

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ средняя школа №322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА

И.О. Директора
ГБОУ средняя школа № 322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Белик Ю.Л.
Приказ №60/6 02.09.2025

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе
«Художественная гимнастика»
2 год обучения

Разработчик:

Михайлова Александра Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Задачи 2 года обучения

Обучающие:

- Сформировать общие представления о гимнастических правилах художественной гимнастики.
- Совершенствовать базовые элементы гимнастики.
- Ознакомить детей с предметами художественной гимнастики(скакалка,мяч).

Развивающие:

- Развивать физические качества .
- Развивать специфические качества .

Воспитательные:

- Прививать навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия.
- Воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела .

Содержание программы 2-го года обучения

1.Вводное занятие.

- ✓ Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- ✓ Понятие “Художественная гимнастика”.
- ✓ Понятие “Ритмика”.
- ✓ Отличие художественной гимнастики от других направлений гимнастики.
- ✓ Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2.Партер

- ✓ Упражнения на растяжение связок и мышц.
- ✓ Упражнения на развитие эластичности суставов.
- ✓ Базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.).

3.Упражнения на развитие гибкости спины и ног:

Теория:

- ✓ Объяснение техники выполнения.
- ✓ Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание.
- ✓ Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

Практика:

- ✓ Упражнения на развивающую силу мышц спины.
- ✓ Волны.
- ✓ Пружинящие движения.
- ✓ Наклоны.

4.Танцевальные этюды и игры.

- ✓ Подготовка номеров к соревнованиям и конкурсам.
- ✓ Подвижные игры.

5.Упражнения с предметами(скакалка,мяч)

Теория:

- ✓ Объяснение техники выполнения.
- ✓ Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений .

Практика:

- ✓ Прыжки на скакалке вперед и назад,прыжки скрестно,двойные прыжки
- ✓ Перекаты с мячом,броски

Планируемые результаты для 2-го года обучения

Личностные результаты:

- Сдача нормативов в конце года.
- Успешное выступление на соревнованиях разного уровня.
- Сформированы базовые навыки работы с гимнастическими предметами.

Предметные:

- Развито алгоритмическое мышление.
- Сформировано умение формализации и структурирования информации.

Метапредметные:

- Совершенствована способность оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации.
- Овладение навыками осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.

Календарно-тематический план 2 год обучения.

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во час.	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
	по пла-ну	фактичес-кая			
1			Вводное занятие	4	
2			Партер	4	
3			Партер	4	
4			Партер	4	
5			Партер	4	
6			Партер	4	
7			Партер	4	
8			Партер	4	
9			Партер	4	
10			Партер	4	
11			Партер	4	
12			Партер	4	
13			Партер	4	
14			Партер	4	
15			Партер	4	
16			Партер	4	
17			Партер	4	
18			Партер	4	
19			Партер	4	
20			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
21			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
22			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
23			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	

24			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
25			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
26			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
27			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
28			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
29			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
30			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
31			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
32			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
33			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
34			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
35			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	

36			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
37			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
38			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
39			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
40			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
41			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
42			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
43			Танцевальные этюды и игры	4	
44			Танцевальные этюды и игры	4	
45			Танцевальные этюды и игры	4	
46			Танцевальные этюды и игры	4	
47			Танцевальные этюды и игры	4	
48			Танцевальные этюды и игры	4	
49			Танцевальные этюды и игры	4	
50			Танцевальные этюды и игры	4	
51			Танцевальные этюды и игры	4	
52			Танцевальные этюды и игры	4	
53			Танцевальные этюды и игры	4	

54		Танцевальные этюды и игры	4	
55		Танцевальные этюды и игры	4	
56		Танцевальные этюды и игры	4	
57		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
58		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
59		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
60		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
61		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
62		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
63		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
64		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
65		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
66		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
67		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
68		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
69		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
70		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
71		Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	4	
72		Итоговое занятие	4	

Календарный план воспитательной работы

месяц	Тема мероприятия	задачи
Сентябрь	Родительское собрание	Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год
октябрь	Проведение мастер классов: « Стрэйчинг»	Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе
ноябрь	Выезд на просмотр соревнований “Кубок Санкт-Петербурга” по художественной гимнастике	Популяризовать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
декабрь	Проведение танцевального мастер-класса	Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации
январь	Участие в фестивале спорта.	Развивать эстетические чувства Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм
Февраль	Масленица-совместное празднование	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
март	Празднование дня 8 марта	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
апрель	Участие в турнире “Весенний пируэт”	Популяризовать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
май	Концерт к 9 мая Подведение итогов	Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм Развивать самоанализ своих умений

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Агеев М. Н. Народный танец для детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2012 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
3. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 2198.- 64 с: ноты.
4. Гурвич Е. Растворяка с улыбкой [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
5. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
6. Йога для детей - Программа - Йога - Блоги - Созвездие "Малюк" - http://maljuk.ru/dir/prepodavatel_detskoj_jogi/programma/joga_dlja_detej/51-1-0-21
7. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 2160.
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 2163, 2172, 2179.
9. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе. М.-Л.: Искусство, 2147.
10. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. - Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. -112 с: ноты.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Арзякова Г.В. Нравственно-эстетическое воспитание младших школьников средствами искусства// Начальная школа. -2182. - №4.
2. Ветлугина Н. Музыкальное развитие ребенка. — М., 2176.
3. Гусев С., Гусева Ю. Танцы и игры Артека. — М., 2197.
4. Ладыгин Л. Музыкальное оформление уроков танца. - М., 2180
5. Михайлова Э., Иванов Ю. Ритмическая гимнастика: Справочник. — М., 2187,