



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол от 31.05.2023 № 3



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО «РГДДТ»

  
Т.Е. Пыжонкова  
Приказ от 31.05.2023 № 21411-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая комплексная программа по  
художественной гимнастике «Совершенствование»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: углубленный*

*1-ый модуль: срок реализации 36 недель, 360 часов,  
возраст учащихся 10-13 лет;*

*2-ой модуль: срок реализации 36 недель, 360 часов, возраст  
учащихся 13-17 лет.*

г. Рязань, 2023

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная программа по художественной гимнастике «Совершенствование» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа составлена в соответствии с законом «Об образовании в Российской Федерации», на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика, приказа министерства спорта РФ от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам». Программа является общеобразовательной, разработана на основе учебной программы по художественной гимнастике под редакцией Белокопытовой Ж.А., Карпенко Л.А., Романовой Г.Г. и адаптирована к условиям учреждения дополнительного образования детей. *Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:*

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Правилами вида спорта "танцевальный спорт" (утв. приказом Минспорта России от 19.12.2022 N 1260)
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".
- Приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта".
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по художественной гимнастике.
- Уставом и локальными актами учреждения.

#### **Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДТ»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по художественной гимнастике «Совершенствование» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Художественная гимнастика —сложно сложногокоординационный вид спорта.

Занятия художественной гимнастикой способствуют гармоничному развитию занимающихся, укреплению здоровья, всестороннему совершенствованию двигательных способностей, обеспечению творческого долголетия. В процессе занятий формируется жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества, Художественная гимнастика формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность, учит соблюдать правила эстетического поведения.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по содержанию, построению и организации учебно-тренировочного процесса гимнасток.

**Цель программы:** углубленное изучение художественной гимнастики и спортивное совершенствование учащихся.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- дать базисные специальные знания по художественной гимнастике в области истории, терминологии, правил соревнований, подготовки тела к физической нагрузке, основных принципов движения и т.д.;
- обучить умениям и навыкам выполнения элементов тела и предмета;
- сформировать умения и навыки выступления перед зрителями и судьями.

*Развивающие:*

- укрепление здоровья;
- совершенствование общей и специальной физической подготовки;
- освоение сложных и рискованных элементов;
- совершенствование хореографической подготовки и пластики;
- развитие эстетических качеств (музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма);
- раскрытие индивидуальных способностей;
- достижение высокого уровня исполнительского мастерства. *Воспитательные:*
- воспитание культуры общения, уважения к другим, доброжелательности, ответственности;
- воспитание воли, выносливости, терпения, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, инициативности;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке; □ воспитание эстетического вкуса и исполнительской культуры.

**Актуальность** программы заключается в том, что она формирует здоровый образ жизни, включает в себя современные разнообразные методы и упражнения, а также повышает интерес к занятиям избранного вида спорта, создает положительный эмоциональный фон, расширяет арсенал двигательных умений и навыков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по художественной гимнастике во Дворце детского творчества. Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, изменения правил и требований Международной и Всероссийской федерации художественной гимнастики могут вносить коррективы в программу.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что на современном этапе развития художественной гимнастики, в связи с популярностью данного вида спорта, а также увеличением числа одаренных девочек, способных заниматься художественной

гимнастикой, стремительным развитием вида спорта в целом, возникла необходимость создания программы для групп тренировочного этапа обучения и этапа совершенствования спортивного мастерства.

Отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в целостности процесса психического, физического, умственного и духовного развития личности.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса и преемственность физического воспитания на различных этапах спортивной подготовки позволяет спортсменкам в полной мере овладеть двигательными способностями и навыками, участвовать в соревнованиях различного уровня, в том числе всероссийских и международных, а также выполнять спортивные разряды.

Реализация программы осуществляется на основе следующих принципов:

1. Доступность: обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности гимнасток.
2. Систематичность: регулярность занятий, система в построении содержания и процесса обучения.
3. Последовательность: постепенное наращивание учебного материала.
4. Природосообразность: соответствие возрастным особенностям гимнасток.

Возраст гимнасток, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программы в тренировочном модуле 10-13 лет. В модуле совершенствования спортивного мастерства — 13-17 лет. Возможен вариант зачисления в группы одаренных спортсменок с 8 лет.

Программа является модульной, поскольку при освоении материала следующего года обучения ранее изученный материал рассматривается на другом уровне (более высоком и качественном). В зависимости от индивидуальных особенностей гимнасток или группы в целом временные рамки этапов обучения могут корректироваться, а содержательный материал программы может использоваться при подготовке гимнасток более высокого уровня.

Срок реализации программы — 7 лет. Структура программы основана на возрастном принципе и преемственности ступеней обучения.

Начать обучение можно с любой ступени при наличии свободных мест в группах и, продемонстрировав уровень знаний и умений, соответствующий определенному году обучения. Перевод на следующий этап осуществляется решением педагогического совета с учетом результатов аттестации. Закончить обучение можно также на любой ступени в зависимости от желания и способностей. Свидетельство о дополнительном образовании выдается только тем учащимся, кто освоил всю программу.

Сроки реализации программы могут варьироваться: сокращаться или увеличиваться на любой из ступеней в зависимости от уровня подготовки и способностей обучающихся. А также могут вноситься коррективы в возрастные и разрядные требования в связи с изменениями во Всероссийской федерации по художественной гимнастике.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы заключаются в целостности процесса психического, физического, умственного и духовного развития личности.

Непрерывность учебно-тренировочного процесса и преемственность физического воспитания на различных этапах спортивной подготовки позволяет спортсменкам в полной

мере овладеть двигательными способностями и навыками, участвовать в соревнованиях различного уровня, а также выполнять спортивные разряды.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на учащихся 10 -17 лет.

Модуль 1 предполагает обучение детей 10-13 лет. Для обучения по данному модулю, учащиеся должны освоить предыдущую программу по художественной гимнастике для учебно-тренировочных групп.

Модуль 2 предполагает обучение детей 13-17 лет. Для обучения по данному модулю, учащиеся должны освоить предыдущий модуль программы, выполнить спортивный разряд и сдать контрольно-переводные нормативы.

Исходя из уровня развития способностей учащихся, в результате темпов освоения материала, программа может корректироваться в течение учебного года. Занятия проводятся в группах по 10-20 человек.

### **Модули программы, объем и сроки реализации, режим занятий**

Программа является авторской, модульной.

**Модуль 1** «Художественная гимнастика» (группы спортивной специализации). Углубленный уровень. Срок реализации 1 год. Занятия проводятся четыре раза в неделю по два часа тридцать минут. Общее количество часов по данному модулю составляет 360 часов.

**Модуль 2** «Художественная гимнастика» (группы совершенствования спортивного мастерства). Углубленный уровень. Срок реализации 1 год. Занятия проводятся четыре раза в неделю по два часа тридцать минут. Общее количество часов по данному модулю составляет 360 часов.

### **Календарный учебный график (Приложение 1)**

Каждый модуль программы взаимосвязан между собой, минимальный срок обучения по программе 1 год.

### **Форма проведения занятий:**

- Лекция - беседа – изучения теоретических аспектов по каждой теме.
- Практическое занятие - основной вид деятельности по программе.
- Комбинированное занятие – включает изучение теоретического материала и выполнение практического задания по изученной теме.
- Соревнования, учебно-тренировочные сборы, контрольные, открытые уроки, показательные выступления, контрольно-переводные нормативы.

### **Формы организации деятельности детей:**

- Индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий.
- Групповая – организация работы в группах.
- Коллективная – одновременная работа со всеми учащимися.

### **Планирование учебно-тренировочной работы.**

Занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Количество часов в неделю и расчет часов на одну учебную группу в год, численный состав учебно-тренировочных групп, устанавливается следующим образом:

	Модули обучения	Длительность этапов (в годах)	Количество часов в неделю	Наполняемость групп (количество человек)
1.	Тренировочный модуль (этап спортивной специализации)	3	12	8-10
2.	Модуль совершенствования спортивного мастерства.	4	12	8-10

### **Планируемые результаты.**

***По итогам тренировочного модуля (этапа спортивной специализации) обучения:***

#### **Предметные:**

*учащиеся знают:*

- историю развития художественной гимнастики;
- правила участия в спортивных соревнованиях;
- правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями группы;
- терминологию основных элементов и упражнений в художественной гимнастике;
- методику техники выполнения основных элементов и упражнений.

***По итогам тренировочного модуля (этапа спортивной специализации) обучения:***

*учащиеся умеют:*

- выполнять упражнения из общей физической подготовки (подвижные игры без предмета и предметами, кроссы, легкоатлетические прыжки, спортивное ориентирование, плавание);
- выполнять упражнения из специальной физической подготовки (партерная гимнастика, акробатика, пластика);
- выполнять основные элементы классической хореографии (demi plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu, battement frappe, releve);
- выполнять основные элементы по художественной гимнастике соответственно возрастным и разрядным требованиям (прыжки, равновесие, повороты);
- выполнять основные элементы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) соответственно возрастным и разрядным требованиям;
- выполнять классификационные программы по III, II, спортивным разрядам и кмс.

#### **Метапредметные:**

- знают роль физической культуры и спорта в укреплении здоровья, пропаганда здорового образа жизни;

- знают строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Здоровый образ жизни. Понятие о режиме дня, его значение в жизнедеятельности человека;
- психологическая подготовка в тренировочном процессе: развитие психологических функций и качеств: мышления, внимания, памяти, воображения. Формирование значимых морально-нравственных качеств (любви к прекрасному, художественной гимнастике, как к виду спорта).

**Личностные:**

- знают правила и нормы общения с другими людьми;
- применяют полученные знания на практике, способы демонстрации достигнутых результатов, самопроверки;
- знают правила поведения в соревновательных мероприятиях;
- знают достижения Российских гимнасток на международном уровне;
- успешное взаимодействие в коллективе;
- осознанное, уважительное, доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, имеют чувство ответственности;
- имеют такие качества личности как: трудолюбие, терпение, самостоятельность, аккуратность;
- умение радоваться чужим и своим победам, достойно принимать поражения, находить компромиссы в сложных и спорных ситуациях.

В течение тренировочного модуля (этапа спортивной специализации) по окончании каждого года обучения гимнастики сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, а также участвуют в соревнованиях различного уровня, выполняя спортивные разряды (III, II, взрослые разряды и КМС).

***По итогам модуля совершенствования спортивного мастерства:***

***Предметные:***

*учащиеся знают:*

- историю развития художественной гимнастики. правила участия в спортивных соревнованиях;
- правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем; контрольно-переводные нормативы, в соответствии с требованиями группы; правила судейства соревнований по художественной гимнастике;
- терминологию наиболее сложных элементов и упражнений в художественной гимнастике;
- методику техники выполнения наиболее сложных элементов и упражнений.

*По итогам модуля совершенствования спортивного мастерства учащиеся умеют:*

- выполнять упражнения из общей физической подготовки (подвижные игры без предмета и с предметами, кроссы, легкоатлетические прыжки, спортивное ориентирование, плавание);
- выполнять упражнения из специальной физической подготовки (партерная гимнастика, акробатика, пластика);

- выполнять основные элементы классической хореографии (demi plie, battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, battement fondu, battement Pappe, releve, adagio, grand battement);
- выполнять основные элементы по художественной гимнастике соответственно возрастным и разрядным требованиям (прыжки, равновесие, повороты);
- выполнять основные элементы с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) соответственно возрастным и разрядным требованиям;
- выполнять классификационные программы по КМС, МС.

#### **Метапредметные:**

- знают историю развития гимнастики в России и в мире. Современное развитие художественной гимнастики. Достижения российских гимнасток на международном уровне;
- знают технику безопасности в процессе тренировок и соревнований по художественной гимнастике. Причины травм и их профилактика;
- взаимосвязь художественной гимнастики с музыкой. Основные составляющие композиций согласно действующим правилам соревнований;
- психологическая подготовка и ее значение в спорте. Роль психологической подготовки в формировании личности спортсмена; **Личностные:**
- знают правила и нормы общения с другими людьми;
- применяют полученные знания на практике, способы демонстрации достигнутых результатов, самопроверки;
- знают правила поведения в соревновательных мероприятиях;
- знают достижения Российских гимнасток на международном уровне;
- успешное взаимодействие в коллективе;
- осознанное, уважительное, доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, имеют чувство ответственности;
- имеют такие качества личности как: трудолюбие, терпение, самостоятельность, аккуратность;
- радоваться чужим и своим победам, достойно принимать поражения, находить компромиссы в сложных и спорных ситуациях.

В течение модуля совершенствования по окончании каждого года обучения гимнастки сдают контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП, а также участвуют в соревнованиях различного уровня, выполняя спортивные разряды КМС и МС.

(Приложение 3)

### **Воспитательная работа**

**Цель** воспитательной работы – формирование всесторонне развитой гармонической, творческой личности воспитанников на основе формирования физической культуры и организации педагогической поддержки.

**Задачи**, решаемые в процессе воспитательной деятельности педагога дополнительного образования: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в



занятиях художественной гимнастикой, настойчивости, трудолюбия, чувства прекрасного; формирование физической культуры и установки на здоровый образ жизни; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором Дворца, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, оздоровительных и других мероприятий. Цели деятельности в физическом воспитании девочек занимающихся художественной гимнастикой объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации воспитанников в коллективе, активном усвоении и воспроизведении знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых учащимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность учащихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, проведение Дней здоровья, выступление гимнасток на различных районных мероприятиях, поздравление девочек с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводится сразу после тренировки в виде свечи, педагогический смысл которой - научить детей осмыслению тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов. Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации. Для этого педагог создает ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка - это источник его внутренних сил и энергии.

Способы и приемы создания ситуации успеха могут быть следующими:

1. Установление психологического контакта (вербального, невербального), создание атмосферы доверия (доброжелательности): улыбка, обращение по имени, поглаживание, доброжелательный визуальный контакт, фразы типа: «Я рада, что ты вновь на

тренировках» и т.д., все то, что можно отнести к «психологическому поглаживанию», постоянное проявление интереса к ребенку, сопереживание ему.

2. Снятие чувства страха. Освобождение психологического зажима: «Ничего страшного, если не получится, поищем другой способ...».

3. Четкая инструкция, совет как лучше выполнить планируемое, скрытая помощь: «Я полагаю, что удобнее было бы сделать...»; «Я думаю, что лучше начинать с...».

4. Авансирование личности, провозглашение ее достоинств: «У тебя это получится непременно, потому что ты (называется достоинство)»; «У тебя сильный характер, и ты справишься». Авансирование в присутствии коллектива мобилизует активность ребенка, он прикладывает максимум усилий, чтобы оправдать данную ему характеристику.

5. Использование приема положительного подкрепления: переключение внимания ребенка с себя на дело путем усиления его социальной значимости: «Это очень важно для нашей работы».

6. Педагогическое внушение (через интонацию, пластику, мимику) - передает веру в успех и дает импульсы к действию: «У тебя получится...»; «Смелее!».

7. Педагогическая оценка результата: оценивание не человека, а деятельности, отношения ребенка к ней, позитивное оценивание, использование приема деятельной оценки, т.е. похвалить за то, что получилось хорошо.

8. Вселение веры ребенку в его будущие успехи: «Вот видишь, у тебя получилось. В следующий раз ты сможешь выполнить более сложное задание».

После тренировки важно проводить диагностику эмоционального состояния и настроения детей. Для диагностики можно использовать различные методики

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения - положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания - это выявление ошибок в поведении и их осуждение. Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.