

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 179
Калининского района Санкт-Петербурга
и рекомендована к
утверждению
Протокол от № 12
от « 18 » июня 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБОУ Лицей №179
Калининского района Санкт-Петербурга
Л.А.Батова
Приказ № 84
от « 18 » июня 2020 г.



Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Волшебная лента»
физкультурно-спортивной направленности
Возраст учащихся: 7-13 лет
Срок реализации -3 год

Возраст учащихся: 7-13 лет

Турецкова Ксения Сергеевна
Педагог дополнительного образования

2020-2021

Особенность организации образовательного процесса.

На занятиях используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 10-15 человек). Определенной физической и практической подготовки не требуется. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки. Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. Занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений.

Отличительной особенностью образовательной программы является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Педагогическая целесообразность программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

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

Задачи программы:

I. Обучающие:

- обучение техническим элементам художественной гимнастики;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- научить правильному исполнению элементов;
- обучить владению предметом;

II. Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: настойчивости, целеустремленности;

- воспитание культуры общения в коллективе, взаимоуважения;
- привитие организаторских навыков;
- воспитание потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом

III. Развивающие:

- развитие двигательной способности;
- развитие гибкости, координации движений, скоростно-силовых качеств;
- развитие уверенности в себе;
- развитие чувства ритма и музыкальности
- развитие физических качеств

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

- участие в соревнованиях различного уровня;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной, физической и технической подготовленности.

Основное условие - ***отсутствие медицинских противопоказаний.***

Календарно - тематическое планирование
спортивной секции «Художественная гимнастика».

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Первичный инструктаж. Понятие «физическая культура», «гимнастика. История возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Разучивание методики выполнения ОРУ без предмета.	1-5.09
2.	Разучивание техники группировки, перекатов в группировке, закрепление методики выполнения ОРУ без предмета.	1-5.09
3.	Виды современной гимнастики. Разучивание техники кувырка вперед, закрепление техники группировки и перекатов в группировке. Развитие гибкости.	7-11.09
4.	Разучивание техники кувырка назад, закрепление техники кувырка вперед. Развитие силы мышц рук.	7-11.09
5.	Всероссийская федерация художественной гимнастики. Разучивание техники стойки на лопатках, стойки «мост». Развитие силы мышц ног.	14-18.09
6.	Партерная разминка. Закрепление техники стойки на лопатках, стойки «мост».	14-18.09
7.	Разучивание акробатической комбинации.	21-25.09
8.	Закрепление акробатической комбинации. Разучивание хореографических позиций ног.	21-25.09
9.	Обобщающее занятие по разделу акробатика. Развитие равновесия.	28-3.10
11.	Закрепление хореографических позиций ног. Знакомство с танцевальными шагами.	28-3.10
12.	Оценка величины физической нагрузки на занятиях художественной гимнастикой по показателю ЧСС. Разучивание шагов галопа и польки. Развитие гибкости.	5-9.10
13.	Разучивание элементов танцевальных движений. Закрепление шагов галопа и польки.	5-9.10
14.	Выполнение шагов галопа и польки под музыкальное сопровождение. Закрепление элементов танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Развитие гибкости.	12-17.10
15.	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Разучивание прыжков через скакалку, хвата скакалки.	12-17.10
16.	Закрепление прыжков через скакалку, хвата скакалки. Разучивание вращений скакалки в разных плоскостях.	19-24.10
17.	Закрепление вращений скакалки в разных плоскостях.	19-

	Разучивание бросков и ловли мяча за 1 и 2 конца. Развитие гибкости.	24.10
18.	Закрепление бросков и ловли мяча за 1 и 2 конца.	26-31.10
19.	Выполнение изученных элементов со скакалкой под музыкальное сопровождение.	26-31.10
20.	Составление изученных элементов со скакалкой в комбинацию.	2-6.11
21.	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча. Воспитание выносливости способом круговой тренировки.	2-6.11
22.	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча. Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.	9-14.11
23.	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.	9-14.11
24.	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.	16-20.11
25.	Разучивание ударов и отбивов с мячом. Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.	16-20.11
26.	Закрепление ударов и отбивов с мячом. Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.	23-27.11
27.	Выполнение изученных элементов с мячом под музыкальное сопровождение.	23-27.11
28.	Выполнение изученных комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	30-4.12
29.	Подготовка комбинаций к показательным выступлениям. Развитие выносливости.	30-4.12
30.	Правила проведения спортивных соревнований по художественной гимнастике. Отработка комбинаций с предметами.	7-11.12
31.	Закрепление комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	7-11.12
32.	Упражнение на гибкость позвоночного столба, плечевых суставов.	14-18.12
33.	Упражнение на гибкость в тазобедренных суставах.	14-18.12
34.	Обучение комплекса ОРУ на развития гибкости, силы и координации движений.	21-25.12
35.	Упражнение с предметами (скакалка). Вращение, хват, ловля, эшапе, броски, риски.	4-8.01
36.	Развитие ловкости посредством бросков, рисков и подкрутов скакалки.	4-8.01
37.	Виды современной гимнастики. Разучивание техники кувырка вперед, закрепление техники группировки и перекатов в группировке. Развитие гибкости.	11-15.01

38	Разучивание техники кувырка назад, закрепление техники кувырка вперед. Развитие силы мышц рук.	11- 15.01
39	Всероссийская федерация художественной гимнастики. Разучивание техники стойки на лопатках, стойки «мост». Развитие силы мышц ног.	18- 22.01
40	Выполнение изученных элементов со скакалкой под музыкальное сопровождение.	18- 22.01
41	Составление изученных элементов со скакалкой в комбинацию.	25- 29.01
42	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча. Воспитание выносливости способом круговой тренировки.	25- 29.01
43	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча. Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.	1- 5.02
44	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.	1- 5.02
45	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.	8- 12.02
46	Разучивание ударов и отбивов с мячом. Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.	8- 12.02
47	Закрепление ударов и отбивов с мячом. Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.	15- 19.02
48	Выполнение изученных элементов с мячом под музыкальное сопровождение.	15- 19.02
49	Выполнение изученных комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	22- 26.02
50	Правила проведения спортивных соревнований по художественной гимнастике. Отработка комбинаций с предметами.	22- 26.02
51	Закрепление комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	1- 5.03
52	Упражнение на гибкость позвоночного столба, плечевых суставов.	1- 5.03
53	Упражнение на гибкость в тазобедренных суставах.	8- 12.03
54	Обучение комплекса ОРУ на развития гибкости, силы и координации движений.	8- 12.03
55	Упражнение с предметами (скакалка). Вращение, хват, ловля, эшапе, броски, риски.	15- 19.03
56	Развитие ловкости посредством бросков, рисков и подкрутов скакалки.	15- 19.03
57	Разучивание упражнения без предмета. Отработка.	22- 26.03
58	Комплексы упражнений на контроль осанки. Закрепления мышц спины.	22- 26.03

59	Упражнения на растяжку(шпагаты с возвышенности, махи, прокруты, статическая задержка).	29- 2.04
60	Постановка хореографического показательного выступления.	29- 2.04
61	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча. Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.	5- 9.04
62	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.	5- 9.04
63	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.	12- 16.04
64	Разучивание ударов и отбивов с мячом. Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.	12- 16.04
65	Закрепление ударов и отбивов с мячом. Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.	19- 23.04
66	Упражнение с предметами (скакалка). Вращение, хват, ловля, эшапе, броски, риски.	19- 23.04
67	Развитие ловкости посредством бросков, рисков и подкрутов скакалки.	26- 30.04
68	Разучивание упражнения без предмета. Отработка.	26- 30.04
69	Комплексы упражнений на контроль осанки. Закрепления мышц спины.	3- 7.05
70	Упражнения на растяжку(шпагаты с возвышенности, махи, прокруты, статическая задержка).	3- 7.05
71	Постановка хореографического показательного выступления.	10- 14.05
72.	Показательные выступления. Подведение итогов за год.	17- 21.05

Содержание образовательной программы.

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. Техническая 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.

3. 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).

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

Практика. Подготовка и проведение учебно-тренировочных занятия.

6. Контрольное тестирование. Теория. Объяснение нормативов, по каждому из тестовых заданий.

Практика. Подготовка и проведение контрольных тестирований.

7. Итоговое занятие. Теория. Подведение итогов работы за год. Награждение.