

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ПЕСЧАНОКОПСКОГО РАЙОНА

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ
Песчанокопского района
протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом № 159 - т/д
от «28» августа 2026 г.
Директор
МБУ ДО СШ
Песчанокопского района
_____ Е.В. Гузиёва

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E494FB7E8666BA283BEE6B2BE4A5803C
Владелец: Гузиёва Елена Викторовна
Действителен: с 04.05.2026 до 28.07.2027

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ
для ГНП-1**

Срок реализации программы
– до 2 лет
Возраст обучающихся 6-8 лет
Разработчики:
Директор МБУ ДО СШ -
Гузиёва Е.В.;
тренера-преподаватели -
Машкина А.В.

1. Пояснительная записка

1.1. Цели и задачи программы начальной спортивной подготовки

1. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно- тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, а также развитие интеллектуальных, нравственных и физических способностей обучающихся.

Программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта и художественной гимнастики.

Образовательные задачи программы:

- развитие познавательного интереса в области спорта и художественной гимнастики;
- приобретение знаний об особенностях художественной гимнастики, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно-гигиенических требованиях, сведений по анатомии, физиологии, гигиене, врачебному контролю и самоконтролю.

Воспитательные задачи программы:

- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи. Каждый этап спортивной подготовки включает в себя план воспитательной работы по формированию стойких патриотических чувств к стране, субъекту Российской Федерации.
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- формирование единого воспитательного пространства, создающего равные условия для развития спортсменов.

Развивающие задачи программы:

- обеспечение условий для развития и совершенствования физических качеств спортсменов;
- способствование развитию самостоятельности, ответственности, активность, дисциплинированности;
- создание условий для формирования потребности в самопознании и самореализации.

Спортивные задачи программы:

- направленность на достижение спортивных результатов, выполнение спортивных нормативов;
- повышение уровня теоретической, физической, психологической и технической подготовленности;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

1.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности начального этапа спортивной подготовки

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «художественная гимнастика»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «художественная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;
- освоение основ техники по виду спорта «художественная гимнастика»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «художественная гимнастика»;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса

2.1 Годовой план спортивной подготовки

Учебный план для групп НП-1 составлен на 52 недели в академических часах. Учебно-тренировочные занятия проводятся:
в группе ГНП-1 - 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю);

Годовой план-график на 2026-2027 учебный год
для группы ГНП-1 ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, 6 часов в неделю, всего 52 недели - 312 часов
тренер-преподаватель МАШКИНА А.В. (вторник, четверг, воскресенье)

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	1				1				1				3
Общая физическая подготовка	9	14	12	11	8	10	11	12	9	11	11	10	128
Специальная физическая подготовка	6	5	7	6	6	7	5	6	5	7	6	6	72
Техническая подготовка	8	7	7	6	8	7	7	8	6	8	10	9	91
Психологическая подготовка				1			1		1				3
Контрольные нормативы и тестирование	2				2				2				6
Медико-восстановительные мероприятия					1						1	1	3
Участие в спортивных соревнованиях				2			2		2				6
Всего часов:	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	28	26	312

Тематическое планирование на учебный год для групп ГПП-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка в антидопинговые мероприятия -история возникновения вида спорта и его развитие -физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека -гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом -закаливание организма, -режим дня и питание обучающихся -техника безопасности, оборудование и спортивный инвентарь -лекции, беседы, теоретические занятия с детьми и родителями по антидопингу	3	сентябрь-август
2.	Общая физическая подготовка: -строевые упр-я, ходьба, бег -ОФП -подвижные игры упр-я из других видов спорта	128	сентябрь-август
3.	Специальная физическая подготовка: -упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, координации, быстроты, прыгучести, равновесия -упражнения специально-двигательной подготовки: чувство предмета, упр-я на согласованность движений тела и предмета, упр-я на распределения внимания на движение тела и предмета, на два предмета, упр-я на реакцию на движущийся предмет -упражнения функциональной подготовки: комплексы аэробики, танцевальные элементы и комбинации, прыжковые серии б/п и с предметами -акробатика	72	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка -беспредметная подготовка: элементы художественной гимнастики волны, прыжки, равновесия, повороты, элементы гибкости - предметная подготовка: упражнения с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента) -хореографическая подготовка (классическая, народно-характерная, современная) -музыкально-двигательная подготовка -композиционно-исполнительская подготовка: поиск элементов и соединений, составление соревновательных и спортивно-показательных программ, работа с музыкальным материалом	91	сентябрь-август
5.	Участие в соревнованиях Приемные и переводные нормативы -участие в контрольных соревнованиях внутри группы -участие в отборочных соревнованиях -участие в основных соревнованиях -участие в сдаче приемных и переводных нормативов	12	сентябрь-август сентябрь, декабрь, май
6.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль -восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся) -тестирование и контроль	6	сентябрь-август

Краткое содержание программного материала на учебный год для группы НП-1

Разделы Программы:	Содержание учебного материала
ОФП	Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», «двухшеренжный строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороте налево, направо, кругом, полповорота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходи с бега на шаг, с шага на бег. Повороте в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом. Фигурная маршировка. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход. Противоходы налево, направо, внутрь, наружу. Движение по диагонали и по косым направлениям на заданные точки. Движение змейкой, петлей, скрещением. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Перестроение дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками. Размыкание уступами (после расчета). Упражнения без предметов. Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в различном темпе, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре у стенки, на гимнастической скамейке, в упоре лёжа, в упоре лёжа, но с отведением ноги (поочередно правой, левой) назад при сгибании рук, то же, но одновременно с разгибанием рук, то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки) и в висах (подтягивание в висе лёжа, в различных хватах, в сметанных висах, в висе). Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений. Рывковые и пружинные движения руками и туловищем с максимальной амплитудой из различных положений и в различных направлениях с изменением темпа. Наклоны с поворотами. Наклоны вперед, назад с поворотами туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке, с гимнастическими палками на лопатках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе. Поднимание туловища из положения лёжа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание ног и туловища до прямого угла в седе и др. Удержание туловища в различных положениях (наклонах, упорах, в седах, с закрепленными ногами). Для ног. Сгибание и разгибание стоп и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным поднятием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед — наружу (и внутрь), назад — наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ногой, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами с опорой рук о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу), вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лёжа, в висах, упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону, назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движением туловищем, руками (на месте и в движении).
СФП	Упражнения для развития: координации движений

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы
- исполнение хореографических комбинаций характерных танцев;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Гибкости:

- упражнения на расслабление;
- плавные движения по большой амплитуде;
- повторные пружинящие движения;
- пассивное сохранение максимальной амплитуды;
- активное сохранение максимальной амплитуды;
- махи с постепенным увеличением амплитуды.

Равновесия

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре — на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре — скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора — с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора — движения головой,

наклоны, повороты, кувырки, перевороты;

- фиксация заключительных фаз движений: вращений тела, прыжков, волн.

Выносливость

- бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;
- длительное выполнение упражнений художественной гимнастики

Прыгучесть

- упражнения на развитие эластичности мышц ног — растягивание.
- упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра.
- упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений.
- упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - приземления — сходжение и спрыгивание с возвышения;
- отталкивания-пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - полетной фазы — прыжковых поз.
 - прыжки в глубину.
 - упражнения на высоту или длину отталкивания — на возвышение, через препятствие, на ориентир.
 - Упражнения на прыжковую выносливость — многоскоки, прыжки на скакалке.

Быстрота.

Упражнения, требующие быстрой реакции:

а) на движущийся объект — остановка, ловля, отбив или откат предмета;

б) выбора — что сделать?

- упражнения, которые необходимо выполнять быстро, то есть те, что выполняются во время полета предмета: кувырки, вращения тела, перевороты и

др.;

- движения, которое необходимо выполнять с максимальной частотой: бег, вращение скакалки, обруча, малые круги, мельницы, жонглирование.

Сила.

1. Метод повторных усилий:

- а) выполнение упражнений определенное количество раз или подходов;
- б) предельное количество — «до отказа».

Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время.

Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время.

Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Акробатика:

- разучивание упражнения «мост» лежа, стоя, из стойки на одной, поворотом из упора присев, выкрутом из седа;
- стойки: на лопатках, на груди, на плече, на руках;
- перекал: в стойку на груди, перекал назад из стойки на кистях, перекал лежа на полу вперед назад (волна), перекал в сторону из упора присев на одной, другая в сторону на носок, группирование из положения лежа на спине и разгруппировка, в положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед;
- кувырки: вперед, назад, в сторону из различных положений с помощью рук и без неё;
- переворота боком, вперед, назад..

Техническая подготовка Программа Ш и II юн. разрядов Упр-е без предмета	Элементы движения телом: Волны телом: разучивание волн телом вперед, обратной волны, боковой, волн руками- прямая волна руками, последовательная, различные комбинации волн. Равновесия: «Passè», «Passè» проснувшись, согнувшись, переднее равновесие, «Аттитюд» на стопе, заднее равновесие на стопе нога горизонтально, заднее вертикальное равновесие на стопе нога на 180° с помощью, «Казак»: свободная нога горизонтально, равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 90°, удержание спины лежа на бедрах, «мексиканка»: движением вперед прийти в положение стойки на предплечьях, боковое вертикальное равновесие нога горизонтально, вертикальное боковое равновесие на стопе с помощью. Прыжки: толчком одной ногой: касаясь, касаясь в кольцо, шагом, касаясь прогнувшись, со сменой ног, «кабриоль» (вперед, в сторону, назад), вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Пассе» с поворотом в воздухе на 180°. Прыжки точком двумя ногами: касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, воздушный тур на 360, прыжок согнув ноги с поворотом в воздухе на 180°. Вращения: в пассе, с ногой вперед, арабеск, аттитюд, с ногой в сторону в шпагат с помощью, вращение на 360° на полу в шпагате с помощью. Танцевальные дорожки: различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с разными движениями корпуса, рук и ног. Подбор музыки, подбор освоенных элементов трудности тела, составление соревновательной композиции упражнения б/п III юн. или II юн. разрядов.
Обруч	Работа предмета: хват, передачи, каты, перекаты, вертушки на полу, вокруг кисти, головы, ног, вращения на различных частях тела: руках, ногах, голове, туловище, маленькие броски в горизонтальной плоскости, высокие броски: рукой, ногой, в горизонтальной, вертикальной плоскости, различные ловли обруча: ногой стоя, в ноги на полу со зрительным и без зрительного контроля.
Мяч	Работа предмета: махи и круговые движения мячом, выкруты и восьмерки, зажимы руками, ногами, туловищем, баланс мяча, разучивание перекатов по разным частям тела и по полу, обволакиваний и вращений, отбивов руками и различными частями тела от пола, отбивы от различных частей тела, броски мяча: одной и двумя руками, ловли мяча: одной рукой, двумя руками, в ноги на полу и на коленях.
Булавы	Работа предмета: покачивания, разучивание вращений одной и двумя булавами, круги булавами большие, средние и малые, маленькие броски булавы с ловлей за тело.
Лента	Работа предмета: махи и круги лентой в различных плоскостях, вертикальные и горизонтальные змейки и спирали, восьмерки.
Скакалка	Работа предмета: Махи и круги скакалкой, перевода, закручивания и раскручивания скакалки, восьмерки, складывания и завязывания скакалки, вращения в различных плоскостях и направлениях, «обкрутки» скакалки вокруг кистей, ног, туловища, «удочка», спирали в разных плоскостях, передачи скакалки, броски и ловли руками, ногами, прыжки с вращением скакалки вперед, назад, скрестные прыжки.

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица оценки	Норматив
Для девочек до одного года обучения			
1.1.	Фиксация наклона в седе ноги вместе 5 сче- тов	балл	«5» — в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «4» — в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; «3» - В наклоне кисти находятся на линии стоп спина незначительно округлена, ноги выпрямлены.
1.2.	«Колечко» в положении лежа на животе	балл	«5» — касание стоп головы в наклоне назад; «4» — 10 см до касания; «3» — 15 см до касания; «2» — 20 см до касания; «1» — 25 см до касания.
1.3.	Исходное положение — стойка на одной ноге, другая нога согнута и ее стопа касается ко- лена опорной ноги. Удерживание рав- новесия.	балл	«5» — сохранение равновесие на полной стопе 4 с, «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесие 2 с.
2. Для девочек свыше одного года обучения			
2.1.	«Мост» из положения лежа	балл	«5» — кисти рук в упоре у пяток; «4» — расстояние от кистей рук до пяток 2-5 см; «3» — расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.2.	«Мост» из положения стоя	балл	«5» — «мост» с захватом за голени; «4» — кисти рук в упоре у пяток; «3» — расстояние от кистей рук до пяток 2-3 см; «2» — расстояние от кистей рук до пяток 4-5 см; «1» — расстояние от кистей рук до пяток 6-8 см.
2.3.	«Мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	«5» — в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; «4» — руки согнуты «3» - руки согнуты ноги врозь
2.4.	Шпагаты с правой и левой ноги	балл	«5» — сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; «4» — расстояние от пола до бедра 1-5 см; «3» — расстояние от пола до бедра 6-10 см.
2.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» — сед, ноги точно в стороне; «4» — с небольшим поворотом бедер внутрь; «3» - расстояние от поперечной линии до паха 1-3 см; «2» — расстояние от поперечной линии до паха 4-6 см; «1»- расстояние от поперечной линии до паха 7-10 см.
2.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами Выполнить на правой и левой ноге.	балл	«5» — сохранение равновесия на полной стопе 4 с. «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с.
	10 прыжков на двух		«5» — туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» — в прыжке туловище и ноги выпрямлены,

2.7.	ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	СТОПЫ оттянуты, НО плечи приподняты; «3» — в прыжке стопы не оттянуты, плечи подняты; «2» — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.
2.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» — угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» — угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» — угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» — угол между ногами и туловищем 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» — угол между ногами и туловищем более 90°, сутулая спина, ноги незначительно согнуть, стопы не оттянуты.
2.9.	В положении стоя выполнить 10 вращений скакалкой В боковой, лицевой, горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой.	Балл	«5» — сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «4» — вращение выпрямленной рукой, 1-2 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «3» — вращение выпрямленной рукой, 3 отклонения от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «2» — вращение выпрямленной рукой с тремя и более отклонениями от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; «1» — вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута.
2.10.	Техническое мастерство		Обязательная техническая программа. Для групп начальной подготовки — занять место на соревнованиях спортивной организации, членом которой является спортсменка. Балл учитывается в соответствии с занятым местом в спортивных соревнованиях организации и устанавливается (определяется) организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной ПОДГОТОВКИ.

Средний балл, позволяющий определить уровень специальной физической ПОДГОТОВКИ:

5,0-4,5 — высокий;

4,4-4,0 — выше среднего;

3,9-3,5 — средний;

3,4-3,0 — ниже среднего;

2,9-0,0 — низкий уровень.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Выполнение приемных нормативов	Август, сентябрь	
Выполнение промежуточных контрольных нормативов	Декабрь	
Выполнение переводных нормативов	Май	
Первенство МБУ ДО СШ Песчанокского района	По назначению	
Участие в соревнованиях	По назначению	

Тренер-преподаватель: _____Машкина А.В.

Заместитель директора по УСР: _____Шапкова И.Г.