

**Частное образовательное учреждение
«Дошкольного образования детей «От А до Я»**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ЧОУ «От А до Я»
Протокол № 1 от «29» сентября 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ЧОУ «От А до Я»
_____ Е.Л. Рассалова
Приказ № 1 от «29» сентября 2026 г.

Подписано цифровой подписью: ЧОУ
"ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ "ОТ А ДО
Я"
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 29 Сентябрь 2026 г. 10:57:42
DN: ИИН ЮЛ=7707329152, E=uc@tax.gov.ru,
ОГРН=1047707030513, C=RU, S=77 Москва, L=г. Москва,
STREET="ул. Неглиная, д. 23", O=Федеральная налоговая
служба, CN=Федеральная налоговая служба

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»**

для девочек 3-7 лет
Срок реализации: 1 учебный год (9 месяцев)
Режим занятий: 2 раза в неделю
Форма обучения: очная

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Нормативно-правовая основа
 - 1.3. Направленность, адресат, срок и режим реализации
 - 1.4. Актуальность и особенности программы
 - 1.5. Цель и задачи
 - 1.6. Принципы реализации
 - 1.7. Планируемые результаты
2. Содержательный раздел
 - 2.1. Основные направления подготовки
 - 2.2. Содержание для девочек 3-4 лет
 - 2.3. Содержание для девочек 4-5 лет
 - 2.4. Содержание для девочек 5-7 лет
 - 2.5. Работа с предметами художественной гимнастики
 - 2.6. Требования безопасности
 - 2.7. Взаимодействие с семьями воспитанниц
3. Организационный раздел
 - 3.1. Режим занятий и объем программы
 - 3.2. Структура занятия
 - 3.3. Учебный план
 - 3.4. Календарно-тематическое планирование
 - 3.5. Формы педагогического наблюдения и подведения итогов
 - 3.6. Материально-техническое обеспечение
 - 3.7. Кадровое обеспечение
 - 3.8. Методическое обеспечение

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Художественная гимнастика» предназначена для девочек 3-7 лет. Программа направлена на гармоничное физическое развитие, формирование правильной осанки, развитие координации, равновесия, гибкости в пределах индивидуальных возможностей, чувства ритма, музыкальности и выразительности движений.

В содержание входят общеразвивающие и гимнастические упражнения, элементы хореографии и музыкально-ритмической подготовки, простые равновесия, повороты и прыжки, а также знакомство с предметами художественной гимнастики: мячом, обручем, лентой и скакалкой.

Программа носит общеразвивающий характер и не является программой спортивной подготовки. Она не предусматривает спортивный отбор, обязательные соревновательные результаты, выполнение разрядных нормативов или форсированное освоение сложных элементов.

1.2. Нормативно-правовая основа

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ЧОУ «Дошкольного образования детей «От А до Я»;
- локальные нормативные акты ЧОУ, регулирующие организацию дополнительного образования, охрану жизни и здоровья воспитанников и оказание платных образовательных услуг.

1.3. Направленность, адресат, срок и режим реализации

Параметр	Характеристика
Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Направленность	физкультурно-спортивная
Название	«Художественная гимнастика»
Адресат	девочки 3-7 лет
Срок реализации	1 учебный год - 9 месяцев
Форма обучения	очная
Форма занятий	групповая/подгрупповая
Периодичность	2 раза в неделю
Объем	72 занятия за учебный год
3-4 года	ориентировочно 20 минут
4-5 лет	ориентировочно 25 минут
5-7 лет	ориентировочно 30 минут

Конкретная продолжительность занятий определяется расписанием ЧОУ с учетом возраста детей, характера двигательной нагрузки и действующих санитарно-эпидемиологических требований.

1.4. Актуальность и особенности программы

Художественная гимнастика сочетает физическую, музыкально-ритмическую и эстетическую составляющие. Для дошкольниц особенно ценны упражнения, развивающие осанку, равновесие,

координацию, ориентацию в пространстве, согласованность движений с музыкой и умение выразительно выполнять простую двигательную последовательность.

Особенность программы заключается в возрастной дифференциации: у младших детей преобладают игровые упражнения и освоение базовых движений, у старших постепенно увеличивается доля хореографической подготовки, координационных заданий, работы с предметами и коротких гимнастических комбинаций.

1.5. Цель и задачи

Цель программы - создание безопасных условий для гармоничного физического и эстетического развития девочек 3-7 лет средствами художественной гимнастики.

Задачи программы:

- формировать интерес к регулярной двигательной активности;
- способствовать формированию правильной осанки и культуры движения;
- развивать координацию, равновесие, ловкость, быстроту реакции и ориентировку в пространстве;
- развивать подвижность суставов и эластичность мышц без форсирования растяжки;
- развивать чувство ритма, музыкальность и способность согласовывать движение с музыкой;
- осваивать основные положения рук и ног, танцевальные шаги, простые прыжки, повороты и равновесия;
- познакомить с доступными приемами работы с мячом, обручем, лентой и скакалкой;
- развивать внимание, двигательную память и умение выполнять последовательность движений;
- воспитывать аккуратность, организованность, уверенность и уважительное взаимодействие в группе.

1.6. Принципы реализации

- безопасность и сохранение здоровья;
- возрастная адекватность нагрузки;
- постепенное усложнение от простых движений к комбинациям;
- отсутствие форсированной растяжки и болезненных методов воздействия;
- индивидуальный учет гибкости, координации и темпа освоения;
- чередование нагрузки и восстановления;
- игровая мотивация для младших дошкольников;
- музыкальность, выразительность и положительный эмоциональный фон;
- отсутствие сравнения детей по степени природной гибкости.

1.7. Планируемые результаты

К концу учебного года воспитанница в соответствии со своим возрастом и индивидуальными возможностями:

- соблюдает основные правила безопасного поведения на занятии;
- выполняет разминку и простые общеразвивающие упражнения по показу педагога;
- сохраняет устойчивое положение тела в доступных равновесиях;
- выполняет основные гимнастические положения рук и ног и простые танцевальные шаги;
- согласовывает движение с характером и темпом музыки;
- выполняет доступные прыжки, повороты и связки движений;

- использует мяч, обруч, ленту и/или скакалку в простых упражнениях;
- запоминает и воспроизводит короткую гимнастическую комбинацию;
- проявляет организованность, уверенность и интерес к занятиям.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Основные направления подготовки

- общая физическая подготовка: ходьба, бег, упражнения для основных мышечных групп;
- формирование осанки и укрепление мышц стопы, спины и живота;
- координационная подготовка и равновесия;
- безопасное развитие гибкости и подвижности;
- хореографическая и танцевальная подготовка;
- музыкально-ритмические упражнения;
- простые прыжки и повороты;
- предметная подготовка с мячом, обручем, лентой и скакалкой;
- изучение коротких гимнастических комбинаций и показательных номеров.

2.2. Содержание для девочек 3-4 лет

- ходьба и бег с изменением направления по сигналу;
- упражнения на осанку, стопу и координацию в игровой форме;
- простые положения рук и ног, подъемы на полупальцы;
- легкие наклоны, потягивания и упражнения на подвижность без фиксации в предельных положениях;
- простые прыжки на двух ногах и через линию;
- движение под музыку: шаг, хлопок, поворот, остановка;
- катание, переключивание и передача мяча;
- проход через обруч, удержание и прокатывание обруча;
- простые движения лентой: волна, круг, змейка с небольшой амплитудой;
- короткие игровые композиции из 3-5 знакомых движений.

2.3. Содержание для девочек 4-5 лет

- упражнения на осанку, стопу, мышцы корпуса и координацию;
- основные гимнастические позиции и более точные положения рук;
- равновесия на одной ноге с опорой и без нее в доступной форме;
- прыжки с мягким приземлением, подскоки и галоп;
- простые повороты и перестроения;
- упражнения на гибкость плечевого пояса, тазобедренных суставов и задней поверхности ног без форсирования;
- танцевальные шаги и движения под музыку разного характера;
- мяч: перекаты, передачи, отбивы небольшой высоты;
- обруч: вращение в руках, перекаты, проходы и простые движения в сочетании с шагом;
- лента: круги, спирали, змейки и восьмерки;
- скакалка: перешагивание, вращение и простые прыжки;
- комбинации длительностью 30-45 секунд.

2.4. Содержание для девочек 5-7 лет

- общеразвивающие упражнения с повышением точности и координационной сложности;
- положения корпуса, рук и ног, работа на полупальцах;
- равновесия на одной ноге и простые динамические равновесия;
- базовые повороты на двух ногах и упрощенные повороты на одной ноге;
- простые гимнастические прыжки с контролируемой амплитудой и мягким приземлением;
- упражнения на гибкость и подвижность в индивидуальном диапазоне без требования шпагата или глубокого прогиба как обязательного результата;
- танцевальные связки, элементы классической и современной хореографической подготовки в дошкольной адаптации;
- мяч: перекаты по полу и телу, отбивы, небольшие подбрасывания с контролируемой высотой;
- обруч: вращения, перекаты, проходы, передача из руки в руку, сочетание с шагом и поворотом;
- лента: змейки, спирали, круги, восьмерки, движения в сочетании с танцевальными шагами;
- скакалка: вращения, перешагивания и простые прыжковые упражнения;
- короткие композиции с предметом и без предмета длительностью до 1-1,5 минуты.

2.5. Работа с предметами художественной гимнастики

Предмет	Доступные действия
Мяч	катание, передача, удержание, отбивы и небольшие подбрасывания; размер и масса подбираются по возрасту.
Обруч	удержание, вращение в руках, прокатывание, проходы, простые передачи и сочетания с ходьбой/танцевальным шагом.
Лента	волны, круги, змейки, спирали, восьмерки; длина ленты подбирается так, чтобы ребенок мог безопасно ею управлять.
Скакалка	перешагивание, вращение, упражнения на координацию и простые прыжки; длина регулируется по росту.

2.6. Требования безопасности

- Занятие проводится только в свободном спортивном пространстве с ровным нескользким покрытием.
- Перед основной частью проводится обязательная разминка; в конце - упражнения на восстановление и расслабление.
- Растяжка выполняется плавно, без рывков, давления педагога на ребенка и удержания через боль.
- Шпагат, глубокий прогиб, «мост», высокая амплитуда махов и иные элементы не являются обязательными нормативами программы.
- Не используются стойки на голове и руках, сложные акробатические перевороты и элементы, требующие специальной страховки.
- Прыжки выполняются с учетом качества покрытия и обязательным обучением мягкому приземлению.
- При работе с предметами между детьми сохраняется безопасная дистанция.
- Высокие и дальние броски предметов в дошкольных группах не применяются.
- Педагог снижает нагрузку или прекращает упражнение при признаках утомления, дискомфорта или ухудшения самочувствия ребенка.
- Нагрузка не строится на сравнении природной гибкости детей и не предполагает болезненного увеличения амплитуды движений.

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанниц

- информирование родителей о целях общеразвивающей программы и безопасном характере занятий;
- рекомендации по удобной одежде и причёске для занятий;
- информирование педагога родителями об известных ограничениях по физической нагрузке;
- открытые занятия и показательные выступления без обязательного соревновательного участия;
- рекомендации по поддержанию двигательной активности дома без самостоятельного форсирования растяжки.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим занятий и объем программы

Программа реализуется в течение одного учебного года продолжительностью 9 месяцев. Занятия проводятся два раза в неделю. Плановый объем составляет 72 занятия.

Содержание дифференцируется по возрасту. Для групп 3-4 лет рекомендуется продолжительность около 20 минут, 4-5 лет - около 25 минут, 5-7 лет - около 30 минут. Окончательная продолжительность устанавливается расписанием ЧОУ с учетом действующих санитарных требований.

3.2. Структура занятия

Часть	Содержание
Вводная часть	ходьба, легкий бег, перестроения, упражнения на внимание и ритм, подготовка к нагрузке.
Основная часть	общеразвивающие упражнения, осанка, координация, гибкость, хореография, прыжки/равновесия, работа с предметом, разучивание комбинации.
Заключительная часть	спокойные движения, дыхательные упражнения, мягкое расслабление, короткое подведение итогов.

3.3. Учебный план

№	Раздел	Занятий
1	Вводные занятия, безопасность и культура поведения в зале	4
2	Общая физическая подготовка и формирование осанки	14
3	Координация, равновесия и простые повороты	10
4	Гибкость и подвижность в безопасном диапазоне	10
5	Хореографическая и музыкально-ритмическая подготовка	12
6	Прыжковая подготовка	6
7	Работа с предметами художественной гимнастики	10
8	Гимнастические композиции и итоговый показ	6
	Итого	72

3.4. Календарно-тематическое планирование

Месяц	Зан.	Основное содержание
Сентябрь	8	Знакомство со студией. Правила безопасности. Осанка, ходьба, бег, простые перестроения. Игровая диагностика координации. Движение под музыку.
Октябрь	8	Укрепление стопы и корпуса. Положения рук и ног. Подъемы на полупальцы. Мягкая растяжка. Мяч: катание и передачи.
Ноябрь	8	Равновесия и координационные упражнения. Простые прыжки. Обруч: удержание, перекаты, проходы.
Декабрь	8	Музыкально-ритмические упражнения. Танцевальные шаги. Лента: волны, круги, змейки. Короткие связки.
Январь	8	Повторение после перерыва. Осанка, координация, безопасная гибкость. Скакалка: вращения, перешагивания, простые прыжки.
Февраль	8	Простые повороты и равновесия. Комбинации с мячом и обручем. Развитие выразительности движений.
Март	8	Прыжковые упражнения, танцевальные связки. Лента и скакалка. Соединение движений в

Месяц	Зан.	Основное содержание
		короткую композицию.
Апрель	8	Композиции с предметом и без предмета. Работа над музыкальностью, синхронностью и пространственным рисунком.
Май	8	Повторение и закрепление. Подготовка показательного номера. Итоговое открытое занятие/праздник художественной гимнастики.

3.5. Формы педагогического наблюдения и подведения итогов

Освоение программы оценивается без отметок, спортивных разрядов и обязательных контрольных нормативов. Педагог наблюдает индивидуальную динамику воспитанниц в процессе занятий.

- осанка и культура движения;
- координация и способность сохранять равновесие;
- чувство ритма и согласованность движения с музыкой;
- двигательная память и способность воспроизводить простую комбинацию;
- владение доступными приемами работы с предметами;
- умение соблюдать дистанцию и правила безопасности;
- самостоятельность, организованность и уверенность в движении.

Формой подведения итогов является открытое занятие или показательный номер. Участие в соревнованиях не является обязательным условием освоения программы.

3.6. Материально-техническое обеспечение

- спортивный/музыкально-спортивный зал с ровным нескользким покрытием;
- гимнастические коврики или маты для отдельных упражнений;
- детские мячи подходящего размера;
- обручи соответствующего возрасту диаметра;
- гимнастические ленты укороченной/возрастной длины;
- скакалки с возможностью регулирования длины;
- конусы или безопасные ориентиры для разметки пространства;
- музыкальная аппаратура;
- зеркало в зале при наличии, используемое как дополнительное средство самоконтроля, а не оценки внешности ребенка.

3.7. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагогический работник, допущенный к образовательной деятельности в установленном порядке, владеющий методикой физкультурно-спортивной и гимнастической работы с детьми дошкольного возраста и правилами безопасной организации занятий.

3.8. Методическое обеспечение

- комплексы общеразвивающих упражнений для дошкольников;
- возрастно-адаптированные упражнения художественной гимнастики и хореографии;
- музыкальные подборки с различным темпом и характером;
- карточки/схемы простых гимнастических комбинаций;
- методические материалы по безопасному развитию гибкости, координации, равновесия и работе с предметами;
- авторские планы показательных композиций педагога.