

**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

Дополнительная общеразвивающая программа

«Художественная гимнастика»

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Михайлова Александра Алексеевна

2025

Пояснительная записка

Художественная гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности обучающихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

В процессе занятий изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и с предметом. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

Программа составлена с учётом программы по физическому воспитанию в школьном учреждении, требований СанПиН (2.4.1.1.249-03) и на основе методического пособия Всероссийской Федерации художественной гимнастики и Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры им. П.Ф.Лесгафта и (Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой / Сост.: Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А., 2007).

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Адресат программы

Программа ориентирована на девочек 7-14 лет. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

В группы принимаются обучающиеся, изъявившие желания заниматься художественной гимнастикой и не имеющие медицинских противопоказаний

Актуальность программы

Актуальность проблемы обусловлена тем, что в настоящее время педагоги и родители все чаще сталкиваются с желанием детей проводить свое свободное время в взаимодействие с гаджетами и нежеланием детей заниматься активной деятельностью физического воспитания. Проведение занятий по художественной гимнастике оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание уделяется сюжетным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми

Уровень освоения программы - базовый.

Объём и срок освоения программы:

1 год обучения – 216 часов, 36 недель
2 год обучения - 288 часов, 36 недель
3 год обучения - 288 часов, 36 недель

Отличительные особенности программы

Основные идеи программы, отличающие её от существующих программ, заключаются в использование на занятие гимнастических предметов: скакалка, обруч, мяч, булавы с которыми выполняются сложно-координационные движения, характерные только для гимнастики.

Цель программы – формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, посредством освоения основ художественной гимнастики.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи:**

обучающие:

- Способствовать овладению базовым акробатическим элементам.
- Обеспечивать усвоение терминологии классической хореографии.
- Обучить базовым навыкам владения гимнастическими предметами.
- Способствовать овладению базовым гимнастическим элементам.

развивающие:

*Развить качества: гибкость, координацию, ловкость .

*Развивать мышление: умение анализировать , критически мыслить, систематизировать через обучение навыкам владения гимнастическими предметами.

*Развивать внимательность и наблюдательность посредством подвижных игр.

воспитательные:

*Воспитывать чувство коллективизма и личной ответственности.

*Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим .

Планируемые результаты по окончании 3-х лет обучения:

Личностными результатами занятий являются:

- Научаться делать базовые акробатические элементы.
- Овладеют терминологией классической хореографии.
- Получат навыки владения гимнастическими предметами.
- Овладеют базовыми гимнастическими элементами.

Предметные:

- Совершенствованы качества: гибкость, координацию, ловкость .
- Развиты умения анализировать , критически мыслить, систематизировать .

- Развиты внимательность и наблюдательность .

Метапредметные:

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

Язык реализации:

Государственный язык РФ

Форма обучения:

Очная ,самообразование

Условия набора:

На занятия принимаются обучающиеся ,не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

Условия формирования групп:

К занятиям допускаются обучающиеся разных возрастов.

На основе тестирования возможно зачисление в группы 2-3 года обучения

Количество обучающихся в группе:

- 1 год обучения — не более 15 человек.
- 2 год обучения — не более 12 человек.
- 3 год обучения — не более 10 человек.

Форма организации занятий:

Аудиторные и внеаудиторные занятия

Формы проведения занятий:

- учебное занятие
- мастер-класс
- праздник
- соревнование
- репетиция-фестиваль

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная(беседа,показ,объяснение)
- групповая(работа в малых группах,в парах)
- коллективная(концерт,репетиция)
- индивидуальная

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал 250 кв.м.;
- Ковер (жесткий ворс, размер 14*14м)-1 шт, либо коврики 1*0,5м-15 шт;

- Маты гимнастические;
- Шведская стенка;
- Скалка; обруч,булавы,мяч
- Звуковоспроизводящая аппаратура;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 1 год обучения
«Художественная гимнастика»

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос
2	Партер	50	4	46	Практическая работа
3	Упражнения на развитие гибкости спины	52	4	48	Практическая работа
4	Упражнения на развития гибкости ног	48	4	44	Практическая работа
5	Упражнения на расслабление	62	4	58	Практическая работа
6	Итоговое занятие.	2	-	2	Контрольные упражнения
	ИТОГО	216	18	198	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2 год обучения
«Художественная гимнастика»

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, беседа
2	Партер	70	4	66	Практическая работа
3	Упражнения на развитие гибкости спины и ног	72	4	68	Практическая работа
4	Танцевальные этюды и игры.	68	4	64	Практическая работа
5	Упражнения с предметами (скакалка, мяч)	74	4	70	Практическая работа
6	Итоговое занятие.	2	-	2	Контрольные упражнения
	ИТОГО	288	18	270	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 3 год обучения
«Художественная гимнастика»

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Опрос, беседа
2	Партер	70	4	66	Практическая работа
3	Упражнения для развития гибкости спины и ног	72	4	68	Практическая работа
4	Показательные номера	68	4	64	Практическая работа
5	Упражнения с предметами (обруч, булавы)	74	4	70	Практическая работа
6	Итоговое занятие.	2	-	2	Контрольные упражнения
	ИТОГО	288	18	270	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной

общеразвивающей программе

«Художественная гимнастика»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Режим занятий
1 год	01.09	29.05	36	2 раза в неделю по 3 часа
2 год	01.09	29.05	36	2 раза в неделю по 4 часа
3 год	01.09	29.05	36	2 раза в неделю по 4 часа

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Художественная гимнастика»
1 год обучения

Разработчик:
Михайлова Александра Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Задачи 1 года обучения

Обучающие:

- Сформировать общие представления о ритмике.
- Обучить базовым упражнениям гимнастики
- Ознакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты с помощью музыкально-подвижных игр

Развивающие:

- Развивать физические качества
- Развивать специфические качества

Воспитательные:

- Способствовать формированию навыков дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
- Способствовать становлению спортивного характера
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела

Содержание программы 1-го года обучения

1.Вводное занятие.

Теория:

- ✓ 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 и ног:

Теория:

- ✓ Объяснение техники выполнения.

Практика:

- ✓ Упражнения на развитие силы мышц спины.
- ✓ Волны.
- ✓ Пружинящие движения.
- ✓ - Наклоны.

4.Упражнения на развитие гибкости ног

Теория:

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

Практика:

- ✓ «активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины.
- ✓ «пассивная растяжка» (в парах, с весом, статическая).

5.Упражнения на расслабление

Теория:

- ✓ Разъяснение техники безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

- ✓ Вытяжение шеи
- ✓ Скручивания
- ✓ Перекаты на спине
- ✓ Мостики на плечах
- ✓ Вращение головой

Планируемые результаты для 1-го года обучения*Личностные результаты:*

- Сдача нормативов в конце года.
- Сформировано общие представление о художественной гимнастике.
- Научаться выполнять базовые акробатические элементы .

Предметные:

- Развиты умение анализировать,систематизировать.
- Развиты физические качества:гибкость,ловкость,координация.

Метапредметные:

- Сформированы способности оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации.

Календарно-тематический план 1 год обучения.

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

			гибкости спины		
23			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
24			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
25			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
26			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
27			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
28			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
29			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
30			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
31			Упражнения на развитие	3	

			гибкости спины		
32			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
33			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
34			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
35			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
36			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
37			Упражнения на развития гибкости ног	3	
38			Упражнения на развития гибкости ног	3	
39			Упражнения на развития гибкости ног	3	
40			Упражнения на развития гибкости ног	3	
41			Упражнения на развития	3	

			гибкости ног		
42			Упражнения на развития гибкости ног	3	
43			Упражнения на развития гибкости ног	3	
44			Упражнения на развития гибкости ног	3	
45			Упражнения на развития гибкости ног	3	
46			Упражнения на развития гибкости ног	3	
47			Упражнения на развития гибкости ног	3	
48			Упражнения на развития гибкости ног	3	
49			Упражнения на развития гибкости ног	3	
50			Упражнения на развития гибкости ног	3	
51			Упражнения на развития гибкости ног	3	
52			Упражнения на развития гибкости ног	3	
53			Упражнения на развития	3	

			гибкости ног		
54			Упражнения на развития гибкости ног	3	
55			Упражнения на развития гибкости ног	3	
56			Упражнения на развития гибкости ног	3	
57			Упражнения на расслабление	3	
58			Упражнения на расслабление	3	
59			Упражнения на расслабление	3	
60			Упражнения на расслабление	3	
61			Упражнения на расслабление	3	
62			Упражнения на расслабление	3	
63			Упражнения на расслабление	3	
64			Упражнения на расслабление	3	
65			Упражнения на	3	

			расслабление		
66			Упражнения на расслабление	3	
67			Упражнения на расслабление	3	
68			Упражнения на расслабление	3	
69			Упражнения на расслабление	3	
70			Упражнения на расслабление	3	
71			Упражнения на расслабление	3	
72			Итоговое занятие	3	

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

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:

- Развить 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 плану	фактическая			
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

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Художественная гимнастика»
3 год обучения

Разработчик:

Михайлова Александра Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Задачи 3 года обучения

Обучающие:

- Сформировать общие представления об акробатике.
- Совершенствовать базовые элементы гимнастики.
- Ознакомить детей с предметами художественной гимнастики(обруч,булавы).

Развивающие:

- Совершенствовать физические качества .

- Развивать специфические качества .

Воспитательные:

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

Содержание программы 3-го года обучения

1.Вводное занятие.

- ✓ Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- ✓ Понятие “Художественная гимнастика”.
- ✓ Понятие “Акробатика”.
- ✓ Вводный инструктаж. Техника выполнения движений с предметами(обруч,булавы).
- ✓ 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.).
- ✓ Растворка с опоры.
- ✓ Базовые элементы гимнастики.

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.Показательные номера

- ✓ Разучивание номеров.
- ✓ Подготовка к выступлениям на конкурсах.

5. Упражнения с предметами(обруч,булавы)

Теория:

- ✓ Объяснение техники выполнения.

- ✓ Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений.

Практика:

- ✓ Броски булав.
- ✓ Мельницы с булавами.
- ✓ Переброски булав.
- ✓ Перекаты булав.
- ✓ Перекаты,вертушки с обручем.

Личностные результаты:

- Научаться делать базовые акробатические элементы.
- Овладеют терминологией классической хореографии.
- Получат навыки владения гимнастическими предметами.
- Овладеют базовыми гимнастическими элементами.

Предметные:

- Совершенствованы качества: гибкость,координацию,ловкость .
- Развиты умения анализировать ,критически мыслить,систематизировать .
- Развиты внимательность и наблюдательность .

Метапредметные:

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

Календарно-тематический план 3 год обучения.

№	Дата занятия		Тема занятия	Ко л- во ча с.	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		Показательные номера	4	
44		Показательные номера	4	
45		Показательные номера	4	
46		Показательные номера	4	
47		Показательные номера	4	
48		Показательные номера	4	
49		Показательные номера	4	
50		Показательные номера	4	
51		Показательные номера	4	
52		Показательные номера	4	
53		Показательные номера	4	
54		Показательные номера	4	
55		Показательные номера	4	
56		Показательные номера	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. Растворяйка 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,