

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 579  
Приморского района Санкт-Петербурга**

*(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)*

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиастроителей, дом 21, корпус 2, литера А,  
тел/факс: 343-17-62; [info.sch579@obr.gov.spb.ru](mailto:info.sch579@obr.gov.spb.ru); [school579@yandex.ru](mailto:school579@yandex.ru); <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школа № 579  
Приморского района Санкт-Петербурга.  
Протокол  
от «28» августа 2023 г. № 12.  
Председатель Педагогического совета  
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ  
от «28» августа 2023 г. № 155.1-од.

Директор \_\_\_\_\_ Г.Е. Махотина  
подпись

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей  
(законных представителей)  
несовершеннолетних обучающихся.  
Протокол  
от «25» августа 2023 г. № 6

## **Рабочая программа**

### **«ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет

Срок освоения: 1 год

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Низамутдинова Карина Ринатовна

Санкт-Петербург 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цель обучения** - начальное знакомство детей с основами художественной гимнастики, подготовка детей к освоению этапов спортивной подготовки, формирование мотивации к занятиям спортом, укреплению здоровья, всестороннее гармоничное развитие, раскрытие индивидуального потенциала детей и их уникальности с помощью художественной гимнастики.

Достижение цели раскрывается через следующие **группы задач**:

**обучающие задачи:**

- формировать у детей устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях художественной гимнастики;
- овладеть основами художественной гимнастики, «школы художественной гимнастики»;
- формировать основы теоретических знаний по данному виду спорта, спортивной гигиены и техники движений;
- обучить основам художественной гимнастики;

**развивающие задачи:**

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья;
- развитие творческих способностей детей;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы.

**воспитательные задачи:**

- формирование умения выражать и создавать в мимике и пантомимике двигательный образ;
- привитие навыков самостоятельной деятельности;
- воспитание в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.

**Условия реализации Программы** – набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься художественной гимнастикой. Зачисление детей для обучения Программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям художественной гимнастикой. Состав обучающихся в группах: постоянный, однополый, разновозрастной. Группы могут формироваться как разновозрастными, так и одновозрастными. Возможна запись на обучение в течение всего учебного года, при отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

**Срок реализации Программы**

Программа курса рассчитана на один год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 45 минут. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики упражнений. В практической части углублено изучаются упражнения и комбинации.

**Продолжительность Программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Планируемые результаты**

*По завершении учебного года обучающийся будет знать:*

- технику безопасности на учебно-тренировочном занятии;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены спортсмена;
- основные термины художественной гимнастики.

*По завершении учебного года обучающийся будет уметь:*

- технически правильно выполнять общеразвивающие движения (ходьба, бег, упражнения на развитие гибкости, прыгучести, элементы полуакробатики);
- технически правильно выполнять компоненты беспредметной подготовки в соответствии с программой;
- технически правильно выполнять компоненты предметной подготовки в соответствии с программой;
- слушать и понимать музыку, различать средства музыкальной выразительности;
- согласовывать движения с музыкой.

#### *На личностном уровне*

- научатся быть терпеливыми (способным переносить, выдерживать определенные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности);
- научатся быть волевыми (способным активно побуждать себя к практическим действиям);
- научатся быть инициативными и самостоятельными (уметь контролировать свои поступки);
- научатся уметь работать в коллективе.

#### *На метапредметном уровне*

##### Развитие регулятивных универсальных учебных действий:

- способность организовать учебную деятельность: целеполагание; планирование; прогнозирование; контроль; коррекция; оценка;
- способность к целеполаганию - как постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено, и того, что еще неизвестно;
- способность к планированию - определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
- способность к прогнозированию – предвосхищение результата и уровня усвоения; его временных характеристик;
- способность к контролю в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений от него;
- способность к коррекции – внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения ожидаемого результата действия и его реального продукта;
- способность к оценке – выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, оценивание качества и уровня усвоения;
- способность к саморегуляции: мобилизация сил и энергии; способность к волевому усилию – выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

##### Развитие познавательных универсальных учебных действий

#### *Общеучебные универсальные действия:*

- способность самостоятельно выделить и формулировать познавательные цели;
- способность к поиску и выделению необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- способность к структурированию знаний;
- способность к осознанному и произвольному построению речевого высказывания в устной и письменной форме;
- способность выбора наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- способность к рефлексии способов и условий действия: контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- способность понимания и адекватная оценка языка средств информации;
- способность постановки и формулирования проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера;
- способность к знаково-символическим действиям:
  - моделированию;
  - преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

*Логические универсальные действия:*

- способность к анализу, синтезу, сравнению, классификации объектов по выделенным признакам;
- способность к подведению под понятия, выведению следствий;
- способность установления причинно-следственных связей;
- способность построения логической цепи рассуждений;
- способность доказывать и находить доказательство;
- способность выдвижения гипотез и их обоснование;
- способность к постановке и решению проблемы: формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера.

Развитие коммуникативных универсальных учебных действий:

- способность к учебному сотрудничеству с педагогом и сверстниками (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- способность к умению ставить вопросы (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации);
- способность разрешать конфликты (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация);
- способность управления поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера);
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

**Календарно-тематическое планирование**

№ занятия	Дата проведения		Тема	Количество часов	Форма контроля
	по плану	по факту			
1.			Инструктаж по ОТ. Вводное занятие. Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях	1	Входной
2.			ОФП. Общая разминка. Партерная гимнастика. Эстафета.	1	Входной
3.			Специальная физическая подготовка. Объяснение понятия «трудности тела».	1	Текущий

4.			ОФП. Общая разминка. Партерная гимнастика. Эстафета.	1	Текущий
5			ОФП. Партерная гимнастика: движения, лежа, сидя на полу.	1	Текущий
6			ОФП. Общеразвивающие упражнения: повороты туловища, наклоны, приседания.	1	Текущий
7			Акробатическая подготовка. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, колеса, мостика.	1	Текущий
8			ОФП. Изучение элементов партерной гимнастики: упражнения, сидя на полу.	1	Текущий
9			Специальная физическая подготовка. Изучение техники наклонов: вперед, назад, «волна», на коленях.	1	Текущий
10			ОФП. Упражнения на гимнастической скамейке. Силовая подготовка.	1	Текущий
11			ОФП. Партерная гимнастика: движения, лежа, сидя на полу.	1	Текущий
12			Культурно-массовая работа. Корректировка танца к новогоднему празднику	1	Текущий
13			ОФП. Упражнения на гимнастической скамейке. Силовая подготовка	1	Текущий
14			Культурно-массовая работа. Корректировка танца к новогоднему празднику	1	Текущий
15			Культурно-массовая работа. Выступление на новогоднем празднике.	1	Текущий
16			Специальная физическая подготовка. Изучение техники поворотов: скрестные, переступанием, на одной ноге (одноименные - разноименные).	1	Текущий
17			Специальная физическая подготовка. Изучение техники поворотов: скрестные, переступанием, на одной ноге (одноименные - разноименные).	1	Текущий
18			Специальная физическая подготовка. Изучение техники равновесий: на двух ногах, на одной ноге, на всей стопе, на носках, заднее, переднее, боковое.	1	Текущий
19			ОФП. Упражнения на выносливость, быстроту, координацию движений.	1	Текущий
20			ОФП. Упражнения, укрепляющие мышцы живота, спины.	1	Текущий
21			Специальная физическая подготовка. Изучение	1	Текущий

			техники равновесий: на двух ногах, на одной ноге, на всей стопе, на носках, заднее, переднее, боковое.		
22			Акробатическая подготовка. Подготовительные и подводящие упражнения для выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках, колеса, мостика.	1	Текущий
23			Специальная физическая подготовка. Изучение техники равновесий: на двух ногах, на одной ноге, на всей стопе, на носках, заднее, переднее, боковое.	1	Текущий
24			Специальная физическая подготовка. Повторение техники равновесий: на двух ногах, на одной ноге, на всей стопе, на носках, заднее, переднее, боковое.	1	Текущий
25			Хореографическая подготовка. Изучение базовых элементов разминки у опоры: приседы, полу - приседы, наклоны, повороты.	1	Текущий
26			Специальная физическая подготовка. Изучение техники прыжков: на двух ногах, на одной ноге, на месте, в длину, в высоту.	1	Текущий
27			Хореографическая подготовка. Знакомство с элементами народного и современного танца. Музыкально - сценическая игра.	1	Промежуточный
28			Акробатическая подготовка. Выполнение упражнений: кувырок вперед – назад; колесо (вправо-влево); мост (из положения, лежа); стойка на лопатках.	1	Промежуточный
29			Специальная физическая подготовка. Изучение техники прыжков: на двух ногах, на одной ноге, на месте, в длину, в высоту.	1	Текущий
30			Специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку, на гибкость. Игра.	1	Текущий
31			Игра. Практика. Музыкально-сценическая игровая композиция с элементами СФП.	1	Текущий
32			Эстафета. Эстафета с использованием элементов акробатики.	1	Текущий
33			ОФП. Общая разминка. Партерная гимнастика. Эстафета.	1	Текущий
34			Танцевально-развивающая игра, используя хореографическую подготовку.	1	Текущий
35			Акробатическая подготовка. Выполнение упражнений: кувырок вперед – назад; колесо	1	Текущий

			(вправо-влево); мост (из положения, лежа); стойка на лопатках.		
36			Хореографическая подготовка. Упражнения на выворотность стопы и осанку у опоры, без опоры.	1	Текущий
37			Специальная физическая подготовка. Промежуточная аттестация по разделу «Специальная физическая подготовка».	1	Текущий
38			Хореографическая подготовка. Сочетание танцевальных движений с элементами специальной физической подготовки.	1	Текущий
39			Акробатическая подготовка. Выполнение упражнений: стойка на лопатках с переворотом на одно колено; мост из положения, стоя (со страховкой).	1	Текущий
40			Специальная физическая подготовка. Повторение техники поворотов: скрестные, переступанием, на одной ноге (одноименные - разноименные).	1	Текущий
41			Акробатическая подготовка. Выполнение упражнений: стойка на лопатках с переворотом на одно колено; мост из положения, стоя (со страховкой).	1	Текущий
42			Танцевально-развивающая игра, используя хореографическую подготовку.	1	Текущий
43			Специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку, на гибкость. Игра.	1	Текущий
44			Акробатическая подготовка. Повторение всех изученных элементов акробатики.	1	Текущий
45			Танцевально-развивающая игра, используя хореографическую подготовку.	1	Текущий
46			Акробатическая подготовка. Промежуточная аттестация по разделу «Акробатика».	1	Текущий
47			Специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку, на гибкость. Игра.	1	Текущий
48			Хореографическая подготовка. Упражнения на выворотность стопы и осанку у опоры, без опоры.	1	Текущий
49			ОФП. Упражнения на гимнастической скамейке. Силовая подготовка.	1	Текущий
50			Специальная физическая подготовка. Упражнения на растяжку, на гибкость. Игра.	1	Промежуточный

51			ОФП. Упражнения на выносливость, быстроту, координацию движений.	1	Промежуточный
52			ОФП. Промежуточная аттестация по разделу: «Общая физическая подготовка»	1	Текущий
53			Специальная физическая подготовка Промежуточная аттестация по разделу «Специальная физическая подготовка».	1	Текущий
54			Хореографическая подготовка. Сочетание танцевальных движений с элементами специальной физической подготовки.	1	Текущий
55			Хореографическая подготовка. Промежуточная аттестация по разделу «Хореографическая подготовка».	1	Итоговый
56			Хореографическая подготовка. Сочетание танцевальных движений с элементами специальной физической подготовки. Итоговое занятие	1	Итоговый

### Содержание программы

#### 1. Инструктаж по ОТ. Вводное занятие

Теория: Знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях. Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике. История развития художественной гимнастики.

#### 2. Общая физическая подготовка

Теория: Изучение техники и тактики изучаемых упражнений.

Практика: Упражнения общеразвивающего характера. Развитие силы, выносливости, координационных, скоростных способностей. Контрольное тестирование.

#### 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Изучение техники и тактики изучаемых упражнений.

Практика: Упражнения на развитие специальной физической подготовленности. Развитие гибкости, координационных способностей занимающихся. Контрольное тестирование.

#### 4. Акробатическая подготовка

Теория: Меры предупреждения травм на занятии по акробатической подготовке. Объяснение техники и тактики акробатических упражнений.

Практика: Акробатические упражнения. Контрольное тестирование.

#### 5. Хореографическая подготовка

Теория: Изучение техники хореографических упражнений.

Практика: Хореографические упражнения. Развитие музыкальности. Контрольное тестирование.

#### 6. Культурно-массовая работа

Практика: Подготовка и выступление на школьных мероприятиях.