

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №130
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно-эстетическому развитию детей Невского района Санкт-Петербурга

Принята:

На заседании педагогического совета
ГБДОУ детского сада №130
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

Утверждена:

Заведующим ГБДОУ детским садом №130
Невского района Санкт-Петербурга
 И.И.Горинова
Приказ от 29.08.2025 № 77



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Эстетическая гимнастика»

Возраст обучающихся 4-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:

Захарова Елизавета Владимировна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка:

Эстетическая гимнастика — это синтетический вид спорта (художественная гимнастика, танец, акробатика), который характеризуется умением передавать общий характер музыки в движении и придавать движениям целостность, слитность, свободу, изящество и различную эмоциональную окраску. Это молодой, но активно развивающийся в нашей стране вид спорта.

Эстетическая гимнастика — новое направление гимнастики, имеющей целью укрепление здоровья и физического развития обучающихся. Женское очарование, особая пластика, грациозность и мягкость движений нашли свое отражение в упражнениях эстетической гимнастики. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Соревнования по эстетической гимнастике — это грандиозное яркое зрелище. Каждая соревновательная программа — маленький спектакль, соединяющий в себе спорт, пластику, грацию, современную хореографию, командный дух и экспрессию.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Федерации от 17.09.2012г. № 933). На основе научных и методических материалов, и разработок собственных, отечественных и зарубежных авторов. При разработке Программы использованы нормативные требования в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013г. № 730).

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Цель программы – всестороннее гармоничное развитие занимающихся, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Для достижения цели программы решаются следующие задачи:

обучающие:

- обучить правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучить комплексу общефизических и специальных физических упражнений;

-обучить специфическим упражнениям эстетической гимнастики;

-обучить хореографическим навыкам, пластике.

развивающие:

-развитие физических качеств: гибкости, ловкости, быстроты, прыгучести, силы, выносливости, равновесия, пластичности;

-развитие эстетических качеств: музыкальность, выразительность, артистизм;

-развитие творческих способностей.

воспитательные:

-воспитание морально - волевых качеств;

-воспитание нравственно - этических качеств;

-воспитание культуры поведения;

-воспитание трудолюбия, творческой активности, самостоятельности

Основные виды учебной деятельности

Разучивание простейших элементов партерной гимнастики.

Разучивание танцевальных элементов гимнастики.

Разучивание различных комбинаций на развитие координации.

Разучивание простейших элементов эстетической гимнастики.

Разучивание движений на взаимодействие.

Методы и принципы обучения

1. Наглядный метод (практический показ педагога). Любое упражнение показывается из точного исходного положения, с подготовительным движением рабочей руки и головы, с начала и до конца и с завершением в исходное положение.

2. Словесный метод. Применение его многообразно: пояснения, рекомендации, комментарии к замечаниям. Живая речь сопутствует практическому показу, усиливает визуально воспринимаемую информацию. Педагог характеризует значимость упражнения, делая краткие методические рекомендации. Методика ведения урока включает использование образно-ассоциативные сравнения, ориентирующие учащихся на точность восприятия изучаемого материала. Обязательным является словесная характеристика танцевального материала.

3. Метод иллюстрации. Имеет различные варианты реализации. Педагог с целью достижения полноты информации использует как наглядные иллюстрации, так и музыкальные фонограммы в исполнении.

4. Практический метод (упражнения воспроизводящиеся и творческие).

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, показательные выступления.

Формы организации деятельности детей – групповая (работа в больших и малых группах).

Материально-техническое оснащение:

1. спортивный зал
2. зал хореографии с зеркалами
3. ковер
4. ноутбук – 1 шт.
5. магнитофон – 1 шт.

Сроки реализации программы 1 – 2 года

Возраст обучающихся 4 – 7 лет

Учебный план-график

Структура учебного плана включает специальные занятия реализации программы дополнительного образования «Эстетическая гимнастика». Учебный курс рассчитан на 1-2 года, 2 часа в неделю / 59 часов в год с ноября по май.

Преподаваемый специальный курс	Количество часов в неделю/ за курс			
	4-5 лет		5-7 лет	
	неделя	курс	неделя	курс
Эстетическая гимнастика	2	59	2	59

Тематическое планирование:

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка:	4
	Изучение элементов э/г.	
2.	Общая физическая подготовка:	10
	Ходьба, бег, ОРУ	
	Формирование правильной осанки	
	Растяжка	
	Мелкие прыжки	
3.	Специальная физическая подготовка:	18
	Пластика, гибкость	
	Динамические и статические равновесия	
	Элементы э/г	
	Широкие прыжки	
4.	Техническая подготовка:	15

	Акробатика	
	Хореография	
	Выполнение элементов э/г во взаимодействиях	
	Разучивание соревновательных комбинаций	
	Разучивание соревновательной композиции	
5.	Контрольно-нормативные требования:	10
	Шпагаты	
	Наклоны	
	Пресс, мышцы спины	
	Равновесия, повороты	
	Прыжки	
6.	Соревновательная деятельность:	2
	Открытые уроки	
	Городские	
		59

Краткое содержание программного материала на учебный год:

Разделы Программы:	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
-----------------------	---

1. ОРУ	1) Передвижения по залу: по кругу, по диагонали, змейкой 2) Шаги с носка по кругу, шаги с высоким подъемом колена, шаги на полупальцах, шаги на пятках, шаги в комбинации с хлопками, шаги на крест, приставные шаги, бег на месте и в продвижении, галоп, подскоки. 3) Поднимания и опускания рук в различные стороны, в разном темпе; махи и круговые движения во всех суставах рук. 4) Наклоны и круговые движения головой и туловищем во всех направлениях из различных исходных положений (и.п.). 5) Приседания в полуприсед и в полный присед; поднимания и опускания ног в различные стороны из различных и.п.; махи во все стороны. 6) Одновременные и попеременные поднимания на полупальцы; одновременная и попеременная работа стоп, сидя на полу; круговые движения стоп в различных направлениях. 7) Прыжки на двух ногах, на одной ноге, ноги к груди, с поворотами. 8) Игры и игровые упражнения.
2. Гибкость и амплитуда	1) Наклоны во все стороны с максимальным напряжением и фиксацией конечного положения из различных и.п., мосты. 2) Шпагаты с различными наклонами туловища; шпагаты с возвышенной точки опоры (со скамейки). 3) Поднимания ног во все стороны с фиксацией конечного положения из различных и.п. 4) Махи во все стороны из различных и.п.
3. Координация, равновесия и повороты	1) Удержание равновесия, стоя на полупальцах на двух ногах; тоже с закрытыми глазами. 3) Прыжки с поворотом на 360°. 4) Удержание равновесия у опоры на одной ноге, стоя на всей стопе с различным положением свободной ноги. 5) Выполнение поворотов на 360°, свободная нога согнутая поднята вперед, носок у колена опорной ноги.
4. Пластика	1) Различные движения руками и ногами: пружинки, волны, взмахи, круговые движения. 2) Различные наклоны туловища и выпады во все стороны. 3) Скручивания, сжатия и изгибы. 4) Волны и взмахи 5) Расслабления 6) Выполнение различных связок и комбинаций движений телом.

5. Акробатика	1) Кувырки вперед, назад 2) Стойка на лопатках 3) Колесо 4) Мост
6. Прыжки	1) Мелкие прыжки: с прямыми ногами - на двух ногах, на одной ноге и в различных направлениях; с согнутыми ногами, с поворотами, с перескоками. 2) Подскоки, наскоки и скачки. 3) Приставные прыжки в различных направлениях, со сменой ног.

Содержание занятий

1. Упражнения для стоп:

- Шаги:

а. на всей стопе;

б. на полупалцах;

в. на пятках.

- Сидя на полу, сократить и вытянуть стопы по VI позиции;

- Сидя на полу, сократить стопы и развернуть так, чтобы мизинцы касались пола (I сокращенная позиция);

- Сидя на полу, из I сокращенной позиции вытянуть стопы мизинцами по полу (I вытянутая позиция);

- Положение «сидя» на пятках ноги согнуты под себя: поднять колени к груди, сильно надавить весом на подъемы. Руки опираются на пол;

- Положение «сидя» на пятках ноги согнуты под себя: подняться на руках и подъемах (подъем должен вываливаться). Опустить в исходное положение (уголок на подъемах);

- Releve на полупалцы по VI позиции на середине зала;

- Поднятие колен к груди с вытянутыми стопами.

2. Упражнения на выворотность:

Лежа на спине, развернуть ноги из VI в I позицию;

«Лягушка»:

а. сидя;

б. лежа на спине;

в. лежа на животе.

3. Упражнения на гибкость вперед:

- «Складочка» по VI позиции с обхватом рук за стопы

- Развести ноги широко в стороны в выворотном положении, наклониться вперед (положить живот и подбородок на пол, сохранив выворотное положение ног);
- Из положения стоя наклониться вперед, не сгибая колен, поставить ладони на пол.

4. Развитие гибкости назад:

- Лежа на животе (ладони собраны под подбородком) поднять корпус наверх и прогнуться назад, развести руки в стороны, не отрывая ног от пола («самолетик»);
- Лежа на животе, прогнуться назад на вытянутых руках; - «Рыбка» (прогиб назад, опираясь руками в пол и согнув к голове ноги);
- «Корзиночка» (руками взять ноги за щиколотки, прогнуться назад одновременно подняв ноги руками наверх);
- «Мостик».

5. Силовые упражнения для мышц живота:

- Положение «лежа» на спине: медленный подъем прямых, вытянутых ног на 90°, медленное опускание ног;
- «Уголок» из положения «сидя»: подтянуть колени к груди, одновременно вытянуть ноги над полом и раскрыть руки;
- Стойка на лопатках с поддержкой руками под спину («свечка»).

6. Силовые упражнения для мышц спины:

- Из положения «лежа на животе» «Лодочка»: одновременный подъем вытянутых рук и ног наверх и прогиб в спине, в этом положении перекаты вперед и назад;
- Из положения «лежа на животе» подъемы (прогибы) назад, руки сомкнуты за затылком;

7. Силовые упражнения:

- Приседания, выпрыгивания из положения «присед»;

8. Упражнения на развитие шага:

- Из положения «лежа на спине» большие броски вытянутых ног по I позиции вперед (grand battement jete);
- Из положения «лежа на спине» медленный подъем натянутой ноги по I позиции вперед поочередно правой и левой (battement releve lent);
- Из положения «лежа на спине» медленно поднять две ноги на 90° и развести их в сторону до шпагата, собрать обратно по I позиции.
- Сидя на прямом полушпагате, повернуть туловище вправо или влево, и максимально низко наклониться к вытянутой ноге, сохраняя ровное положение спины.

9. Прыжки: - Temp saute по VI позиции;

- Подскоки в продвижении;
- На месте перескоки с ноги на ногу;
- Прыжки с поджатыми ногами в «группировку»;
- Прыжки в «разножку» по I свободной позиции.

Контрольно-нормативные требования:

№	Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
1.	«Складочка» И.п. – сед ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 секунд.	«5» - плотная складка, колени прямые. «4» - при наклоне кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. «3» - при наклоне кисти рук на линии стоп, колени прямые. «2» - при наклоне кисти рук на линии стоп, колени согнутые. «1» - при наклоне кисти рук не доходят до линии стоп, колени согнутые.
2.	И.п. – сед ноги согнуты в стороны. «Бабочка» наклон вперед. Фиксация положения 5 секунд.	«5» - плотное касание животом стоп, колени прижаты к полу. «4» - касание животом стоп, колени чуть оторваны от пола. «3» - 5-8 см, колени не прижаты к полу «2» - 8-10 см, колени не прижаты к полу «1» - более 10 см, колени не прижаты к полу.
3.	И.п. – лежа на животе. «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног.	«5» - касание стопами головы, колени вместе. «4» - до 5 см, колени вместе. «3» - 6-10 см, колени вместе. «2» - 6-10 см, колени врозь. «1» - более 10 см, колени врозь.
4.	И.п. – стоя на коленях, ноги вместе, руки вверх в замок, локти вместе. Наклон назад параллельно полу с фиксацией положения 5 секунд.	«5» - наклон параллельно полу (90°). «4» - наклон на 75° от вертикали. «3» - наклон на 65° от вертикали. «2» - наклон на 45° от вертикали. «1» - наклон на 30° от вертикали.
5.	Шпагаты с правой, с левой ноги. Поперечный	«5» - полное касание пола правым и левым бедром. «4» - 1-5 см от пола до бедра. «3» - 6-10 см от пола до бедра. «2» - 11-15 см от пола до бедра «1» - 11-15 см от пола до бедра с заворотом бедра. «5» - выполнение по одной прямой

		«4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см от линии до паха. «2» - 10-15 см от линии до паха. «1» - 10-15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.
7.	И.п. – лежа на спине, руки скрестно на груди, локти прижаты к туловищу, ноги согнуты. Выполнить на скорость поднятие туловища в положение сед и обратно, 10 раз (спина прямая).	«5» - <12 сек. «4» - 12 – 14 сек. «3» - 14 – 16 сек. «2» - 16 – 18 сек. «1» - >18 сек.
8.	И.п. – лежа на животе, руки к плечам, ноги вместе прямые. Выполнить на скорость поднятие туловища до условной вертикали и обратно 10 раз. Затылок гимнастки должен находиться над крестцом.	«5» - <8 сек. «4» - 8 – 9 сек. «3» - 9 – 10 сек. «2» - 10 – 11 сек. «1» - >11 сек.
9.	Равновесие на одной ноге, свободная нога прямая вперед, в сторону или назад (на выбор) без помощи рук. Выполняется с правой и левой ноги, фиксация 5 сек.	«5» - нога на уровне 90° и выше. «4» - нога на уровне 80°. «3» - нога на уровне 80°, разворот бедер, завернутая опорная нога. «2» - нога на уровне 70°. «1» - нога на уровне 70°, разворот бедер, завернутая опорная нога.
10.	Равновесие на одной ноге, свободная нога согнута вперед положение «passé». Выполняется с правой и с левой ноги, фиксация 5 сек.	«5» - нога на уровне 90°, фиксация 5 секунд. «4» - нога на уровне 90°, фиксация 4 секунды. «3» - нога на уровне 90° или чуть ниже, фиксация 3 секунды. «2» - нога ниже 90°, фиксация 2 секунды. «1» - незафиксированное положение.
11.	Поворот на одной ноге на 360°, свободная нога согнутая вперед, носок у колена опорной ноги. Выполняется с правой и с левой ноги.	«5» - поворот выполнен на 360° с четкой фиксацией положения свободной ноги, без падения. «4» - поворот выполнен на 360 °с нечеткой фиксацией свободной ноги. «3» - поворот выполнен менее чем на 360°. «2» - поворот выполнен менее чем на 360° с нечеткой фиксацией свободной ноги.

		«1» - поворот выполнен нечетко с падением.
12.	Прыжки Прыжок в «группировку»	«5» - высокий толчок, плотно прижатые бедра к груди, легкое приземление. «4» - высокий толчок, плотно прижатые бедра к груди, тяжелое приземление. «3» - недостаточно высокий толчок, бедра 90°. «2» - недостаточно высокий толчок, бедра ниже 90°, тяжелое приземление. «1» - нет толчка, бедра ниже 90°, тяжелое приземление.

Планируемые результаты:

К концу учебного года должны уметь:

1. Ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки.
2. Уметь свободно и легко исполнять упражнения на координацию корпуса, рук, ног, головы.
3. Уметь исполнять движения и комбинации (уметь исполнять простейшие элементы партерной и эстетической гимнастики).
4. Уметь исполнять музыкальные комбинации.
5. Владеть простейшими правилами поведения на занятиях по эстетической гимнастике.

Список литературы:

1. Верхошанский Ю.В.: «Программирование и организация тренировочного процесса».
2. Дьячков В.М.: «Методы совершенствования физической подготовки».
3. Зациорский В.М.: «Физические качества спортсмена».
4. Карпенко Л.А.: «Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике»
5. Менхин Ю.В.: «Физическая подготовка в гимнастике». Минаев Б.Н.: «Основы методики физического воспитания школьников».
6. Роженцов В.В.: «Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы исследования».
7. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. Под ред. Карпенко Л.А.