

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 11 Пушкинского района Санкт-Петербурга  
196627, Санкт-Петербург, поселок Шушары, территория Ленсоветовский, д. 35, строение 1**

**ПРИНЯТА**

**Педагогическим советом ГБДОУ  
Детский сад № 11 Пушкинского района СПб  
От «29» августа 2025 года  
Протокол № 1**

**УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим ГБДОУ детский сад  
№ 11 Пушкинского района СПб  
Т. Е. Киреева  
Приказ № 132-о.д. от «29» августа 2025г.**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПО  
СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННОМУ ВИДУ СПОРТА  
«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Возраст обучающихся: 3-7 лет  
Срок реализации: 1 год (на каждую возрастную группу)**

**Автор-составитель:  
Березина Анастасия Александровна  
Педагог дополнительного образования**

**Санкт-Петербург,  
2025**

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.1.</b>	<b>Направленность программы</b>	<b>3</b>
<b>1.2.</b>	<b>Актуальность программы</b>	<b>3</b>
<b>1.3.</b>	<b>Адресат программы</b>	<b>3</b>
<b>1.4.</b>	<b>Уровень освоения</b>	<b>4</b>
<b>1.5.</b>	<b>Объем и срок освоения</b>	<b>4</b>
<b>1.6.</b>	<b>Отличительные особенности программы</b>	<b>4</b>
<b>1.7.</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>4</b>
<b>1.8.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>5</b>
<b>1.9.</b>	<b>Условия реализации программы и материально-техническое оснащение</b>	<b>6</b>
<b>1.10.</b>	<b>Язык реализации</b>	<b>7</b>
<b>1.11.</b>	<b>Форма обучения</b>	<b>7</b>
<b>1.12.</b>	<b>Особенности реализации</b>	<b>7</b>
<b>1.13.</b>	<b>Условия набора и формирования групп</b>	<b>7</b>
<b>1.14.</b>	<b>Формы организации и проведения занятий</b>	<b>7</b>
<b>1.15.</b>	<b>Кадровое обеспечение</b>	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>Учебный план</b>	<b>8</b>
<b>3.</b>	<b>Календарный учебный график</b>	<b>10</b>
	<b>Список литературы</b>	
	<b>Приложение 1</b>	<b>Рабочие программы</b>
	<b>Приложение 2</b>	<b>Оценочные материалы</b>

## **1. ПОЯНТИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Направленность – физкультурно-спортивная**

Программа направлена на гармоническое развитие детей, формирование спортивного духа, развитие физических и волевых качеств спортсменок. В программу включены специфические средства художественной гимнастики, игропластики, танца.

### **1.2 Актуальность**

Художественная гимнастика – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях спортсменок с целью демонстрации индивидуальных и групповых упражнений с предметами под музыкальное сопровождение в промежуток времени на ограниченной площадке.

Специфика вида спорта – проявление высокого уровня сложно координационной деятельности, позволяющей создавать художественный образ посредством композиционного согласования с музыкой различных элементов.

Особенность соревнований – наличие субъективной измерительной системы, выраженной в экспертной оценке компонентов исполнительского мастерства гимнасток.

Тенденции развития художественной гимнастики – рост сложности композиций, повышение объемов тренировочной работы, околопредельная реализация индивидуальных возможностей гимнасток, повышение числа соревновательных дней и продолжительности соревновательного периода, повышение квалификации тренеров и судей во всем мире, развитие художественной гимнастики в странах, где она не была традиционным видом спорта, открытие новых центров подготовки, использование результатов научных исследований в практике подготовки высококвалифицированных гимнасток.

Художественная гимнастика развивается в соответствии с общими закономерностями, присущими спорту в целом. Спортивное мастерство гимнасток слагается из следующих компонентов: трудности программ, композиции и качества исполнения.

Трудность – это суммарная техническая ценность комбинаций, определяемая сложностью элементов, соединений и их количеством.

Композиция – порядок размещения элементов в комбинации во времени и в пространстве.

Исполнение – реализация первого и второго компонентов в оригинальной гимнастической форме.

В художественной гимнастике должна присутствовать гармония между трудностью, композицией и исполнением. Важное требование, предъявляемое гимнастке при исполнении композиции – это создание эмоционально-двигательного образа на основе личностного восприятия музыки, экспрессии и выразительности при исполнении технически сложных композиций. Большую роль в художественной гимнастике играет музыка. Характер и

эмоциональное содержание музыкального произведения должны отвечать индивидуальным особенностям гимнастики (физическими, техническим, психологическим, возрастным и т.д.).

### **1.3 Адресат программы**

Возраст детей, участвующих в реализации программы соответствует возрасту детей дошкольного возраста: 3-4 года - младшая группа, 5-7 лет - старшая группа,. Наличие базовых знаний, специальных способностей и определенной физической и практической подготовки не требуется. Важное условие - отсутствие противопоказаний к занятиям физической культурой.

### **1.4 Уровень усвоения – ознакомительный.**

### **1.5 Объем и срок освоения**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы составляет 312 часов.

### **1.6 Отличительные особенности программы**

Особенностью данной программы является использование интегративного подхода к организации процесса обучения, что предполагает синтез на уровне осуществления дидактических приемов, методов, форм проведения занятий. Использование интегративного подхода позволяет сформировать высокий уровень владения вербальным и образным компонентами восприятия и мышления детей, способствует развитию системности в знаниях и умениях. Сочетание в программе традиционных и современных технологий обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать в соответствии с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

### **1.7. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование физического, хореографического, музыкального развития обучающихся, создание благоприятных условий для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремлении к спортивному самосовершенствованию и укреплению здоровья.

**Задачи:**

*Обучающие*

- учить детей согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма.
- учить выполнять движения красиво и технически правильно.
- развивать двигательные навыки и двигательные качества (ловкость, быстроту, координацию движений, равновесие, силу.

*Развивающие*

- укреплять здоровье, развивать отдельные мышечные группы и всю мышечную систему в целом, закаливать организм;

- способствовать формированию правильной осанки и походки
- развивать музыкальность, грациозность, мягкость, культуру движений
- развивать физические качества: гибкость, координацию движений, силу, выносливость, чувство равновесия, прыгучесть
- способствовать общему развитию и укреплению органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

#### *Воспитательные*

- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки.
- учить соблюдать правила эстетического поведения
- воспитывать морально-волевые качества (такие, как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие)
- формировать эмоционально-положительное отношение к спорту и к художественной гимнастике, в частности.
- формировать способность работать в команде

### **1.8. Планируемые результаты**

#### Воспитательные (личностные)

- у детей будет сформировано понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности;
- будет сформирована творческая индивидуальность;
- будут воспитаны трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе.
- будут развиты волевые и нравственные качества, определяющие формирование личности ребенка;
- будут сформированы жизненно важные гигиенические навыки.

#### Развивающие (метапредметные)

- будут развиты гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координация;
- сформирована правильная осанка;
- развиты танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развиты художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

#### Обучающие (предметные)

- дети будут обучены основам художественной гимнастики;
- достигнуто овладение разнообразными двигательными умениями и навыками.
- дети обучены основам техники по виду спорта художественная гимнастика;
- расширены знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья;
- детьми получен опыт выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

### **1.9. Условия реализации программы и материально-техническое оснащение:**

Объем и сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы составляет 312 часов.

Форма обучения – очная с применением дистанционных форм обучения. Занятия проводятся в групповой и индивидуальной форме. В группе 15-20 человек.

Режим занятий Занятия в объединении проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия – 45 минут.

Программа рассчитана на воспитанников общеразвивающих групп ДОУ среднего и старшего дошкольного возраста

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку. Зачисление в общеразвивающие группы производится по заявлению родителей (законных представителей) поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья. Продолжительность обучения по дополнительной общеразвивающей программе 1 год – весь период.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: повышение уровня общей и специальной физической подготовки; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий; укрепление здоровья и улучшения физического развития; овладение техническими навыками; приобретение соревновательного опыта; воспитание смелости, воли, решительности.

В общеразвивающей программе периодизация учебного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоению базовых технических элементов. По окончании годичного цикла тренировки юные гимнастки должны освоить объемы по предметным областям, выполнять комплексы упражнений по общей физической и специальной физической подготовленности. Основная задача программы – воспитывать интерес к занятиям гимнастикой в повседневной жизни. Тренировочное занятие должно быть увлекательным и многообразным. Следует сформировать целостные двигательные координации базовой техники, применять тактические задания с использованием освоенных технических элементов. Развивать способность к наблюдению и дифференцированию. Начать ознакомление со специальными теоретическими знаниями по художественной гимнастике.

Формы аттестации:

- устный опрос;
- показательные выступления;
- входная, текущая и итоговая диагностика;
- выполнение практических заданий;
- открытые занятия;
- отчетные мероприятия
- соревнования, фестивали, конкурсы.

## **1.10. Язык реализации**

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

## **1.11. Форма обучения**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятий:

Для детей 3-5 лет - 45 минут

Для детей 6-7 лет – 120 минут

Количество детей в одной группе составляет не более 20 человек.

Форма обучения – очная.

**1.12 Особенностью реализации** данной программы является использование интегративного подхода к организации процесса обучения, что предполагает синтез на уровне осуществления дидактических приемов, методов, форм проведения занятий. Использование интегративного подхода позволяет сформировать высокий уровень владения вербальным и образным компонентами восприятия и мышления детей, способствует развитию системности в знаниях и умениях. Сочетание в программе традиционных и современных технологий обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать в соответствии с ней, умение контролировать и оценивать свои действия

## **1.13. Условия набора и формирования групп.**

Набор обучающихся осуществляется на основании заявлений родителей (законных представителей) детей. Конкурсный отбор - отсутствует. Наличие особых умений и навыков не предусмотрено.

Деление на группы осуществляется в соответствии с возрастом детей и по сформированным навыкам после проведенного мониторинга.

В случае недобора детей в подгруппы, по возрасту, возможно объединение по сформированным навыкам после проведенного мониторинга.

## **1.14. Формы организации и проведения занятий.**

Поставленная цель и задачи реализуются через работу с детьми в различных формах работы:

- Теоретические занятия;
- Практические общие занятия;
- Индивидуальная работа.

Занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, разминка);
- Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем);
- Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

Форма организации занятий - подгрупповая.

## **1.15. Кадровое обеспечение.**

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал				
1.1.	Тема 1. Краткий обзор развития художественной гимнастики	1	1		Творческое задание
1.2.	Тема 2. Влияние занятий на организм занимающихся	1	1	1	опрос
1.3.	Тема 3. Гигиена	1	1		Опрос
1.4.	Тема 4. Техника безопасности на занятиях	2	2		Опрос
1.5.	Тема 5. Музыкальная грамота	1	1	0	опрос
2.	Раздел 2. Практические занятия				
2.1.	Тема 6. ОФП и СФП	22		22	практика
2.2.	Тема 7. хореография	10		10	практика
2.3.	Тема 8. Элементы народного танца	8		8	Практическое задание
2.4.	Тема 9. Равновесие	12		12	Практическое задание
2.5.	Тема 10. Повороты	12		12	Практическое задание
2.6.	Тема 11. Акробатика	10		10	Практическое задание
2.7.	Тема 12. Прыжки	15		15	Практическое задание

2.8.	Тема 13. Упражнение без предмета	20		20	Практическое задание
2.9.	Тема 14. Упражнение со скакалкой	10		10	Практическое задание
2.10.	Тема 15. Упражнение с мячом	15		15	Практическое задание
2.11.	Тема 16. Показательные выступления	1		1	Практическое задание
2.12.	Тема 17 Участие в соревнованиях	3		3	Практическое задание
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	
3.	Раздел 3. Вариативная часть. (дистанционная работа) 29 часов				
3.1.	Тема 18 ОФП и СФП	5		5	Практическое задание
3.2.	Тема 19 хореография	4		4	Практическое задание
3.3.	Тема 20 равновесие	4		4	Практическое задание
3.4.	Тема 21. повороты	4		4	Викторина
3.5.	Тема 22 акробатика	4		4	Практическое задание
3.6.	Тема 23 упражнение с мячом	4		4	Практическое задание
3.7.	Тема 24 упражнения на гибкость	4		4	Практическое задание
<b>ИТОГО:</b>		<b>29</b>		<b>29</b>	

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
Младшая группа (3-5 года)	01.09.2024г.	09.06.2025	36	72	2 раза в неделю по 45 минут
Старшая группа (6-7 лет)	01.09.2024г.	09.06.2025	36	216	3 раза в неделю по 180 минут

### **Список литературы**

1. Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет: пособие / А.И. Акулова. –М.: Физкультура и спорт, 2007. –56
2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. –СПб.: Человек, 2014. –216
3. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995
4. Крючек Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учебное пособие / Е.С. Крючек. –М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий : учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, Э.Г. Руднев, Д.В. Николаев. –М.: Физическая культура, 2010. –120с
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
9. Родченко В.С. Твой Олимпийский учебник : учебное пособие / В.С. Родченко. –М.: Физкультура и спорт, 2004.
10. Сосина В.Ю. Акробатика для всех : пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. –Киев: Олимпийская литература, 2014. –200 с.
11. Торстен Г. Спортивная анатомия: учебное пособие / Г. Торстен, пер. С. Борича. –Минск: Попурри, 2018. –272 с.
12. Хаас Ж.Г. Анатомия танца: учебное пособие / Ж.Г. Хаас, пер. С. Борича. –Минск: Попурри, 2014. –200 с.

## Оценочные материалы

### Педагогическая диагностика.

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в мае).

**Цель:** выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

**Метод:** наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе репертуара из «Ритмической мозаики»).

Методика выявления уровня развития чувства ритма разработана на основе методик А.Н. Зиминой и А.И. Бурениной.

Цель: выявление уровня развития чувства ритма.

Проведение: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

**Критерии уровня развития чувства ритма (3-х частная форма):**

#### 1. Движение.

##### 1) передача в движении характера знакомого музыкального произведения

высокий – ребёнок самостоятельно, чётко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки;

средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки;

низкий – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки.

##### 2) передача в движении характера незнакомого музыкального произведения

(фрагмента) после предварительного прослушивания:

высокий – движения соответствуют характеру музыки, эмоциональное выполнение движений;

средний - движения соответствуют характеру музыки, но недостаточная эмоциональность при выполнении движений;

низкий – движения не соответствуют музыке, отсутствие эмоций при движении.

##### 3) соответствие ритма движений ритму музыки:

высокий – чёткое выполнение движений;

средний – выполнение движений с ошибками;

низкий – движение выполняется не ритмично.

##### 4) координация движений и внимание («ритмическое эхо со звучащими жестами»):

высокий – ребёнок выполняет все движения без ошибок;

средний – допускает 1-2 ошибки;

низкий – не справляется с заданием.

#### 2. Воспроизведение ритма.

##### 1) воспроизведение ритма песни шагами:

высокий – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте и по залу;

средний – верно воспроизводит ритм песни шагами на месте;

низкий – допускает много ошибок или не справляется с заданием.

##### 2) воспроизведение ритмических рисунков в хлопках или на ударных инструментах («ритмическое эхо»):

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – не верно воспроизводит ритмический рисунок.

#### 3. Творчество.

**1) сочинение ритмических рисунков:**

высокий – ребёнок сам сочиняет и оригинальные ритмические рисунки;  
средний – использует стандартные ритмические рисунки;  
низкий – не справляется с заданием.

**2) танцевальное:**

высокий – ребёнок чувствует характер музыки, ритм, передаёт это в движении; самостоятельно использует знакомые движения или придумывает свои; движения выразительны;  
средний – чувствует общий ритм музыки, повторяет движения за другими, движения соответствуют характеру музыки;  
низкий – не чувствует характер музыки, движения не соответствуют музыке