

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от « 31 » августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
_____ Черноус И.Б.
Приказ № 262-Д
от «31» августа 2026 г.

Документ подписан электронной подписью

Сертификат: 00CFFC133DA74199F7BC0E6796FA66E926
Кому выдан: Черноус Ирина Борисовна
Действителен: с 26.09.2025 по 20.12.2026

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

Художественная гимнастика с элементами эстетической гимнастики

Адресат программы: 6-11 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель программы:
Архипова Юлия Александровна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: *физкультурно-спортивная*

Уровень освоения: общекультурный

Образовательная деятельность по программе осуществляется на государственном языке - русском.

Актуальность программы. Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам. Программа аккумулирует современные тенденции и актуальные направления дополнительного образования детей в сфере физической культуры и спорта. Направленность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, ориентирована на социальный заказ общества на воспитание гармонически развитой здоровой личности ребенка. В программе представлены современные идеи, средства и актуальные направления физической культуры и основ спортивной тренировки, выступающие как средства развития и организации дополнительного образования детей и молодежи. Оригинальность представленной программы заключается в синтезе средств художественной и эстетической гимнастики с целью формирования культуры движений занимающихся, а также профилактики нарушений осанки, плоскостопия и других нарушений опорно-двигательного аппарата

Сроки реализации программы и объем программы в часах: 124 часа (по 62 часа на каждый год обучения), по 2 академических часа в неделю, исключая каникулярное время (осенние и весенние каникулы).

Группа/категория обучающихся:

Программа ориентирована на девочек 6-11 лет, не имеющих отклонений в состоянии здоровья (первая и вторая группы здоровья), основная и (по согласованию с врачом) подготовительная медицинские группы.

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий:

Формы занятий

1. Традиционные. Практические занятия, тренинг, соревнования по ОФП. тестирование, спортивный праздник.
2. Нетрадиционные. Учебные занятия, основанные на межпредметных связях. (например, совместные занятия по ОФП с группой занимающихся тхэквондо). Занятия – творческие отчеты перед родителями. (в занятие включаются показательные выступления, выполнение соревновательных композиций). Формы организации деятельности на занятии: **(фронтальная, групповая, коллективная).**

Занятия проводятся очно в спортивном зале школы с выездами на конкурсы (фестивали, соревнования).

Особенности организации образовательного процесса. Наполняемость учебной группы – не более 20 человек.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП.

Режим занятий.

1-й год обучения (2 раза в неделю по 45 минут),

2-й год обучения (2 раза в неделю по 45 минут),

Требования к уровню подготовки: требования к уровню начальной подготовки обучающихся не предъявляются.

Цель и задачи: физическое и эстетическое развитие занимающихся, профилактика нарушений осанки, адаптация организма к физическим и эмоциональным нагрузкам средствами художественной гимнастики.

Общие задачи программы:

1. Формирование физической культуры учащихся.
2. Содействие гармоничному физическому и эстетическому развитию учащихся.
3. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Цель с учетом специфики курса дополнительного образования

Цель: формирование культуры движений и профилактика нарушений осанки и плоскостопия средствами художественной и эстетической гимнастики

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию.
2. Развитие ведущих двигательных качеств: гибкость, координация, выносливость.
3. Формирование личностных качеств ребенка.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы Освоение программы «Художественная гимнастика с элементами эстетической гимнастики» общекультурного уровня решает задачи общей физической подготовки и обучения базовым упражнениям художественной гимнастики. В целях профилактики нарушений осанки и плоскостопия, в занятия включены упражнения, на формирование мышечного корсета спины, специальные задания для стоп корригирующего характера. Для повышения интереса к занятиям, гимнастки осваивают показательные выступления, что стимулирует детей проявлять артистические способности.

Предметные результаты:

По результатам освоения программы **ученик освоит:** базовые знания, умения и двигательные навыки в избранном виде спорта.

1. Базовые средства художественной гимнастики без предмета и с предметами (скакалка и обруч)
2. Основные средства эстетической гимнастики.
3. Основы спортивного судейства в художественной гимнастике

Ученик **получит возможность** научиться:

1. Планировать, контролировать и оценивать двигательную деятельность.
2. Взаимодействовать с участниками спортивного коллектива
3. Формировать индивидуальные маршруты физической подготовки.

Личностные результаты:

1. Формирование ценностного отношения к здоровью как к наивысшей из человеческих ценностей.
2. Овладение умением критично оценивать собственный труд,
3. Формирование навыков социально-активного поведения в обществе.

Метапредметные результаты: Освоение обучающимися ключевых компетенций - (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Оценочные материалы

Оценочные материалы: *Входная диагностика* проводится в октябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения

природных физических качеств (гибкость, сила рук, координация и т.д.). Выявление нарушений осанки проводится со слов родителей или на основании справки от врача.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий педагога.

Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по тестам (гибкость спины, шпагат, сила мышц рук, сила мышц спины, сила мышц пресса, прыжок со скакалкой, базовое равновесие). Оценка тестов проводится по 5-балльной шкале).

Оценка параметров:

- низкий уровень: 1-2 балла,
- средний уровень : 2,5-3,5 баллов,
- высокий уровень: 4-5 баллов.

Диагностика уровня *личностного развития* учащихся проводится по следующим параметрам: уровень развития физических качеств, культура движений, воля, выдержка, самооценка, мотивация, социальная адаптация.

Учебный план 1 года обучения

Модуль 1		16 ак.часов	
№	Тема, Содержание	Объем содержания, в занятиях	Продолж. занятия, мин.
1	Вводное занятие	2	45
2	Общеразвивающие упражнения	6	45
3	Общая физическая подготовка	8	45
	ИТОГО	16	
Модуль 2.		28 ак. Часов	
1	Базовые элементы художественной гимнастики без предметов	8	45
2	Упражнения эстетической гимнастики	8	45
3	Экзерсис и корригирующая гимнастика	4	45
4	Специальная физическая подготовка	6	45
	ИТОГО	26	
Модуль 3.		18 ак. часов	
1	Базовые элементы художественной гимнастики с предметами	8	45
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	45
3	Экзерсис и корригирующая гимнастика	2	45

4	Соревнования и спортивные праздники	6	45
ИТОГО		18	
ВСЕГО		62 часа	

Учебный план 2 года обучения

<i>Модуль 1.</i>		14 ак. часов	
№	Тема, Содержание	Объем содержания, в занятиях	Продолж. занятия, мин.
1	Вводное занятие	2	45
2	Общеразвивающие упражнения	6	45
3	Общая физическая подготовка	6	45
	ИТОГО	16	
<i>Модуль 2.</i>		26 ак. часов	
1	Базовые элементы художественной гимнастики без предметов	12	45
2	Упражнения эстетической гимнастики	6	45
3	Экзерсис и корректирующая гимнастика	4	45
4	Специальная физическая подготовка	8	45
	ИТОГО	30	
<i>Модуль 3.</i>		22 ак. часа	
1	Базовые элементы художественной гимнастики с Предметами (скакалка и обруч)	12	45
2	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	45
3	Экзерсис и корректирующая гимнастика	2	45
4	Соревнования и спортивные праздники	6	45
ИТОГО		22	
ВСЕГО		62	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа № 320
Протокол № 1
от « 31 » августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
_____ Черноус И.Б.
Приказ № 262-Д
от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
Художественная гимнастика с элементами эстетической гимнастики
физкультурно-спортивной направленности

1 год обучения

Адресат программы: 6-11 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель программы:
Архипова Юлия Александровна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2026

Задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию.
2. Развитие ведущих двигательных качеств: гибкость, координация, выносливость.
3. Формирование личностных качеств ребенка.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы

Освоение программы «Художественная гимнастика с элементами эстетической гимнастики» общекультурного уровня 1-го года обучения решает задачи ознакомления с видом спорта «художественная гимнастика», общей физической подготовки. В целях профилактики нарушений осанки и плоскостопия, в занятия включены упражнения общеукрепляющей и корригирующей направленности на формирование правильной осанки. Для повышения интереса к занятиям, гимнастки осваивают показательные выступления, что стимулирует детей проявлять творческие способности и эмоционально окрашивает процесс обучения.

Предметные результаты:

По результатам освоения программы **ученик освоит:** базовые знания, умения и двигательные навыки в избранном виде спорта.

- Базовые средства художественной гимнастики без предмета и со
- Основные средства эстетической гимнастики.

Ученик **получит возможность** научиться:

1. Планировать, контролировать и оценивать двигательную деятельность.
2. Взаимодействовать с участниками спортивного коллектива
3. Формировать индивидуальные маршруты физической подготовки.

Личностные результаты:

1. Формирование ценностного отношения к здоровью как к наивысшей из человеческих ценностей.
2. Овладение умением критично оценивать собственный труд,
3. Формирование навыков социально-активного поведения в обществе.

Метапредметные результаты: Освоение обучающимися ключевых компетенций - (ценностно-смысловая, общекультурная, учебно-познавательная, информационная, коммуникативная, социально-трудовая, личностного самосовершенствования), применимые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.

Содержание программы 1-го года обучения

1. Общеразвивающие упражнения (6 часов)

Теория. Понятие общеразвивающих упражнений (ОРУ). Их разнообразие и направленность. Основы терминологии общеразвивающих упражнений. 2 часа.

Практика – 4 часа.

- комплекс разминки на основе ОРУ в движении (2 часа)
- ОРУ с предметом – скакалка, гимнастическая палка (2 часа)

2. Общая и специальная физическая подготовка (14 часов)

Теория. Что такое физические качества и как их развивать средствами гимнастики. Особенности проявления физических качеств в жизни. 2 часа.

Развитие физических качеств. Практика – 14 часов.

- комплекс упражнений для развития гибкости (4 часа)
- средства развития скоростно-силовых способностей (2 часа)
- выполнение упражнений для развития общей и специальной выносливости (2 часа)
- развитие координационных способностей (4 часа)

- упражнения на развитие функции равновесия (2 часа).

3. Базовые упражнения художественной гимнастики без предмета и с предметом (скакалка) (18 часов)

Теория. Составляющие композиции без предмета в художественной гимнастике – 4 часа

Базовые элементы упражнения без предмета и с предметами. Практика – 18 часов.

- равновесия (2 часа),
- вращения (2 часа),
- прыжки (2 часа),
- танцевальные движения: шаги, бег, их сочетания (2 часа).

Элементы со скакалкой:

- игровые и координационные задания – (2 часа)
- прыжки (с различными способами вращений) (2 часа);
- хваты скакалки (2 часа);
- петли и вращения скакалкой; вращения, обводки (2 часа);

4. Базовые элементы эстетической гимнастики (6 часов)

Теория. Общие понятия о содержании композиции в эстетической гимнастике. (2 часа)

Упражнения эстетической гимнастики. Практика (64 часов)

- танцевальные шаги (1 час),
- простые равновесия и вращения (21 часа),
- простейшие прыжки и их соединения (2 часа),
- волны и взмахи (1 час).

5. Экзерсис и корригирующая гимнастика (8 часов)

Практика. Основы классического экзерсиса у станка (6 часов):

- деми плие, батман тандю, релеве,
- «партерная гимнастика»
- экзерсис «на середине»

Корригирующие упражнения для формирования «мышечного корсета» (2 часа)

6. Соревнования и спортивные праздники (6 часов)

Теория. Показательные выступления как необходимый элемент получения опыта публичных выступлений (1 час)

Показательные выступления. Практика (5 часов)

- составление показательной композиции танцевального характера (2 часа).
- открытый урок для родителей (1 час)
- выступление с показательной композицией (1 час)

Соревнования (по общей физической подготовке) (1 час)

Формы контроля

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос на выявление знаний терминологии общеразвивающих упражнений;
- выполнение тестовых заданий на знание базовых упражнений художественной и эстетической гимнастики;
- творческий показ;
- анализ педагогом и учащимися качества выполнения показательных композиций, приобретенных навыков общения.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения.

Формы:

- устный и письменный опрос;
- выполнение тестовых заданий по общей и специальной физической подготовке;
- участие в показательных выступлениях различного уровня.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Формы:

открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения теоретическим программным материалом. Для этого проводятся: тестирование, письменный или устный опрос, итоговый спортивный турнир. анализ участия коллектива и каждого учащегося в концертах, праздниках, фестивалях, соревнованиях

Методические материалы

В ходе реализации программы используются следующие методы обучения:

Словесные методы - создают у обучающихся представление об изучаемом упражнении. Используются: объяснение, рассказ, беседу, замечание и др.

Наглядные методы - применяются в виде показа упражнений, наглядного материала. Показ – тонный, выразительный и понятный, предпочтительно в зеркальном отображении. Правильный проказ формирует зрительный а затем и двигательный образ движения, формирует представление и умение выполнять двигательное действие.

Практические методы:

- фронтального выполнения;
- группового выполнения;
- в парах;
- индивидуально.

Приемы организации учебно-методического процесса

- показ;
- беседа;
- упражнения;
- наблюдение;
- показ иллюстраций, видеоматериалов.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Учебно- методическое обеспечение и информационное обеспечение программы:

Основной учебно-методический комплект

Автор	Название учебника (пособия)	Издательство
Карпенко Л.А., Румба О.Г.	Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике: теория и методика избранного вида спорта высших достижений: учебное пособие/ под ред. Л.А. Карпенко, О.Г. Румба.- 2-е изд..- 2016.- 203 с.	Белгород: ЛитКараВан,
Ночевнова П.В. Морозова Л.П.,	Методика проведения занятий по эстетической гимнастике: Учеб.-методич. пособ. М., 2006. - 114 с.	М, ФиС

Рекомендуемая дополнительная литература по программе

Автор	Название учебника (пособия)	Издательство
Карпенко Л.А. и др	Художественная гимнастика. Учеб. Для тренеров, преподавателей и студентов институтов физической культуры. Под общ. Ред. Проф. Л.А. Карпенко, 2007.- 382 с.	СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта
Ротерс Т.Т.	Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» Учеб. пособие для учащихся пед. уч. .- М.:1989.- 175 с.	Просвещение

Электронные образовательные ресурсы:

Наименование	Описание	Ссылка
Примерный ЭОР по средствам гимнастики	Базовые средства гимнастики	https://online.gymbalance.ru/exercise-base/

Материально-техническая база и средства обучения

Требования к помещению

Для проведения занятий необходимы помещения, удовлетворяющие следующим требованиям:

1. Спортивный зал (12 м на 24м)
2. Помещение для хранения спортивного инвентаря

Перечень необходимых средств обучения

Для проведения занятий требуется следующее оборудование и инвентарь из расчета на 20 человек

Наименование	Краткие характеристики	Количество
Гимнастический ковер	5,0 х 14 м	1
Планшет	С флеш носителем или без него	1
Музыкальная колонка	Мощностью не менее 40 вт	1

Перечень необходимых расходных материалов

Для проведения занятий не требуются расходные материалы **Предметы индивидуального использования, предоставляемые обучающимися (родителями, законными представителями)**

Для проведения занятий обучающийся или родители (законные представители) должны приобрести следующие предметы индивидуального использования, не подлежащие повторному использованию и остающиеся в собственности обучающегося (родителей, законных представителей):

Наименование	Краткие характеристики	Количество
Спортивная форма	Гимнастический купальник или футболка и спортивные брюки из х/б ткани, светлые носки и (или) полочешки для гимнастики	1 компл.
Предметы для художественной гимнастики	Скакалка (длина по росту ребенка)	1 шт

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной программы
«Художественная гимнастика с элементами эстетической гимнастики»
1 года обучения
на 2026 – 2027 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	14.09	24.05	36	62	62	2 раза в неделю

Календарно-тематический план
1 -й год обучения
на 2026-2027 учебный год

№ урока	Название раздела и тема занятия/форма организации занятия	Кол- во часов	Основные виды деятельности	Дата проведения	
				По плану	По факту
I полугодие					
1	Вводный урок. Техника безопасности.	1	Беседа. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		
2	Общеразвивающие упражнения: разучивание комплекса	1	Общеразвивающие упражнения		
3.	Экзерсис: позиции рук	1	Упражнения у станка		
4.	Экзерсис: позиции ног	1	Упражнения у станка		
5.	Разучивание базовых гимнастических шагов	1	Мягкий шаг, острый шаг, приставной шаг		
6.	Разучивание базовых гимнастических шагов	1	Мягкий шаг, острый шаг, приставной шаг		
7.	Упражнения в растягивании	1	Упражнения в партере: выпады, наклоны, полушпагат		
8.	Базовые варианты бега	1	Бег с высоким подниманием бедра, с выбрасыванием прямых ног вперед/назад, с заданиями на координацию		
9.	Входная диагностика по ОФП	1	Тестирование физич. качеств		
10.	Базовые элементы без предмета: равновесия	1	Упр в балансе (на одной, двух ногах, на релеве)		

11	Базовые элементы без предмета: равновесия	1	Упр в балансе (на одной, двух ногах, на релеве)		
12	Танцевальные шаги: обучение	1	Шаг галопа, польки, под музыку и счет		
13.	Танцевальные шаги: обучение	1	Сочетания танц шагов и бега под музыку		
14.	базовые элементы без предмета: вращения	1	Разучивание осн вращений (на двух, на одной ноге)		
15.	базовые элементы без предмета: вращения	1	Разучивание осн вращений (на двух, на одной ноге)		
16.	базовые элементы без предмета: волна обучение	1	Обучение волнам руками		
17.	базовые элементы без предмета: волна обучение	1	Обучение волнам телом		
18.	Равновесия	1	Обучение позам равновесий: пассе, арабеск		
19.	Равновесия	1	Обучение позам равновесий: пассе, арабеск		
20.	Экзерсис у опоры	1	Плие, релеве, батман - ознакомление		
21.	Разучивание базовой показательной композиции без предмета (1 часть)	1	Объединение в композицию под музыку базовых вращений, волн, прыжков, равновесий		
22.	Разучивание базовой показательной композиции без предмета (2 часть)	1	Объединение в композицию под музыку базовых вращений, волн, прыжков, равновесий		
23.	Разучивание базовой показательной композиции без предмета (целиком)	1	Объединение в композицию под музыку базовых вращений, волн, прыжков, равновесий		
24.	Открытый урок для родителей	1	Презентация разученных базовых элементов и структуры урока		
25.	Спортивный фестиваль	1	Выступление в формате флешмоб		
26.	Повторение целостной показательной композиции без предмета	1	Разучивание и выполнение композиции под музыку		
27	Игровой урок с предметами	1	Музыкальные игры на внимание		
28	Развитие гибкости, разучивание базовых элементов	1	Наклоны из исходного положения лежа, стоя на коленях, мост из и.п.лежа		
29	Скакалка. Ознакомление. Хваты	1	Разучивание основ техники хватов		

30	Скакалка Ознакомление. Вращения	1	Разучивание базовых вращений		
31	Скакалка. Ознакомление. Петли	1	Техника базовых петель и эшапе: обучение		
32	Скакалка. Ознакомление. Прыжки	1	Техника базовых прыжков: обучение		
33	Разучивание танцевальных дорожек без предмета	1	Выполнение муз заданий		
34	Разучивание танцевальных дорожек без предмета	1	Выполнение муз заданий		
35	Базовые прыжки и их соединения с манипуляциями скакалкой	1	Задания на координацию		
36	Базовые равновесия их соединения с манипуляциями скакалки	1	Предметная работа		
37	Базовые прыжки и их соединения с манипуляциями скакалки	1	Предметная работа		
38	Разучивание показательной композиции со скакалкой	1	Элементы композиции, 1 часть		
39	Разучивание показательной композиции со скакалкой	1	Элементы композиции, 2 часть		
40	Разучивание показательной композиции со скакалкой	1	Элементы композиции, 3 часть		
41	Разучивание показательной композиции со скакалкой	1	Целостное исполнение		
42	Элементы эстетической гимнастики: волны и взмахи	1	Обучение технике и специфика элементов эстетической гимнастики		
43	Элементы эстетической гимнастики: волны и взмахи	1	Обучение технике и специфика элементов эстетической гимнастики		
44	Элементы эстетической гимнастики: волны и взмахи	1	Обучение технике и специфика элементов эстетической гимнастики		
45	Разучивание композиции без предмета	1	Объединение разуч материала в классификац. композицию		
46	Разучивание композиции без предмета	1	Объединение разуч материала в классификац. композицию		
47	Разучивание композиции без предмета	1	Объединение разуч материала в классификац. композицию		
48	Выполнение разученной композиции под музыку	1	Контроль усвоения материала: выполнение упражнения на оценку		

49	Развитие силовых способностей	1	Упражнения для мышц брюшного пресса, мышц рук, на «силу спины»		
50	Равновесная подготовка	1	Равновесия в позе и динамические		
51	Равновесная подготовка	1	Равновесия в позе и динамические		
52	Разучивание предметной разминки (в формате показательного танца) со скакалкой	1	Соединение манипуляций с музыкой		
53	Разучивание предметной разминки (в формате показательного танца) с обручем	1	Соединение манипуляций с музыкой		
54	Разучивание предметной разминки (в формате показательного танца) со скакалкой	1	Соединение манипуляций с музыкой		
55	Индивидуальная работа над упражнением без предмета	1	Выполнение упражнения под музыку		
56	Индивидуальная работа над упражнением без предмета	1	Выполнение упражнения под музыку		
57	Тестирование по общей физической подготовке	1	Выполнение тестов на проявление уровня развития физических качеств		
58	Упражнения эстетической гимнастики под музыку	1	Задания на выполнение движений в разном темпо-ритмовом рисунке		
59	Подготовка к спортивному празднику	3	Разучивание и повторение показательных композиций		
60	Спортивный праздник: итоги года	1	Выступление на спортивном празднике		
	Всего:	62 часа			