

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: 7-13 лет
1 год обучения

Возраст учащихся: 7-13 лет

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 первого года обучения в основном направлены на развитие гибкости (как активной так и пассивной), а также на укрепление мышц тела, создание «каркаса». Из предметов используется только скакалка. Для занятий по художественной гимнастике характерно определенная длительность этапов и строгая регламентация заданий.

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 первого 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 первого 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 первого года обучения обучающиеся будут 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
- 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 первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Дата	Дата проведения
1.	Первичный инструктаж. Понятие «физическая культура», «гимнастика. История возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Разучивание методики выполнения ОРУ без предмета.		
2.	Разучивание техники группировки, перекатов в группировке, закрепление методики выполнения ОРУ без предмета.		
3.	Виды современной гимнастики. Разучивание техники кувырка вперед, закрепление техники группировки и перекатов в группировке. Развитие гибкости.		
4.	Разучивание техники кувырка назад, закрепление техники кувырка вперед. Развитие силы мышц рук.		
5.	Всероссийская федерация художественной гимнастики. Разучивание техники стойки на лопатках, стойки «мост». Развитие силы мышц ног.		
6.	Партерная разминка. Закрепление техники стойки на лопатках, стойки «мост».		
7.	Разучивание акробатической комбинации.		
8.	Закрепление акробатической комбинации. Разучивание хореографических позиций ног.		
9.	Обобщающее занятие по разделу акробатика. Развитие равновесия.		
11.	Закрепление хореографических позиций ног. Знакомство с танцевальными шагами.		
12.	Оценка величины физической нагрузки на занятиях художественной гимнастикой по показателю ЧСС. Разучивание шагов галопа и польки. Развитие гибкости.		
13.	Разучивание элементов танцевальных движений. Закрепление шагов галопа и польки.		
14.	Выполнение шагов галопа и польки под музыкальное сопровождение. Закрепление элементов танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Развитие гибкости.		
15.	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Разучивание прыжков через скакалку, хвата скакалки.		
16.	Закрепление прыжков через скакалку, хвата скакалки. Разучивание вращений скакалки в разных плоскостях.		
17.	Закрепление вращений скакалки в разных плоскостях. Разучивание бросков и ловли скакалки за 1 и 2 конца. Развитие гибкости.		
18.	Закрепление бросков и ловли скакалки за 1 и 2 конца.		
19.	Выполнение изученных элементов со скакалкой под музыкальное сопровождение.		
20.	Составление изученных элементов со скакалкой в комбинацию.		

21.	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча. Закрепление		
22.	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча. Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.		
23.	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.		
24.	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.		
25.	Разучивание ударов и отбивов с мячом. Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.		
26.	Закрепление ударов и отбивов с мячом. Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.		
27.	Выполнение изученных элементов с мячом под музыкальное сопровождение.		
28.	Выполнение изученных комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.		
29.	Подготовка комбинаций к показательным выступлениям. Развитие выносливости.		
30.	Правила проведения спортивных соревнований по художественной гимнастике. Отработка комбинаций с предметами.		
31.	Закрепление комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.		
32.	Упражнение на гибкость позвоночного столба, плечевых суставов.		
33.	Упражнение на гибкость в тазобедренных суставах.		
34.	Обучение комплекса ОРУ на развития гибкости, силы и координации движений.		
35.	Упражнение с предметами (скакалка). Вращение, хват, ловля, эшапе, броски, риски.		
36.	Развитие ловкости посредством бросков, рисков и подкрутов скакалки.		
37.	Виды современной гимнастики. Разучивание техники кувырка вперед, закрепление техники группировки и перекатов в группировке. Развитие гибкости.		
38.	Разучивание техники кувырка назад, закрепление техники кувырка вперед. Развитие силы мышц рук.		
39.	Всероссийская федерация художественной гимнастики. Разучивание техники стойки на лопатках, стойки «мост». Развитие силы мышц ног.		
40.	Выполнение изученных элементов со скакалкой под музыкальное сопровождение.		
41.	Составление изученных элементов со скакалкой в комбинацию.		
42.	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча. Воспитание выносливости способом круговой тренировки.		
43.	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча. Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.		
44.	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.		

45	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.		
46	Разучивание ударов и отбивов с мячом. Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.		
47	Закрепление ударов и отбивов с мячом. Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.		
48	Выполнение изученных элементов с мячом под музыкальное сопровождение.		
49	Выполнение изученных комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.		
50	Правила проведения спортивных соревнований по художественной гимнастике. Отработка комбинаций с предметами.		
51	Закрепление комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.		
52	Упражнение на гибкость позвоночного столба, плечевых суставов.		
53	Упражнение на гибкость в тазобедренных суставах.		
54	Обучение комплекса ОРУ на развития гибкости, силы и координации движений.		
55	Упражнение с предметами (скакалка). Вращение, хват, ловля, эшапе, броски, риски.		
56	Развитие ловкости посредством бросков, рисков и подкрутов скакалки.		
57	Разучивание упражнения без предмета. Отработка.		
58	Комплексы упражнений на контроль осанки. Закрепления мышц спины.		
59	Упражнения на растяжку(шпагаты с возвышенности, махи, прокруты, статическая задержка).		
60	Постановка хореографического показательного выступления.		
61	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча. Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.		
62	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.		
63	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.		
64	Показательные выступления. Подведение итогов за год.		

Содержание программы первого 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.

2. Общефизическая подготовка.

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

Практика. Выполнение упражнений скакалкой. 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 пасае, аттитюд, арабеск. Прыжок касаясь, касаясь кольцо, шагом, жете.

4. Хореография

Теория. Изучение терминологии, знакомство с основными элементами.

Практика. Изучение позиций, работа у гимнастической стенки под аккомпанемент. Выполнение комбинаций (ралева, пасае, батман, жете, пике,плие)

5. Учебно – тренировочные занятия.

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

Практика. Подготовка и проведение учебно-тренировочных занятия.

6. Итоговое занятие, контрольное тестирование

Теория. Объяснение нормативов, по каждому из тестовых заданий.

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