

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179
Калининского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.

Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова
приказ № 150 от «15» июня 2022 г.



Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Художественная гимнастика и хореография»
Физкультурно-спортивной направленности
Возраст учащихся: 9-13 лет
3-ий год обучения

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Турецкова Ксения Сергеевна

2022-2023

Пояснительная записка

Особенность организации образовательного процесса

На занятиях художественной гимнастики используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 10-15 человек). Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. **На занятиях третьего года обучения** в основном направлены на совершенствование развития гибкости (как активной, так и пассивной), а также развитие выносливости, силы и координации. Из предметов используется скакалка, обруч, мяч, булавы, лента. Для занятий по художественной гимнастике характерно определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий. Большинство времени уходит на подготовку программы (упражнений) без предмета и с предметами.

Подготовительный этап - разминка с помощью относительно легких упражнений.

Основной этап - решаются главные задачи занятия, т.е. выполняются элементы и упражнения присущие художественной гимнастики.

Заключительный этап - выполняются упражнения, способствующие более быстрому протеканию восстановительных процессов.

На всех этапах реализации программы предусмотрена **работа с одарёнными детьми** (выявление, сопровождение, поддержка, развитие).

В рамках этой работы осуществляется индивидуальный подход, создание максимально комфортных условий, благоприятного микроклимата в группе, ситуации успеха на занятиях, системность стимулирования достижений, сотрудничество с родителями. Одарённый ребёнок на занятиях получает дополнительный материал, развивает умение работать самостоятельно, помогает выполнить задания другим учащимся.

Цель – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения их к регулярным занятиям художественной гимнастики.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- научить воспринимать на слух термины и инструкции педагога ДО, использовать речь для регуляции своих действий
- обучение правилам техники безопасности при выполнении спортивных упражнений
- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности, гибкость

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;

- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание культуры общения в коллективе.

Планируемые результаты третьего года обучения:

Метапредметные

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- анализировать полученные результаты и делать выводы
- планировать
- умение самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- умение замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера

Личностные

- иметь коммуникативные навыки общения, доброжелательность по отношению друг к другу;
- разовьют внимание, память, воображение, фантазию;
- освоение личностного смысла занятий спортом; желания продолжать поддерживать свой организм в спортивной форме, вести здоровый образ жизни
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микро группам, парам;
- проведение рефлексивного анализа собственной учебной деятельности.
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Предметные:

По окончании третьего года обучения учащийся будет знать:

- правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей вовремя, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

будут уметь:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;

Календарно - тематическое планирование третьего года обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата	Дата проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности. Понятие «физическая культура», «гимнастика. История возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Совершенствование выполнения ОРУ без предмета.		
2	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.		
3	Разучивание ударов и отбивов с мячом. Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.		
4	Закрепление ударов и отбивов с мячом. Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.		
5	Упражнение с предметами (скакалка). Вращение, хват, ловля, эшапе, броски, риски.		
6	Развитие ловкости посредством бросков, рисков и подкрутов скакалки.		
7	Разучивание упражнения без предмета. Отработка.		
8	Комплексы упражнений на контроль осанки. Закрепления мышц спины.		
9	Упражнения на растяжку(шпагаты с возвышенности, махи, прокруты, статическая задержка).		
10	Постановка хореографического показательного выступления.		
11	Показательные выступления.		
12	Разучивание акробатической комбинации.		
13	Закрепление акробатической комбинации. Разучивание хореографических позиций ног.		
14	Обобщающее занятие по разделу акробатика. Развитие равновесия.		
15	Закрепление хореографических позиций ног. Знакомство с танцевальными шагами.		
16	Оценка величины физической нагрузки на занятиях художественной гимнастикой по показателю ЧСС. Разучивание шагов галопа и польки. Развитие гибкости.		
17	Разучивание элементов танцевальных движений. Закрепление шагов галопа и польки.		
18	Выполнение шагов галопа и польки под музыкальное сопровождение. Закрепление элементов танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Развитие гибкости.		
19	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Разучивание прыжков через скакалку, хвата скакалки. Броски и мастерство.		

20	Закрепление прыжков через скакалку, хвата скакалки. Разучивание вращений скакалки в разных плоскостях.		
21	Закрепление вращений скакалки в разных плоскостях. Разучивание бросков и ловли мяча. Развитие гибкости.		
22	Закрепление бросков и ловли мяча.		
23	Виды современной гимнастики. Разучивание техники кувырка вперед, закрепление техники группировки и перекатов в группировке. Развитие гибкости.		
24	Разучивание техники кувырка назад, закрепление техники кувырка вперед. Развитие силы мышц рук.		
25	Всероссийская федерация художественной гимнастики. Разучивание техники стойки на лопатках, стойки «нулевой мост». Развитие силы мышц ног.		
26	Партерная разминка. Закрепление техники стойки на лопатках, стойки «нулевой мост».		
27	Разучивание акробатической комбинации.		
28	Закрепление акробатической комбинации. Разучивание хореографических позиций ног.		
29	Обобщающее занятие по разделу акробатика. Развитие равновесия.		
30	Закрепление хореографических позиций ног. Знакомство с танцевальными шагами.		
31	Оценка величины физической нагрузки на занятиях художественной гимнастикой по показателю ЧСС. Разучивание шагов галопа и польки. Развитие гибкости.		
32	Разучивание элементов танцевальных движений. Закрепление шагов галопа и польки.		
33	Выполнение шагов галопа и польки под музыкальное сопровождение. Закрепление элементов танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Развитие гибкости.		
34	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Совершенствование прыжков через скакалку, хвата скакалки.		
35	Закрепление прыжков через скакалку, хвата скакалки. Разучивание вращений скакалки в разных плоскостях.		
36	Закрепление вращений скакалки в разных плоскостях. Разучивание бросков и ловли мяча. Развитие гибкости.		
37	Закрепление бросков и ловли булавы. Мастерство.		
38	Выполнение изученных элементов с мячом под музыкальное сопровождение.		
39	Составление изученных элементов со скакалкой в комбинацию.		
40	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча. Воспитание выносливости способом круговой тренировки.		
41	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча. Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.		
42	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.		
43	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.		

44	Разучивание ударов и отбивов с мячом. Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.		
45	Закрепление ударов и отбивов с мячом. Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.		
46	Выполнение изученных элементов с мячом под музыкальное сопровождение.		
47	Выполнение изученных комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.		
48	Подготовка комбинаций к показательным выступлениям. Развитие выносливости.		
49	Правила проведения спортивных соревнований по художественной гимнастике. Отработка комбинаций с предметами.		
50	Закрепление комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.		
51	Упражнение на гибкость позвоночного столба, плечевых суставов.		
52	Упражнение на гибкость в тазобедренных суставах.		
53	Обучение комплекса ОРУ на развития гибкости, силы и координации движений.		
54	Упражнение с предметами (скакалка, булавы, лента). Вращение, хват, ловля, эшапе, броски, риски.		
55	Развитие ловкости посредством бросков, рисков и подкрутов скакалки.		
56	Виды современной гимнастики. Разучивание техники кувырка вперед, закрепление техники группировки и перекатов в группировке. Развитие гибкости.		
57	Разучивание техники кувырка назад, закрепление техники кувырка вперед. Развитие силы мышц рук.		
58	Всероссийская федерация художественной гимнастики. Разучивание техники стойки на лопатках, стойки «мост». Развитие силы мышц ног.		
59	Выполнение изученных элементов со скакалкой под музыкальное сопровождение.		
60	Составление изученных элементов со скакалкой в комбинацию.		
61	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча. Воспитание выносливости способом круговой тренировки.		
62	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча. Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.		
63	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.		
64	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.		
65	Разучивание ударов и отбивов с мячом. Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.		
66	Закрепление ударов и отбивов с мячом. Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.		
67	Выполнение изученных элементов с мячом под музыкальное сопровождение.		
68	Выполнение изученных комбинаций с предметами под		

	музыкальное сопровождение.		
69	Правила проведения спортивных соревнований по художественной гимнастике. Отработка комбинаций с предметами.		
70	Закрепление комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.		
71	Упражнение на гибкость позвоночного столба, плечевых суставов.		
72	Упражнение на гибкость в тазобедренных суставах.		
73	Обучение комплекса ОРУ на развития гибкости, силы и координации движений.		
74	Упражнение с предметами (скакалка). Вращение, хват, ловля, эшапе, броски, риски.		
75	Развитие ловкости посредством бросков, рисков и подкрутов скакалки.		
76	Разучивание упражнения без предмета. Отработка.		
77	Комплексы упражнений на контроль осанки. Закрепления мышц спины.		
78	Упражнения на растяжку(шпагаты с возвышенности, махи, прокруты, статическая задержка).		
79	Постановка хореографического показательного выступления.		
80	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча. Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.		
81	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.		
82	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.		
83	Разучивание ударов и отбивов с мячом. Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.		
84	Закрепление ударов и отбивов с мячом. Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.		
85	Упражнение с предметами (скакалка, булавы, лента). Вращение, хват, ловля, эшапе, броски, риски.		
86	Развитие ловкости посредством бросков, рисков и подкрутов скакалки.		
87	Разучивание упражнения без предмета. Отработка.		
88	Комплексы упражнений на контроль осанки. Закрепления мышц спины.		
89	Упражнения на растяжку (шпагаты с возвышенности, махи, прокруты, статическая задержка).		
90	Постановка хореографического показательного выступления.		
91	Показательные выступления.		
92	Разучивание акробатической комбинации.		
93	Закрепление акробатической комбинации. Разучивание хореографических позиций ног.		
94	Обобщающее занятие по разделу акробатика. Развитие равновесия.		
95	Закрепление хореографических позиций ног. Знакомство с танцевальными шагами.		

96	Оценка величины физической нагрузки на занятиях художественной гимнастикой по показателю ЧСС. Разучивание шагов галопа и польки. Развитие гибкости.		
97	Разучивание элементов танцевальных движений. Закрепление шагов галопа и польки.		
98	Выполнение шагов галопа и польки под музыкальное сопровождение. Закрепление элементов танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Развитие гибкости.		
99	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Совершенствование прыжков через скакалку, хвата скакалки.		
100	Закрепление прыжков через скакалку, хвата скакалки. Разучивание вращений скакалки в разных плоскостях.		
101	Закрепление вращений скакалки в разных плоскостях. Разучивание бросков и ловли мяча. Развитие гибкости.		
102	Закрепление бросков и ловли мяча.		
103	Выполнение изученных элементов со скакалкой под музыкальное сопровождение.		
104	Составление изученных элементов с мячом в комбинацию.		
105	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча. Воспитание выносливости способом круговой тренировки.		
106	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча. Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.		
107	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.		
108	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.		
109	Разучивание ударов и отбивов с мячом. Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.		
110	Закрепление ударов и отбивов с мячом. Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.		
111	Выполнение изученных элементов с мячом под музыкальное сопровождение.		
112	Выполнение изученных комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.		
113	Подготовка комбинаций к показательным выступлениям. Развитие выносливости.		
114	Правила проведения спортивных соревнований по художественной гимнастике. Отработка комбинаций с предметами.		
115	Закрепление комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.		
116	Упражнение на гибкость позвоночного столба, плечевых суставов.		
117	Упражнение на гибкость в тазобедренных суставах.		
118	Обучение комплекса ОРУ на развития гибкости, силы и координации движений.		
119	Упражнение с предметами (скакалка, булавы, лента). Вращение, хват, ловля, эшапе, броски, риски.		
120	Развитие ловкости посредством бросков, рисков и		

	подкрутов скакалки.		
121	Виды современной гимнастики. Разучивание техники кувырка вперед, закрепление техники группировки и перекатов в группировке. Развитие гибкости.		
122	Составление изученных элементов с булавами в комбинацию. Развитие координации.		
123	Разучивание техники кувырка назад, закрепление техники кувырка вперед. Развитие силы мышц рук.		
124	Всероссийская федерация художественной гимнастики. Разучивание техники стойки на лопатках, стойки «мост». Развитие силы мышц ног.		
125	Выполнение изученных элементов со скакалкой под музыкальное сопровождение.		
126	Составление изученных элементов со скакалкой в комбинацию.		
127	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча. Воспитание выносливости способом круговой тренировки.		
128	Подведение итогов за год.		

Содержание программы третьего года обучения:

1. Вводное занятие.

Теория. Развитие художественной гимнастики в России. Общая характеристика сторон подготовки спортсменки. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий художественной гимнастикой. Техника безопасности при для занятиях художественной гимнастикой. Техника безопасности в упражнениях с предметами.

2. Общефизическая подготовка.

Теория. Техника безопасности при проведении занятий. Необходимость освоения физической подготовки. Правила проведение подвижных игр и эстафет. Упражнения на развитие гибкости, координации движений и скорости. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика. Выполнение упражнений с предметами (обручами, мячами, скакалками), Выполнение акробатических упражнений (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

3. Специальная физическая подготовка

Теория. Знакомство с основными элементами. Техническое выполнение упражнений без предмета.

Практика. Выполнение упражнений. Обучение равновесиям вперед, в сторону, затяжка назад. Поворот пасса, аттитюд, арабеск. Прыжок касаясь, касаясь кольцо, шагом, жете.

4. Силовая подготовка

Теория. Техника безопасности. Знакомство с нормативами

Практика. Выполнение силовых упражнений (на силу спины, ног, рук, пресса)

5. Предметная подготовка

Теория. Знакомство с предметами. Техника безопасности при выполнении элементов с предметами.

Практика. Выполнение различных элементов с предметами (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). Варианты вращений, перекатов, бросков, эшапе с различными предметами.

6.Ритмическая и танцевальная хореография

Теория. Изучение терминологии, знакомство с основными и специальными элементами.

Практика. Изучение позиций, работа у гимнастической стенки под аккомпанемент. Выполнение комбинаций (ралеве, пассае, батман, жете, пике,плие). Изучение различных народных танцев под музыку.

7. Учебно – тренировочные игры.

Теория. Анализ и разбор ошибок, после проведения учебно – тренировочных занятия.

Практика. Подготовка и проведение учебно-тренировочных занятия.

8. Итоговое занятие, контрольное тестирование

Теория. Объяснение нормативов, по каждому из тестовых заданий.

Практика. Подготовка и проведение контрольных тестирований. Подведение итогов работы за год. Награждение.