

**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
2 года обучения
к дополнительной
общеразвивающей программе
«Художественная гимнастика»
2 группа**

Возраст обучающихся: лет

Разработчик:
Кравцова Елизавета Олеговна,
педагог дополнительного образования

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

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Задачи на учебный год. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: опрос обучающихся

Тема 2. Общая физическая подготовка - общая разминка - партерная гимнастика.

Теория: виды физических упражнений, виды партерной гимнастики

Практика:

- обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах.
- упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки;
- элементы гимнастических и акробатических упражнений;
- упражнения на формирование осанки, координации, гибкости;
- упражнения с предметами;
- базовые элементы хореографии.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 3. Специальная физическая подготовка - «трудности тела» - наклоны - повороты - равновесия – прыжки

Теория: Знакомство с понятиями основных физических качеств: гибкость, быстрота, сила, прыгучесть, равновесие.

Практика: Специальные упражнения для развития двигательных способностей: гибкость, сила, быстрота, прыгучесть, функция равновесия, координация, выносливость. Цель упражнений состоит в достижении гармонии движений.

- акробатические упражнения;
- упражнения художественной гимнастики;
- специальные упражнения

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 4. Хореографическая подготовка - разминка у опоры - танцевальные шаги

Теория: Задачами хореографической подготовки являются: овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Практика: Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры.

После освоения базовых элементов вводится обучение простейшим танцевальным шагам.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 5. Специально - двигательная подготовка (предметная)

Теория: упражнения со скакалкой, упражнения с мячом, упражнения с обручем

Практика: Скакалка: освоить правильный хват, вращения в различной плоскости, прыжок через скакалку с различным направлением вращения, фигурные движения скакалкой: круги, складывание скакалки, соединением концов, малые броски и ловля. Мяч: баланс предмета, кат по полу и по телу, ловля, малые броски двумя руками из различных положений. Обруч: хват в различной плоскости двумя руками, одной рукой, «вертушка» на полу, прыжки через обруч, малый бросок двумя руками, вращение на талии, шее, кисти руки.

Форма контроля: наблюдение за техникой выполнения упражнений

Тема 7. Итоговое занятие

Теория: подведение итогов за учебный год

Форма контроля: опрос обучающихся

Планируемые результаты:

2 год обучения

Предметные:

- умение выполнять нормы средней группы;
- умение выполнять страховку при выполнении акробатических элементов;

- умение оказывать первую медицинскую помощь при ушибах и растяжениях;
- умение выполнять комплекс специальной физической подготовки и акробатические упражнения («капелька», стойка на руках, перекат вперед «бочка», перекат назад в стойку);
- умение выполнять упражнения с чередованием напряжения и расслабления;
- умение работать с предметами (скакалка, обруч, мяч);
- умение выполнять основные упражнения ХГ (элементы прыжков, поворотов, равновесий);
- умение выполнять упражнения классификационной программы (упражнение без предмета под музыку).

Метапредметные:

- формирование знаний о классификационной программе для соревнований;
- формирование знаний о видах соревнований по различным разрядам;
- оказывать помощь другим занимающимся при изучении различных упражнений ХГ, акробатики и ОФП.

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
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	02.09
2	Общая физическая подготовка. Теория	2	03.09
3	Обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах	2	04.09
4	Обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах	2	09.09
5	Обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах	2	10.09
6	Обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах	2	11.09

7	Обучение гимнастическому шагу, мягкой ходьбе, бегу на полупальцах	2	16.09
8	Упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки	2	17.09
9	Упражнения общей разминки, разминки у опоры, партерной разминки	2	18.09
10	Элементы гимнастических и акробатических упражнений	2	23.09
11	Элементы гимнастических и акробатических упражнений	2	24.09
12	Элементы гимнастических и акробатических упражнений	2	25.09
13	Элементы гимнастических и акробатических упражнений	2	30.09
14	Элементы гимнастических и акробатических упражнений	2	01.10
15	Упражнения на формирование осанки, координации, гибкости	2	02.10
16	Упражнения на формирование осанки, координации, гибкости	2	07.10
17	Упражнения на формирование осанки, координации, гибкости	2	08.10
18	Упражнения на формирование осанки, координации, гибкости	2	09.10
19	Упражнения на формирование осанки, координации, гибкости	2	14.10
20	Упражнения с предметами	2	15.10
21	Упражнения с предметами	2	16.10
22	Упражнения с предметами	2	21.10
23	Упражнения с предметами	2	22.10
24	Базовые элементы хореографии	2	23.10
25	Базовые элементы хореографии	2	28.10
26	Базовые элементы хореографии	2	29.10
27	Специальная физическая подготовка (СФП). Теория	2	30.10
28	Общеразвивающие и акробатические упражнения	2	05.11
29	Общеразвивающие и акробатические упражнения	2	06.11
30	Общеразвивающие и акробатические упражнения	2	11.11
31	Элементы классического тренажера	2	12.11
32	Элементы классического тренажера	2	13.11

33	Элементы классического тренажера	2	18.11
34	Упражнения художественной гимнастики	2	19.11
35	Упражнения художественной гимнастики	2	20.11
36	Упражнения художественной гимнастики	2	25.11
37	Упражнения художественной гимнастики	2	26.11
38	Упражнения на ловкость	2	27.11
39	Упражнения на ловкость	2	02.12
40	Упражнения на гибкость	2	03.12
41	Упражнения на гибкость	2	04.12
42	Упражнения на силу	2	09.12
43	Упражнения на силу	2	10.12
44	Упражнения на силу	2	11.12
45	Упражнения на силу	2	16.12
46	Упражнения на быстроту	2	17.12
47	Упражнения на быстроту	2	18.12
48	Упражнения на прыгучесть	2	23.12
49	Упражнения на равновесие	2	24.12
50	Упражнения на равновесие	2	25.12
51	Упражнения на выносливость	2	30.12
52	Упражнения на выносливость	2	09.01
53	Упражнения на выносливость	2	13.01
54	Хореографическая подготовка - танцевальные шаги. Теория	2	14.01
55	Ору. Классический станок	2	15.01
56	Ору. Классический станок	2	20.01
57	Ору. Классический станок	2	21.01
58	Ору. Классический станок	2	22.01
59	Ору. Классический станок	2	27.01
60	1 и 2 позиции рук и ног	2	28.01
61	1 и 2 позиции рук и ног	2	29.01
62	3, 4 и 5 позиции рук и ног	2	03.02
63	3, 4 и 5 позиции рук и ног	2	04.02
64	Позиция Арабеск	2	05.02
65	Позиция аттитюд	2	10.02
66	Позиция Припорасьон	2	11.02

67	Поворот Ролл даун	2	12.02
68	Поворот Ролл ан	2	17.02
69	Поворот Кк и пике	2	18.02
70	Позиция Плие	2	19.02
71	Прыжок Соте	2	24.02
72	Прыжок Томбэ	2	25.02
73	Позиция Гранд плие	2	26.02
74	Позиция Батман-тандю	2	28.02
75	Позиция Деми ронд	2	03.03
76	Позиция ронд де жамб пар тер	2	04.03
77	Позиция андеор и андедан	2	05.03
78	Специально - двигательная подготовка (предметная) Теория	2	10.03
79	Упражнения со скакалкой	2	11.03
80	Упражнения со скакалкой	2	12.03
81	Упражнения со скакалкой	2	17.03
82	Упражнения со скакалкой	2	18.03
83	Упражнения со скакалкой	2	19.03
84	Упражнения со скакалкой	2	24.03
85	Упражнения со скакалкой	2	25.03
86	Упражнения с мячом	2	26.03
87	Упражнения с мячом	2	31.03
88	Упражнения с мячом	2	01.04
89	Упражнения с мячом	2	02.04
90	Упражнения с мячом	2	07.04
91	Упражнения с мячом	2	08.04
92	Упражнения с мячом	2	09.04
93	Упражнения с обручем	2	14.04
94	Упражнения с обручем	2	15.04
95	Упражнения с обручем	2	16.04
96	Упражнения с обручем	2	21.04
97	Упражнения с обручем	2	22.04
98	Упражнения с обручем	2	23.04
99	Упражнения с обручем	2	28.04
100	Упражнения с булавами	2	29.04
101	Упражнения с булавами	2	30.04
102	Упражнения с булавами	2	05.05

103	Упражнения с булавами	2	06.05
104	Упражнения с булавами	2	07.05
105	Упражнения с булавами	2	12.05
106	Постановка упражнения с предметами	2	13.05
107	Постановка упражнения с предметами	2	14.05
108	Итоговое занятие	2	19.05

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

ПРИНЯТ

Педагогическим советом
Протокол №1
от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕН

Приказ №266
от «30» августа 2024г.
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
02.09.2025 г.	19.05.2026г.	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа