5 недел я			70-71 106- 108

			72-73
6 недел я			72

- условия реализации программы

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

- формы аттестации/контроля **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ (РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА)**

МЕХАНИЗМ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:

*Формы и содержание итогового занятия:* прием нормативов по СФП и ОФП, педагогическое наблюдение, опрос

*Критерии оценки учебных результатов программы:* начисление баллов за каждый вид учебной деятельности + дополнительный балл за активность на занятии.

Этап подготовки	НП – 1	НП – 2
Балл	20..0	22.0

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Отжимание за 15 сек.	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	Неполное сгибание и разгибание рук -1.0 б Сильный прогиб в пояснице - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	12 р – 10.0 11 р – 9.0 10 р – 8.0
Вис – касание за 10 сек.	С прямыми ногами, оттянутыми носками до касания за головой, без остановок	Сильно согнутые ноги и разведены - 3.0 б Сильно согнутые ноги - 2.0 б Недостаточно прямые ноги - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	5 р – 10.0 4 р – 9.0 3 р – 8.0
Прогиб назад лежа на животе за 20 сек.	Руки соединены, прямые, амплитуда 135 (вверх – назад), без остановок, с опусканием на грудь	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	14 р – 10.0 13 р – 9.0

			12 р – 2.0
Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек.	Вращения с хорошей осанкой, оттянутыми носками, без запутывания скакалки	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	40 р – 10.0 28 р – 9.0 26 р – 8.0
Прыжки с двойным вращением скакалки	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без запутывания скакалки	Запутывание - 1.0 б Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	80 р – 10.0 70 р – 9.0 60 р – 8.0
Прыжок вверх толчком двумя ногами со взмахом рук	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без колебательных движений с приземлением на месте отталкивания	Значительное нарушение - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б При нарушении последующих двух требований попытка не засчитывается	44 см – 10.0 42 см – 9.0 40 см – 8.0

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ (ХУД ГИМНАСТИКА)

МЕХАНИЗМ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:

*Формы и содержание итогового занятия:* прием нормативов по СФП и ОФП, педагогическое наблюдение, опрос

*Критерии оценки учебных результатов программы:* начисление баллов за каждый вид учебной деятельности + дополнительный балл за активность на занятии.

Этап подготовки	НП – 1	НП – 2	НП – 3
Балл	24.0	28.0	32.0

Нормативы	Требования к исполнению	Сбавки	Баллы
Отжимание за 15 сек.	Полное сгибание и разгибание рук без остановок, туловище прямое	Неполное сгибание и разгибание рук -1.0 б Сильный прогиб в пояснице - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	12 р – 10.0 11 р – 9.0 10 р – 8.0
Вис – касание за 10 сек.	С прямыми ногами, оттянутыми носками до касания за головой, без остановок	Сильно согнутые ноги и разведены - 3.0 б Сильно согнутые ноги - 2.0 б Недостаточно прямые ноги - 1.0 б Незначительное нарушение - 0.5 б	5 р – 10.0 4 р – 9.0 3 р – 8.0

Прогиб назад лежа на животе за 20 сек.	Руки соединены, прямые, амплитуда 135 (вверх – назад), без остановок, с опусканием на грудь	Значительное нарушение	- 1.0 б	14 р – 10.0
		Незначительное нарушение	- 0.5 б	13 р – 9.0 12 р – 2.0
Бег, вращая скакалку вперед, в максимальном темпе за 10 сек.	Вращения с хорошей осанкой, оттянутыми носками, без запутывания скакалки	Значительное нарушение	- 1.0 б	40 р – 10.0
		Незначительное нарушение	- 0.5 б	28 р – 9.0 26 р – 8.0
Прыжки с двойным вращением скакалки	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без запутывания скакалки	Запутывание	- 1.0 б	80 р – 10.0
		Значительное нарушение	- 1.0 б	70 р – 9.0
		Незначительное нарушение	- 0.5 б	60 р – 8.0
Прыжок вверх толчком двумя ногами со взмахом рук	С хорошей осанкой, оттянутыми носками, без колебательных движений с приземлением на месте отталкивания	Значительное нарушение	- 1.0 б	44 см – 10.0
		Незначительное нарушение	- 0.5 б	42 см – 9.0
		При нарушении последующих двух требований попытка не засчитывается		40 см – 8.0

#### МЕХАНИЗМ ВЫЯВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОГРАММЫ:

*Формы и содержание итогового занятия:* генеральные прогоны и репетиции подготовленных программ (номеров)

*Критерии оценки учебных результатов программы:* начисление баллов за каждый вид учебной деятельности + дополнительный балл за активность на занятие.

Учебная деятельность	Баллы	Оценивается
устный ответ	0,5-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>правильность и полнота ответа</i></li> <li>• <i>наличие примера</i></li> </ul>
Сдача элементов на оценку	1-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>техника исполнения</i></li> <li>• <i>амплитуда</i></li> </ul>
практическая работа выполнение программы	1-6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>техника исполнения – форма, артистизм</i></li> </ul>
публичное выступление	1-3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>психологическая подготовка к соревнованию</i></li> <li>•</li> </ul>

активность на занятие	0,5-1	<i>дополнения к ответам, помощь товарищам</i>
-----------------------	-------	---

*Способы фиксации учебных результатов программы:* рейтинговая система (индивидуальный суммарный числовой показатель оценивания знаний учащегося по каждой теме ДОП) с фиксацией рейтинга в журнале группы.

*Методы выявления результатов воспитания:* наблюдения, в ходе которых оцениваются знание норм поведения; действия, совершаемые учащимися в процессе занятий, (дисциплинированность и культура поведения, а также отношение к выполняемым заданиям); мотивация действий и поступков. Наблюдения за работой в мини-группах (составленных по принципу случайный выбор) дают возможность увидеть проявления товарищества и коллективизма, умения сдерживать свои эмоции, достойно реагировать на критику.

*Методы выявления результатов развития:* наблюдение, в ходе которого изучается восприимчивость к усвоению знаний, направленность интересов учащихся, развитие лидерских качеств.

**Формы подведения итогов реализации программы:** выступления на школьных, окружных и городских мероприятиях, выступления на фестивалях : «Эстафета искусств», «Звездные дети», участие в соревнованиях МСШЛГХГ (2 этапа), на открытом турнире по художественной гимнастике «Пируэт», городском Фитнес-фестивале «Ф2»

#### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- оценочные материалы

- методические материалы

#### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>Название учебной темы</i>	<i>Название и форма методического материала</i>
	Правила по художественной гимнастике FIG

### 3.Список литературы

1. Асафьев Б.О балете – М., 1974
2. Барышникова Г. Азбука хореографии – С.-П., 1996
3. Буренина А.И. Ритмическая пластика – С.-П., 1994



4. Конорова Е.В. Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства – М., 1953г.
5. Кузьменко М.В. образно-игровая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста, 2007г.
6. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-ФИ-Дансе» Танцевально-игровая гимнастика для детей, 2010г.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г.»Фитнес-данс» Лечебно-профилактический танец
8. Лисицкая Т.С. «Хореография в гимнастике», 1984г.
9. Варакина Т.Т. Художественная гимнастика, 1973г.
10. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 208с.
11. Карпенко Л.А. Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной