

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

192289, Санкт-Петербург, улица Олеко Дундича, дом 38, корпус 3, литер А, тел/факс: +7(812)708-28-63

E-mail: info.sch322@obr.gov.spb.ru, school322@edu-fm.spb.ru

ОКПО 53306911 ОКОГУ 49007 ОГРН 1037835048041 ИНН / КПП 7816164542 / 781601001

ПРИНЯТА

Решением
Педагогического совета
ГБОУ средняя школа №322
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 30.08.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

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

Приказ №193 от 30.08.2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Ритмика с элементами гимнастики»

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Михайлова Александра Алексеевна

Пояснительная записка

Ритмика с элементами гимнастики – 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 желание 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.

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 .
- 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;
- Скакалка; обруч,булавы,мяч
- Звуковоспроизводящая аппаратура;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 1 год обучения

«Ритмика с элементами гимнастики»

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Партер	36	4	36	Практическая работа
3	Упражнения на развитие гибкости спины	44	4	40	Практическая работа
4	Упражнения на развития гибкости ног	24	4	20	Практическая работа
5	Упражнения на расслабление	32	2	30	Практическая работа
6	Итоговое занятие.	2		2	Контрольные упражнения
	ИТОГО	144	16	128	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2 год обучения

«Ритмика с элементами гимнастики»

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос, беседа
2	Партер	36	4	36	Практическая работа
3	Упражнения на развитие гибкости спины и ног	44	4	40	Практическая работа
4	Танцевальные этюды и игры.	24	4	20	Практическая работа
5	Упражнения с предметами (скакалка, мяч)	32	2	30	Практическая работа
6	Итоговое занятие.	2		2	Контрольные упражнения
	ИТОГО	144	16	128	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 3 год обучения

«Ритмика с элементами гимнастики»

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос, беседа
2	Партер	36	4	36	Практическая работа
3	Упражнения для развития гибкости спины и ног	44	4	40	Практическая работа
4	Показательные номера	24	4	20	Практическая работа
5	Упражнения с предметами (обруч, булавы)	32	2	30	Практическая работа
6	Итоговое занятие.	2		2	Контрольные упражнения
	ИТОГО	144	16	128	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной
общеразвивающей программе
«Ритмика с элементами гимнастики»

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

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе
«Ритмика с элементами гимнастики»
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 “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 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.

№	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=k7gMqoWlOTo
5			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kIY
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=BI15KS8a6kI
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	2	https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek
21			Упражнения на развитие гибкости спины	2	https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA
22			Упражнения	2	https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWlIU

			на развитие гибкости спины		
23			Упражнения на развитие гибкости спины	2	https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw
24			Упражнения на развитие гибкости спины	2	https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk
25			Упражнения на развитие гибкости спины	2	https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60
26			Упражнения на развитие гибкости спины	2	https://www.youtube.com/watch?v=_UUk1AP0gbI
27			Упражнения на развитие гибкости спины	2	https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0
28			Упражнения на развитие гибкости спины	2	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70
29			Упражнения на развитие гибкости спины	2	https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ
30			Упражнения на развитие гибкости спины	2	https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog
31			Упражнения	2	https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo

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

			на развития гибкости ног		
42			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw
43			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds
44			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/
45			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs
46			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps
47			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4
48			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ
49			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I
50			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8
51			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik
52			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4
53			Упражнения	2	https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY

			на развития гибкости ног		
54			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI
55			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0
56			Упражнения на развития гибкости ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=eHIMVf_-DwY
57			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g
58			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=IFAEjZhBvUQ
59			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU
60			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M
61			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y
62			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc
63			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=EPOVDbxItYQ
64			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE
65			Упражнения	2	https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y

			на расслабление		
66			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A
67			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg
68			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw
69			Упражнения на расслабление	2	https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/
70			Упражнения на расслабление	2	https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8
71			Упражнения на расслабление	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

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе
«Ритмика с элементами гимнастики»
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 “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=aB9UG4h0kIY
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=vesZHTzS3Fs
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=Irr8QsGC EeA
22			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU
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=wKXAaS RW0ik
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=eHIMVf_-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=UsAtHKt

			а,мяч)		NXCc
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=BNAmRyMjYg
68			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw
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

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Ритмика с элементами гимнастики»
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 “Ритмика с элементами гимнастики”.
- ✓ 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 булавы.
- ✓ Мельницы с булавами.
- ✓ Переброски булавы.
- ✓ Перекаты булавы.
- ✓ Перекаты, вертушки с обручем.

Личностные результаты:

- Научатся 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	фактическ ая			
1			Вводное занятие	2	https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJO nE
2			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3 c
3			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI
4			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWIO To
5			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kl Y
6			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7N NM
7			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiO Zk
8			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=vcsZHTzS3F s
9			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=teH7I1Qob2U
10			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmR rs
11			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4u WY
12			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrI cw
13			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa 9I
14			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=Bl15KS8a6kI
15			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI
16			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR 8
17			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmK SE
18			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_ a4o
19			Партер	2	https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgY g
20			Упражнения на развитие гибкости	2	https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek

			спины и ног		
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=DOddKABWIUU
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	2	https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_a0

			спины и ног		
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			Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylids
44			Показательные номера	2	https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/
45			Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs

46		Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lpS
47		Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4
48		Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ
49		Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I
50		Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8
51		Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik
52		Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4
53		Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY
54		Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI
55		Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjy0
56		Показательные номера	2	https://www.youtube.com/watch?v=eHIMVf_-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	2	https://www.youtube.com/watch?v=EPOVDbxItY

			предметами(скакалка,мяч)		Q
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=aLmmbCfFWuw
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

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
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,