

**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
1 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=teH711Qob2U
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	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