

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-3**

Срок реализации программы
– до 2 лет

Возраст обучающихся 9-11 лет

Разработчики:

Директор МБУ ДО СШ -

Гузиёва Е.В.;

тренера-преподаватели -Машкина А.В.

с. Песчанокопское
2026 г.

I. Пояснительная записка

1.1 Цель и задачи начального этапа 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 гимнастики, истории развития и современных тенденциях;
- приобретение знаний о правилах техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно гигиенические 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,
- активности, 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.

II. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса.

2.1 Годовой план спортивной подготовки

Учебный план для групп ГНП-3 составлен на 52 недели в академических часах.

Учебно-тренировочные занятия проводятся:

в группе ГНП- 3 -3 раза в неделю по 2,3 часа (8 часов в неделю).

Годовой план-график на 2026-2027 учебный год
для группы ГНП-3 ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, 8 часов в неделю, всего 52 недели - 416 часов
тренер-преподаватель МАШКИНА А.В.(понедельник, четверг, пятница, воскресенье)

Содержание занятий	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего часов
Теоретическая подготовка	1		1		1		1		1			1	6
Общая физическая подготовка	12	10	11	13	11	11	14	11	10	12	13	14	142
Специальная физическая подготовка	10	10	11	9	9	11	10	10	10	11	10	11	122
Техническая подготовка	9	9	10	9	9	9	10	10	10	10	10	11	116
Психологическая подготовка		1	1	1		1	1	1					6
Контрольные нормативы и тестирование	2				2				2				6
Медико-восстановительные мероприятия					2				1	1	1	1	6
Участие в спортивных соревнованиях		2	2	2	2			2	2				12
Всего часов:	34	32	36	34	36	32	36	34	36	34	34	38	416

Тематическое планирование на учебный год для групп ГНП-3

п/ п	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Сроки освоения
1.	теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия	6	январь-декабрь
	-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 и 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		
2.	Общая физическая подготовка:	142	январь-декабрь
	строевые упражнения, ходьба бег		
	-ОРУ		
	-подвижные игры		
	упражнения из других видов спорта: л\а, коньки, плавание, туризм		
3.	Специальная физическая подготовка	122	январь-декабрь
	-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		
4.	Техническая подготовка:	116	январь-декабрь
	-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		
5.	Участие в соревнованиях.	18	январь-
	Приемные и переводные нормативы		
	участие в контрольных соревнованиях (внутри группы)		

	участие в отборочных соревнованиях		декабрь
	-участие в основных соревнованиях (первенства муниципальных округов, образований, турниры)		
	участие в сдаче приемных и переводных нормативов		
6.	Восстановительные мероприятия, медицинское обследование, тестирование и контроль	12	декабрь
	-восстановительные мероприятия (общий режим занятий, рекомендации по организации питания и отдыха обучающихся)		январь-декабрь
	-тестирование и контроль		

ОФП	Строевые упражнения. Понятие «строй», «шеренга», «колонна», двухшеренговый строй», «ряд», «фронт», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция». Предварительная и исполнительная команды. Повороты 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. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты 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: поднятие 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 смешанных 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 одно-
-------------------	--

	временным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, сторону, вперед — наружу (и внутрь), назад — наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из ил. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону 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).
ОФП	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 — схождение 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 со скакалкой. 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, которые 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», 2.Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время. 3.Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время. 4.Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением. Акробатика: - разучивание упражнения «мост» стоя, из стойки на одной, поворотом из упора присев; - стойки: на лопатках, на груди, на плече, на руках; - перекаты: в стойку на груди, перекат назад из стойки на кистях, перекат лежа на полу вперед / назад (волна), перекат 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 и назад; -кувырки: вперед, назад, в сторону из различных положений с помощью рук и без неё; - перевороты боком вперед назад.
Техническая подготовка: Программа I юн. и III раз-	Элементы движения телом: Пружинные упражнения: приседания в парах, полуприсед, полный присед, пружинные движения руками в различных положениях, с разной степенью напряжения, пружинные движения ногами. Волны телом: разучивание волн телом вперед, обратной волны, боковой

рядов Упражнение без предмета	волны, волн руками- прямая волна руками, последовательная, различные комбинации волн. Равновесие: «Pass», «Passe» прогнувшись, согнувшись, переднее равновесие, «аттитюд» на полупальце, заднее равновесие на стопе нога горизонтально, заднее вертикальное равновесие на стопе нога на 180⁰ с помощью, переднее вертикальное равновесие в кольцо с помощью, «Казак»: свободная нога горизонтально, выше горизонтали, равновесие в ст. на одном колене, свободная нога вперед на 90⁰, удержание спины, лежа на бедрах, то же через переворот, «мексиканка»: движением вперед прийти в положение стойки на предплечьях, боковое вертикальное равновесие нога горизонтально, вертикальное боковое равновесие на стопе с помощью, опускание обратной волной в положение сед на пятках, подъем разгибом из седа на пятках в ст. на подъемах. Прыжки: толчком одной: касаясь, касаясь в кольцо, касаясь, прогнувшись, шагом, шагом в кольцо, шагом прогнувшись, касаясь, прогнувшись, со сменой ног, «кабриоль» (вперед, в сторону, назад), вертикальный прыжок, согнув ногу у колена, положение «Passe» с поворотом в воздухе на 180⁰, прыжки с поворотом с различным положением ног, «казак», жете ан турнан: прыжок касаясь с поворотом на 360⁰, жете ан турнан касаясь в кольцо, жете ан турнан касаясь прогнувшись, прыжки со сменой положения ног Прыжки толчком двумя: разножки, прыжки согнув ноги, касаясь, касаясь в кольцо, касаясь прогнувшись, воздушный тур на 360⁰ с прямыми ногами, согнув ноги, прыжок «щука», кольцо двумя. Вращения: в пассе, спиральный поворот с полной волной, с ногой вперед, с ногой вперед с помощью, с ногой в сторону с помощью, арабеск, аттитюд, поворот в кольцо с помощью, вращение на 360⁰ на полу в шпагате с помощью, циркуль вперед. Танцевальные дорожки - различные по ритму, темпу движений, с разным уровнем и амплитудой, с различными движениями корпуса, рук и ног. Подбор музыки, подбор освоенных элементов трудности тела, составление соревновательной композиции упражнения 6/п I юн. или III рядов.
Обруч	Работа предмета: хваты, передачи, восьмерки, 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, передачи мяча, выкруты и восьмерки, зажимы руками, ногами, туловищем, баланс мяча, разучивание перекатов по различным 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 кой, двумя руками, в ноги на полу и на коленях.
Булавы	Работа предмета: покачивания, разучивание вращений одной и двумя бу-

	лавами, круги булавами большие, средние и малые, восьмерки и мельницы, «улитки» и «бабочки», перекаты булав, маленькие броски булав с ловлей за головку.
Лента	Работа предмета: махи и круги лентой в различных плоскостях, вертикальные и горизонтальные змейки и спирали, змейки с изменением плоскости, направления, большие, с средние и малые восьмерки в различных плоскостях.
Скакалка	Работа предмета: Махи и круги скакалкой, перевод скакалки «парус», закручивания и раскручивания скакалки, восьмерки, мельницы скакалкой, складывания и завязывания скакалки, вращения в различных плоскостях и направлениях, вращения скакалки ногой, «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, прыжки с двойным вращением скакалки.

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 утвержденными (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
1. Для девочек свыше одного года обучения			
1.1.	«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 к до пяток 6-8 см.
1.2.	«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 к до пяток 6-8 см.
1.3.	«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
1.4.	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 бед а 6-10 см.
1.5.	Поперечный шпагат	балл	«5» — сед, ноги точно в стороны; «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.
1.6.	Сохранение равновесия с закрытыми глазами.полнить на правой и левой ноге.	Балл	«5» — сохранение равновесия на полной стопе 4 с; «4» — сохранение равновесия 3 с; «3» — сохранение равновесия 2 с.
1.7.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	«5» — туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены, стопы оттянуты; «4» — в прыжке туловище и ноги выпрямлены, стопы оттянуты, но плечи приподняты; «3» — в прыжке стопы не оттянуты, плечи приподняты; «2» — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, плечи приподняты; «1» — в прыжке ноги полусогнуты, стопы не оттянуты, сутулая спина.

1.8.	Сед «углом», руки в стороны (в течение 10 с)	балл	«5» — угол между ногами и туловищем 90^0, туловище прямое, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки точно в стороны; «4» — угол между ногами и туловищем 90^0, туловище прямое, ноги выпрямлены, носки оттянуты, руки приподняты; «3» - угол между ногами и туловищем 90^0 сутулая спина, ноги выпрямлены, стопы оттянуты, руки приподняты; «2» — угол между ногами и туловищем 90^0, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, руки приподняты; «1» — угол между ногами и туловищем более 90^0, сутулая спина, ноги незначительно согнуты, стопы не оттянуты
1.9.	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 не 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
1.10.	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:

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.