Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Хмелевцева Любовь Леонидовна
директор
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 625 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В.Е.ДУДКИНА
00D307004C97F5E2F018FBF7CAD785E18F
Срок действия с 20.04.2026 до 14.07.2027
УЦ: Федеральное казначейство

УЧРЕЖДЕНИЕ
25

СКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 625
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 31.08.2026 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ №625
Невского района Санкт-Петербурга
Хмелевцева Л.Л.
Приказ №558 от 31.08.2026 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

СОГ-1 (Спортивно-оздоровительная группа – уровень 1) НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

(платные образовательные услуги)

Возраст обучающихся: 4 – 14 лет
Срок реализации программы – 1 год

Автор-составитель:
Гусева Мария Владимировна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Нормативная база

1. «Всеобщая декларация прав человека» принята Генеральной Ассамблеей ООН 10.12.1948;
2. «Декларация прав ребенка» принята Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1959;
3. «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990;
4. Гражданский Кодекс РФ.
5. Трудовой Кодекс РФ.
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
7. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
8. Закон Санкт-Петербурга от 29.10.2014 № 509-96 «О внесении изменений в Закон Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России» 2009;
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21;
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»
13. Письмо Минобрнауки России от 15.01.2015 г. №АП-58/18 «Об оказании платных образовательных услуг»;
14. Письмо Комитета по образованию от 18.10.2013 г. №01-16-3262/13-0-0 «Об организации предоставления платных Образовательных услуг в государственных дошкольных организациях, государственных общеобразовательных организациях, государственных организациях дополнительного образования Санкт-Петербурга»;
15. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга Распоряжение № 1676-р от 25.08.2022 «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	4
2.	Учебный план	7
3.	Календарно учебный график	7
4.	Рабочая программа	8
5.	Календарно-тематический план	10
6.	Оценочные и методические материалы	12
7.	Материально-техническое оснащение	12
8.	Список литературы	13

Пояснительная записка

Среди огромного числа традиционных и вновь появляющихся видов спорта художественная гимнастика занимает совершенно особое место. Это женский вид спорта, олицетворение всего лучшего, свойственного женской природе. Красота, грация, пластичность и совершенство музыкальных композиций вызывают восторг у всех зрителей гимнастического вида спорта. Что же касается техники работы с предметом (обручем, булавами, скакалкой, мячом, лентой), то ей могут позавидовать и профессиональные цирковые жонглеры.

На международной арене художественная гимнастика появилась в конце пятидесятых годов и с тех пор непрерывно и бурно развивается. В 1967 году в программе появились групповые упражнения в дополнение к соревнованиям в личном первенстве. В программе Олимпийских игр этот вид спорта с 1984 года.

Начиналось всё на берегах Невы, в начале тридцатых. К тому времени в России были известны ритмично-пластические системы Франсуа Дельсарта и Айседоры Дункан. В Ленинграде работали энтузиасты этого направления Р.А. Варшавская, Е.Н.Горлова и др., а также их ученицы в буквальном смысле слова создали отечественную школу художественной гимнастики.

Актуальность: стремление к красоте свойственно женской природе. Поэтому каждый год спортивные школы города принимают сотни девочек, мечтающих о красоте, совершенстве и спортивной славе. Но, как правило, дети, желающие обучаться в этих специализированных школах, проходят строгий отбор. Не всем это удается с первой попытки, но огорчаться не стоит.

В Санкт-Петербурге работает множество групп и секций художественной гимнастики при школах, Домах и Дворцах культуры и т.д., где дети могут получить начальную подготовку. Лучшие из них со временем попадут в руки опытных тренеров, где будут постигать секреты спортивного высшего мастерства.

Чемпионами становятся единицы, но все, кому удалось соприкоснуться с этим видом спорта, навсегда сохранят привязанность и любовь к этому удивительному миру совершенных движений, грации и красоты.

Содержание данной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности. Программа «Художественная гимнастика» — это дополнительная образовательная программа, предназначенная для реализации в образовательных учреждениях таких как: школа, спортивная школа, клуб, центр и другие образовательные учреждения для детей школьного возраста предполагающих работу по дополнительному образованию детей.

Программой предусмотрена показательная, соревновательная деятельность воспитанниц в большом объеме.

Художественная гимнастика – это женский вид спорта и достаточно молодой.

Данная программа рассчитана на девочек от 4 лет до 14 лет.

Образовательный процесс продолжается пять лет и включает три этапа:

- ✓ 1 этап - 1-й год обучения для возраста 4-5 лет;
- ✓ 2 этап - 2-3-й год обучения для возраста 5-8 лет;
- ✓ 3 этап - 4-5-й год обучения для возраста 8-14 лет.

Занятия проводятся как для группы воспитанниц, так и индивидуально. Вместе с этим возможно использование индивидуально-групповой формы организации деятельности учащихся. Проводятся занятия в форме тренировки, соревнования, показательных выступлений, репетиций, сбора и концерта. Подобные формы занятий возможны при реализации дополнительной образовательной программы в общеобразовательном учреждении, а также при слиянии целей и задач программы с целями и задачами воспитательной работы ОУ.

Режим занятий

1 год обучения для возраста 4-14лет: **СОГ-1**.
(Спортивно оздоровительная группа – уровень 1) – 6 ч. в неделю, 216 ч. в учебном году.

Цель: Развитие индивидуальных физических качеств девочек средствами художественной гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- освоение комплекса общей физической подготовки;
- освоение комплекса специальной физической подготовки;
- освоение акробатического комплекса;
- освоение комплекса художественной гимнастики.

Развивающие:

- выполнение разрядных нормативов;
- развитие основных физических способностей (ловкость, гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, равновесие, выносливость).

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание и развитие артистических, эмоциональных качеств;
- воспитание музыкального вкуса;
- воспитание волевых и лидерских качеств.

В результате освоения комплексных составляющих программы «Художественная гимнастика» воспитанница выполняет юношеские и взрослые разряды, нормативы. Существуют определенные нормы выполнения упражнений, стандарты физической подготовки, как общей, так и специальной. Соотношение того, как выполняется то или иное действие со стандартом и есть основной способ проверки ожидаемого результата.

Планируемые результаты

Зачеты, соревнования, сдача контрольных нормативов – важные формы отслеживания результативности образовательной программы как в целом, так и поэтапно.

Дополнительная образовательная программа «Художественная гимнастика» является авторской комплексной дополнительной образовательной программой, построенной на принципах:

1) Природосообразности, согласно которому необходимо руководствоваться факторами естественного, природного развития ребенка. Следовательно, придерживаться правил:

a) Учет возрастных особенностей;
b) Учет половых особенностей;
c) Учет индивидуальных особенностей;
d) Опора на положительное в ребенке, на сильные стороны личности;
e) Развитие инициативы и самостоятельности.

2) Культуросообразности, согласно которому возможно приобщить воспитанников к определенной культуре гармонии тела.

3) Гуманизма, который полагает признание ценности ребенка как личности, его прав на свободу, защиту и охрану жизни, здоровья, создание условий для развития ребенка, его творческого потенциала, оказание помощи в самоопределении, самореализации.

Программа в целом направлена на укрепление физического здоровья девочек, на создание условий для индивидуального роста физических возможностей воспитанниц в данном виде спорта.

Особой отличительной особенностью данной программы является ее доступность. Это значит, что любая девочка может прийти на занятия секции и попробовать свои силы в художественной гимнастике. Как правило, воспитанницы, не нашедшие личную заинтересованность в этом виде спорта, прекращают занятия, а те из них кто нашел свой интерес со временем привыкают к нагрузкам и справляются с программными требованиями.

Подведение итогов проходит, как правило, в форме соревнований, которые заканчиваются награждением победителей с занятием соответствующего места (1,2,3) и присвоением соответствующего разряда.

Учебный план

№ п.п.	Комплекс	Количество часов	
		(СОГ-1)	
		4-14 лет	
		9 мес.	**неделя**
1	Комплекс общей физической подготовки	60	10
2	Комплекс специальной физической подготовки	60	10
3	Комплекс акробатической подготовки	24	4
4	Комплекс художественной гимнастики	60	10
5	Соревнования	12	2
Итого		**216**	**36**

Календарно учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
СОГ-1 (Спортивно оздоровительная группа – уровень 1)	09.09.2026	31.05.2027	36	216	2 раза в неделю – 6 ч.

Рабочая программа

СОГ-1 (девочки 4-14 лет): упражнения без предмета, скакалка, обруч, мяч, булавы, лента (соответствие программе ЕВСК).

Комплекс ОФП: стойки; седы; упоры; выпады; основные положения рук; упражнения на гибкость, растягивания и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук; сгибания и разгибания, поднимания и опускания, отведение и приведение, удержание и махи руками и ногами в различных исходных положениях.

Комплекс СФП: упражнения на гибкость и силу мышц голеностопного, коленного и тазобедренного суставов, плечевых суставов, суставов позвоночного столба (шейного, грудного и поясничного отделов); упражнения на развитие силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног (ходьба, бег, прыжки, приседы, выпады, поднимания, удержания, махи); мышц брюшного пресса (сесть и лечь, поднимания и опускания ног лежа на спине и в висе на гимнастической стенке, «езда на велосипеде», выписывание различных фигур ногами и др.); мышц спины (прогибание назад или отведение ног назад лежа или в висе, «лодочка», «рыбка», мост и др.); упражнения на развитие функции равновесия (стойки на уменьшенной или повышенной опоре, выполнение упражнений с закрытыми глазами, сохранение устойчивого положения после вращательных движений); упражнения на развитие ловкости (динамичные упражнения, подвижные игры с предметами, бегом, лазанием и др.); упражнения на развитие выносливости (комплекс общеразвивающих упражнений, выполняемый поточным методом, бег, прыжки через скакалку и др.).

Комплекс ХГ: позиции ног; танцевальные элементы. Упражнения без предмета: ходьба и бег, специфические упражнения; наклоны; равновесия; повороты; прыжки; акробатические и полу акробатические элементы (шпагаты, мост, кувырки вперед, назад, в сторону, боком, стойка на лопатках). Упражнения со скакалкой, с обручем, с мячом. Упражнения музыкально-двигательной подготовки.

Комплекс АП: акробатические и полу акробатические элементы (шпагат, мост, кувырки, подкатки в мост, «червячок», перевороты, колесо).

Требования к уровню подготовки обучающихся

1. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятия художественной гимнастикой.
2. Успешные результаты сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование поступающих с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

в) просмотр и отбор перспективных юных гимнасток на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Минимальный возраст для зачисления в группы – 4-5 лет;

Рабочая программа

СОГ-1 (девочки 4-14 лет): упражнения без предмета, скакалка, обруч, мяч.

Комплекс ОФП: стойки; седы; упоры; выпады; основные положения рук; упражнения на гибкость, растягивания и силу мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук; сгибания и разгибания, поднимания и опускания, отведение и приведение, удержание и махи руками и ногами в различных исходных положениях.

Комплекс ХГ: позиции ног; танцевальные элементы. Упражнения без предмета: ходьба и бег, специфические упражнения; наклоны; равновесия; повороты; прыжки; акробатические и полу акробатические элементы (шпагаты, мост, кувырки вперед, назад, в сторону, боком, стойка на лопатках). Упражнения со скакалкой, с обручем, с мячом, с булавами, с лентой. Упражнения музыкально-двигательной подготовки.

Комплекс АП: акробатические и полу акробатические элементы (шпагат, мост, кувырки, подкатки в мост, «червячок», перевороты вперед, назад, с опорой на одну руку, на локтях, с выкрутом рук в сед и т.д., колеса с различными видами опоры).

Требования к уровню подготовки обучающихся

1. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятия художественной гимнастикой.
2. Успешные результаты сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование поступающих с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика;

в) просмотр и отбор перспективных юных гимнасток на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Минимальный возраст для зачисления в группы – 4-5 лет;

Календарно-тематический план

№	Тема урока	Дата СОГ-1	Часы
1.	Совершенствование общей физической подготовки: Комплекс ОФП; Круговая тренировка; Развитие выносливости; Развитие гибкости; Развитие координационных способностей; Развитие силовых способностей; Развитие простой и сложной быстроты двигательной реакции; Развитие равновесной выносливости; Развитие прыгучести; Комплекс ОФП с утяжелителями; Бонусная подготовка; ОФП с резиной.	09.09.2026 18.09.2026 02.10.2026 16.10.2026 27.10.2026 13.11.2026 25.11.2026 09.12.2026 18.12.2026 20.01.2027 29.01.2027 12.02.2027 24.02.2027 12.03.2027 24.03.2027 02.04.2027 16.04.2027 28.04.2027 07.05.2027 19.05.2027	3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч
2.	Совершенствование специальной физической подготовки. Комплекс СФП. Предметная подготовка с обручем, мячом, булавами, лентой, скакалкой, Круговая тренировка.	11.09.2026 23.09.2026 07.10.2026 21.10.2026 04.11.2026 18.11.2026 27.11.2026 11.12.2026 13.01.2027 22.01.2027 03.02.2027 17.02.2027 03.03.2027 17.03.2027 26.03.2027 07.04.2027 21.04.2027 30.04.2027 12.05.2027 21.05.2027	3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч
3.	Комплекс акробатической подготовки. Обучение страховки; Комплекс АП1; Обучение базовым элементам акробатики; Совершенствование базовых	25.09.2026 09.10.2026 06.11.2026 02.12.2026 23.12.2026 05.02.2027 05.03.2027	3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч

	элементов акробатики; Базовая акробатика в парах; Акробатика в групповых упражнениях: Поддержки; Базовая акробатика в парах.	09.04.2027	3 ч
4.	Комплекс ХГ; Совершенствование технической работы предмета со скакалкой. Совершенствование технической работы предмета со обручем. Совершенствование технической работы предмета со мячом. Риски с обручем; Риски с мячом; Риски со скакалкой. Мастерства (трудность предмета) со скакалкой; Мастерства (трудность предмета) с обручем; Мастерства (трудность предмета) с мячом; Композиция без предмета; Композиция с обручем; Композиция с мячом.	16.09.2026 29.09.2026 14.10.2026 23.10.2026 11.11.2026 20.11.2026 04.12.2026 16.12.2026 15.01.2027 27.01.2027 10.02.2027 19.02.2027 10.03.2027 19.03.2027 31.03.2027 14.04.2027 23.04.2027 05.05.2027 14.05.2027 26.05.2027	3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч 3 ч
5.	Контрольная тренировка (или соревнования).	30.10.2026 25.12.2026 26.02.2027 28.05.2027	3 ч 3 ч 3 ч 3 ч
31.	**Промежуточная аттестация**	**25.12.2026** **28.05.2027**	**Общее количество часов 216**

Оценочные и методические материалы

Занимающиеся на контрольно-проверочном мероприятии оцениваются одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено». Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, выполняющий контрольные упражнения.

СОГ-1 (девочки 4-14 лет)

1. Оценка координации движений и ловкости

   Бросок теннисного мяча в цель на расстоянии 5 метров, 2-3 попадания из 5 попыток.

2. Оценка пассивной и активной гибкости (подвижности в суставах)

   Наклон вперёд из основной стойки на гимнастической скамейке, держать 3 сек. без лишнего напряжения. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки сантиметровой линейкой, 15-20 см.

3. Оценка состояния функции равновесия и вестибулярной устойчивости

   Равновесие на носке одной ноги, другую назад, руки в стороны. Удержание 10 сек.

4. Оценка силы мышц

   Отжимание – сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу при прямом положении туловища до касания грудью ориентира. 10-15 раз

5. Оценка скоростных способностей

   Прыжки с двойным вращением скакалки. 12-15 раз за 10 сек.

6. Оценка скоростно-силовых способностей

   Прыжок в длину с места толчком двух ног. Измеряется расстояние от носков в исходном положении до пяток после приземления, в см. 140-160 см.

Материально-техническое оснащение

- Спортивный зал с раздевалками;
- Актовый зал с зеркалами и вешалками;
- Инвентарь (ковры, обручи, мячи, скакалки).

Список литературы

1. М. А. Говорова, А. В. Плешкань, Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике, Москва 2007г.;
2. Л. А. Карпенко, И. А. Винер, В. А. Сивицкий, Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой, Москва 2008г.;
3. О. М. Назарова, Методика проведения занятий по художественной гимнастике с детьми 5-6 лет, Москва 2009г.;
4. Л. А. Карпенко, Отбор и начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой, Санкт-Петербург 2010г.;
5. Л. А. Карпенко, Художественная гимнастика, Москва 2011г.;
6. Т. С. Лисицкая, Художественная гимнастика, Москва 2012г.;
7. Г. А. Боброва, Художественная гимнастика в школе, Москва 2012г.;
8. Т. Т. Ротерс, Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, Москва 2013г.;
9. Н. К. Меньшиков, Гимнастика и методика ее преподавания, Санкт-Петербург 2015г.
10. Румба О.Г. Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике, учебное пособие, Белгород, 2008
11. Сосина В.Ю. Хореография в гимнастике, методическое пособие, Киев Олимпийская литература, 2009.
12. Полевщиков, М.М. Статья «Тестирование быстроты и точности движений»: // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, Номер: 4: ст. / под ред. Полевщиков М.М., Роженцов В.В. - 2015. – Вып. 4.1.
13. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учеб. под ред. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., испр. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.
14. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н., Супрун А.А., Крючек Е.С., Сиротина Е.С., Капранова О.С. М42 Теория и методика художественной гимнастики: комбинированные элементы. – М.: Спорт, 2024. – 304 с., ил.

Рекомендованная литература для обучающихся

1. В. Иванова, Королева гимнастики, или Дорога к победе, Эксмо, 2014 г.
2. И. Винер-Усманова, Е. Крючек, Е. Медведева, Р. Терехина, Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития, Санкт-Петербург, 2014 г.
3. Л. А. Утяшева, Несломленная, Рипол Классик, 2008 г.
4. Н. Витриченко, Е. Витриченко, Невозможное-возможно, Львов, 2012 г.