

**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 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНА

Директор
ГБОУ средняя школа № 322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Е.Н.Лебедева

Приказ №193 о/д 30.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Ритмика с элементами гимнастики
2 гр

Возраст учащихся: 7-14 лет

Педагог дополнительного образования:
Михайлова Александра Алексеевна

Санкт-Петербург

Задачи:

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 “Ритмика с элементами гимнастики”.
- ✓ 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 | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE |
| 2 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c |
| 3 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI |
| 4 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWIOTo |
| 5 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0klY |
| 6 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM |
| 7 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk |
| 8 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vcsZHTzS3Fs |
| 9 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=teH7l1Qob2U |
| 10 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs |
| 11 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY |
| 12 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw |
| 13 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I |
| 14 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI |
| 15 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI |
| 16 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8 |
| 17 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE |
| 18 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| 19 | | | Партер | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg |
| 20 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek |
| 21 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA |
| 22 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DOodKABWIUU |
| 23 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw |
| 24 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk |
| 25 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60 |
| 26 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=_Uuk1AP0gbI |
| 27 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0 |
| 28 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70 |
| 29 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ |
| 30 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| 31 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo |
| 32 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_ao |
| 33 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8 |
| 34 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c |
| 35 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4 |
| 36 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ |
| 37 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g |
| 38 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo |
| 39 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU |
| 40 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s |
| 41 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM |

| | | | | | |
|----|--|--|---|---|---|
| 42 | | | Упражнения на развитие гибкости спины и ног | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw |
| 43 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds |
| 44 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |
| 45 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs |
| 46 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps |
| 47 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4 |
| 48 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ |
| 49 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I |
| 50 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8 |
| 51 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik |
| 52 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4 |
| 53 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY |
| 54 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI |
| 55 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0 |
| 56 | | | Танцевальные этюды и игры | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=eHlMVf_-DwY |
| 57 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g |
| 58 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IFAEjZhBvUQ |
| 59 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU |
| 60 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M |

| | | | | | |
|----|--|--|---------------------------------------|---|---|
| 61 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y |
| 62 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc |
| 63 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=EPOVDbxItYQ |
| 64 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE |
| 65 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y |
| 66 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A |
| 67 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg |
| 68 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=aLmbCfFWuw |
| 69 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/ |
| 70 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8 |
| 71 | | | Упражнения с предметами(скакалка,мяч) | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo |
| 72 | | | Итоговое занятие | 2 | https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4 |

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 |