

**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

## **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 использовании на занятии 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 .
- Развита 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;
- Скакалка; 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

**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
	<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>	<b>18</b>	<b>270</b>	

**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
	<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>	<b>18</b>	<b>270</b>	

## 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 общее представление о художественной гимнастике.
- Научаться выполнять базовые акробатические элементы .

*Предметные:*

- Развита способность анализировать, систематизировать.
- Развита физическая подготовка: гибкость, ловкость, координация.

*Метапредметные:*

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

**Календарно-тематический план 1 год обучения.**

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

			гибкости спины		
<b>23</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
<b>24</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
<b>25</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
<b>26</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
<b>27</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
<b>28</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
<b>29</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
<b>30</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	3	
<b>31</b>			Упражнения на развитие	3	

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

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

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



			расслабление		
<b>66</b>			Упражнения на расслабление	3	
<b>67</b>			Упражнения на расслабление	3	
<b>68</b>			Упражнения на расслабление	3	
<b>69</b>			Упражнения на расслабление	3	
<b>70</b>			Упражнения на расслабление	3	
<b>71</b>			Упражнения на расслабление	3	
<b>72</b>			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	Популяризировать 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”	Популяризировать 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.
- ✓ Пружинающие 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.**

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

<b>24</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>25</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>26</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>27</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>28</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>29</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>30</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>31</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>32</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>33</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>34</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>35</b>			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	Популяризировать 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”	Популяризировать 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.).
- ✓ Растяжка 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.**

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

<b>23</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>24</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>25</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>26</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>27</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>28</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>29</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>30</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>31</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	

<b>32</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>33</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>34</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>35</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>36</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>37</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>38</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>39</b>			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	4	
<b>40</b>			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(скак алка,мяч)	4	
58			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
59			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
60			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	

<b>61</b>			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
<b>62</b>			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
<b>63</b>			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
<b>64</b>			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
<b>65</b>			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
<b>66</b>			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
<b>67</b>			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
<b>68</b>			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
<b>69</b>			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
<b>70</b>			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
<b>71</b>			Упражнения с предметами(скак алка,мяч)	4	
<b>72</b>			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	Популяризировать 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”	Популяризировать 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. Растяжка 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](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. Арязмова 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,