

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

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 313
протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 313

_____/В.Ю.Морозова/
приказ № 376
от «31» августа 2022 г.

**Рабочая программа дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Художественная гимнастика»**

1-й год обучения

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Автор-составитель:
Кравцова Елизавета Олеговна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022-2023 учебный год

I. Пояснительная записка

1. Краткая характеристика программы.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров..

Цель программы: углубленное обучение детей художественной гимнастике в доступной для них форме.

Задачи программы:

- Обучение детей акробатическим упражнениям;
- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

Занятия по программе «Художественная гимнастика» на первом году обучения во группе проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, всего – 216 часов.

3. Методы и формы организации учебно-воспитательного процесса

Методами для организации учебно-воспитательного процесса являются:

1. Организационные:

- Наглядные (показ, помощь);
- Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

2. Мотивационные (убеждение, поощрение);

3. Контрольно – коррекционные.

Основной формой работы по программе является групповое учебно – тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания тренера по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки, развития координации движения,

овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений на каждом занятии, мы выполняем комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Формы организации учебно-воспитательного процесса:

- типовое занятие;
- активное участие в показательных выступлениях;
- мастер-класс

4. Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения согласно учебно-тематическому плану

Учебно-тематический план 1 года обучения

Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
Общие сведения о гимнастике	4	4	-
Упражнения на развитие гибкости	56	2	60
Упражнения на развитие ловкости и координации	46	2	50
Упражнения на формирование осанки	48	2	46
Акробатические упражнения	58	2	60
Итоговое занятие	2	-	2
Итого	216	14	130

**II. Календарно-тематическое планирование
1 год обучения**

№	Кол-во часов	Тема занятий	Планируемая дата	Фактическая дата
1	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности		
2	2	Развитие худ. гимнастики в России		
3	2	Правила гимнастической терминологии		

4	2	Упражнения на развитие гибкости (теория)		
5-10	12	Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед		
11-15	10	Развитие подвижности в плечевых суставах		
16-20	10	Развитие гибкости позвоночника		
21-26	12	Упражнения для ног и тазового пояса		
27-30	8	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости		
31	2	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности		
32	2	Упражнения на развитие ловкости и координации (теория)		
33-38	12	Прыжки на скакалке (вперед, назад)		
39-41	6	Упражнения на переключение внимания		
42-45	8	Упражнения на равновесие		
46-49	8	Упражнения на координацию движения		
50-53	8	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками		
54	2	Тест «Прыжки на скакалке»		
55	2	Упражнения на формирование осанки (теория)		
56-59	8	Упражнения на проверку осанки		
60-65	12	Ходьба на носках.		
66-71	12	Упражнения для укрепления и		

		коррекции мышечного корсета		
72-77	12	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела		
78	2	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении		
79	2	Акробатические упражнения (теория)		
80-81	4	Упор присев.		
82-83	4	Упор лёжа		
84-85	4	Упор согнувшись.		
86-87	4	Сед на пятках.		
88-90	6	Перекаты		
91-93	6	Стойка на лопатках, согнув ноги.		
94-96	6	Стойка на лопатках, выпрямив ноги		
97-99	6	Кувырок вперёд и назад		
100-102	6	Мост из положения лёжа на спине		
103-106	8	Шпагаты: левый, правый, прямой		
107	2	Тест «Шпагаты»		
108	2	Итоговое занятие		

3. Ожидаемые результаты

I год обучения

Обучающиеся будут знать:

- режим и питание гимнасток;
- профилактику травматизма.

Будут уметь:

- правильно выполнять гимнастические упражнения;
- запоминать последовательность упражнений в гимнастической комбинации;
- владеть своим телом;
- легко выполнять упражнения;
- шпагаты на правую, левую ногу и поперечный с опорой на скамейку;
- комплекс общей физической подготовки на развитие мышц пресса и спины.

4 Формы подведения итогов учебного года

Участие в показательных выступлениях, соревнованиях