

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ В.Ю. Морозова

**Рабочая программа
1 года обучения
к дополнительной
общеразвивающей программе**

**«Художественная гимнастика»
3 группа**

Возраст обучающихся: 9-17 лет

Разработчик:
Михайлова Александра Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Задачи

Обучающие

- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучение детей акробатическим упражнениям.

Воспитательные:

- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, содействие развитию психических процессов (восприятие, представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Развивающие:

- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Развитие координационных способностей: точность воспроизведения; дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движений, равновесия, ритма; согласование движений; ориентирование в пространстве.
- Развитие кондиционных способностей (выносливость, гибкость).

Содержание программы

Содержание программы

1 года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике.

Форма контроля: опрос обучающихся

Тема 2. Общие сведения о гимнастике

Теория: Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 3. Упражнения на развитие гибкости

Теория: виды упражнений на развитие гибкости

Практика:

- Наклоны туловища
- Выпады в стороны и вперёд

- Полушпагат
- Шпагат
- Развитие подвижности в плечевых суставах
- Развитие гибкости позвоночника
- Развитие подвижности в тазобедренных суставах
- Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости
- Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 4. Упражнения на развитие ловкости и координации

Теория: виды упражнений на развитие ловкости и координации

Практика:

- Прыжки на скакалке (вперед, назад)
- Броски предметов
- Упражнения на переключение внимания
- Упражнения на равновесие
- Упражнения на координацию движения
- Передвижения на носках, с поворотами и подскоками
- Передвижения по намеченным ориентирам
- Тест «Прыжки на скакалке»

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 5. Упражнения на формирование осанки

Теория: виды упражнений на формирование осанки

Практика:

- Упражнения на проверку осанки
- Ходьба на носках
- Ходьба с заданной осанкой
- Комплексы упражнений на контроль осанки в движении
- Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета
- Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 6. Акробатические упражнения

Теория: виды акробатических упражнений

Практика:

- Упор, присев
- Упор, лёжа
- Упор, согнувшись
- Сед на пятках
- Сед углом
- Группировка
- Перекаты
- Стойка на лопатках, согнув ноги
- Стойка на лопатках, выпрямив ноги
- Кувырок вперёд
- Кувырок назад
- Мост из положения лёжа на спине
- Шпагаты: левый, правый
- Шпагат прямой
- Колесо
- Элементы танцевальной и хореографической подготовки
- Акробатические прыжки
- Тест «Шпагаты»

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 7. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за учебный год.

Форма контроля: опрос обучающихся

Планируемые результаты:

1 год обучения

Предметные:

- умение правильно выполнять гимнастические упражнения;
- запоминать последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- владеть своим телом;
- умение легко выполнять упражнения;
- умение выполнять шпагаты на правую, левую ногу и поперечный с опорой на скамейку;

Метапредметные:

- формирование комплекс общей физической подготовки на развитие мышц пресса и спины.
- формирование режима и питания у гимнасток;
- развитие профилактики травматизма

Личностные:

- включение активности в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Кол- во часов	Дата
	Раздел 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	06.09
	Раздел 2 Общие сведения о гимнастике	4	
2	Развитие худ. гимнастики в России	2	13.09
3	Правила гимнастической терминологии	2	20.09
	Раздел 3 Упражнения на развитие гибкости	16	
4	Упражнения на развитие гибкости (теория)	2	27.09
5	Наклоны туловища, выпады в стороны и вперёд	2	04.10
6	Развитие подвижности в плечевых суставах	2	11.10
7	Развитие гибкости позвоночника	2	18.10
8	Упражнения для ног и тазового пояса	2	25.10
9	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2	01.11
10	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2	08.11
11	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	2	15.11
	Раздел 4 Упражнения на развитие ловкости и координации	16	
12	Упражнения на развитие ловкости и координации (теория)	2	22.11
13	Прыжки на скакалке (вперед, назад)	2	29.11
14	Упражнения на переключение внимания	2	06.12
15	Упражнения на равновесие	2	13.12
16	Упражнения на координацию движения	2	20.12

17	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	2	27.12
18	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	2	17.01
19	Тест «Прыжки на скакалке»	2	24.01
	Раздел 5 Упражнения на формирование осанки	16	
20	Упражнения на формирование осанки (теория)	2	31.01
21	Упражнения на проверку осанки	2	07.02
22	Ходьба на носках.	2	14.02
23	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2	21.02
24	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2	28.02
25	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2	07.03
26	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2	14.03
27	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	2	21.03
	Раздел 6 Акробатические упражнения	14	
28	Акробатические упражнения (теория)	2	28.03
29	Упор присев. Упор лёжа	2	04.04
30	Упор согнувшись. Сед на пятках	2	11.04
31	Перекаты. Стойка на лопатках, согнув ноги.	2	18.04
32	Кувырок вперёд и назад	2	25.04
33	Мост из положения лёжа на спине	2	02.05
34	Шпагаты: левый, правый, прямой	2	16.05
	Итоговое занятие	4	
35	Сдача нормативов	2	23.05
36	Итоговое занятие	2	30.03

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
Протокол №1
от «29» августа 2025г.

УТВЕРЖДЕН

Приказ №364
от «29» августа 2025г.
Директор ГБОУ СОШ №313
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

В.Ю. Морозова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
06.09.2025г.	30.05.2026г.	36	36	72	1 раза в неделю по 2 часа