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

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

Протокол № 1 от 31.08.2023

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

Приказ №194

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00C858F3060A812E00B71997674C1287AD
Владелец: Лебедева Елена Николаевна
Действителен: с 24.04.2023 до 17.07.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дополнительной образовательной услуге

«Художественная гимнастика»

4-8 лет

Срок реализации : 1 год

Разработчик:

Михайлова Александра Алексеевна

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа «Художественная гимнастика» разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

1.Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОСНОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286

3.Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155)

4. «Правил оказания платных образовательных услуг»,утвержденного Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 № 706,

5.Программы «Преемственность» (научный руководитель Н.А. Федосова) Москва «Просвещение» 2012г. (программа допущена Министерством образования Российской Федерации)

6.Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

7.Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее-СанПиН 1.2.3685-21);

8.Устава ГБОУ средняя школа №218 Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

9. Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ «Средняя общеобразовательная школа №218»;

Задачи I года обучения

Обучающие:

1. Сформировать общие представления о ритмике.

2. Обучить базовым упражнениям гимнастики

3. Ознакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты с помощью музыкально-подвижных игр

Развивающие:

1. Развить физические качества

2. Развивать специфические качества

Воспитательные:

1. Привить навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия;

2. Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера

осанку тела;

3. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела

Содержание программы 1-го года обучения

1.Вводное занятие.

- Вводный инструктаж.

- Понятие “художественная гимнастика”

-Понятие “Ритмика”

- Отличие художественной гимнастики от других направлений гимнастики.

- Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

2.Партерная гимнастика

-упражнения на растяжение связок и мышц;

-упражнения на развитие эластичности суставов;

-базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.)

-разучивание базовой акробатики

3.Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.

Теория:

-объяснение техники выполнения

Практика:

- упражнения на развивающую силу мышц спины;

-волны

-пружинящие движения;

- наклоны;

4..Танцевальные этюды и игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Пустое место», «Вороны - воробьи», «Ловля обезьян», «Медведи и пчелы», «Бег сороконожек», «Дед мороз», «У медведя во бору», «Два мороза», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Караси и щука», «Охотники и олени», «День и ночь», «Совушка».

Игры с бегом: «Пятнашки», «Кто быстрее встанет в круг», «Салки с приседаниями», «Кошки - мышки».

Игры с прыжками: «Прыжки по кочкам», «Прыгающие воробышки», «Прыжок под микроскопом», «Прыжки по полоскам».

Игры с метанием: «Точно в цель», «Кто дальше бросит», «Попади в ворота», «Крепости».

Игры с лазанием и перелезанием: «Поезд», «Альпинисты». Игры со скакалкой: «Зеркало», «Алфавит», «Забегалы».

Игры с бросками и ловлей мяча: «Зайчик-попрыгайчик», «Догони мяч», «Кого назвали тот и ловит».

Игры на внимание: «Правильно – неправильно», «Копна – тропинка – кочка», «Быстро шагай!», «Двенадцать палочек», «Запрещенное движение», «Пол, потолок, нос», «Великаны - лилипуты».

Планируемые результаты для 1-го года обучения

Личностными результатами занятий являются:

*Сдача нормативов в конце года.

*Успешное выступление на соревнованиях разного уровня.

Предметные:

******развитие алгоритмического мышления

*формирование умений формализации и структурирования информации

Метапредметные:

******оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации;

*оценить правильность выполнения познавательной задачи, свои имеющиеся возможности ее достижения;

*уметь осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности

Календарно-тематический план на 2023-2024 учебный год

№ занятия	Тема занятия, содержание	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Вводное занятие	1		
7	Партерная гимнастика	1		
8	Партерная гимнастика	1		
9	Партерная гимнастика	1		
10	Партерная гимнастика	1		
11	Партерная гимнастика	1		
12	Партерная гимнастика	1		
13	Партерная гимнастика	1		
14	Партерная гимнастика	1		
15	Партерная гимнастика	1		
16	Партерная гимнастика	1		
17	Партерная гимнастика	1		
21	Партерная гимнастика	1		
22	Партерная гимнастика	1		
20	Партерная гимнастика	1		
21	Партерная гимнастика	1		
22	Партерная гимнастика	1		
23	Партерная гимнастика	1		
24	Партерная гимнастика	1		
25	Партерная гимнастика	1		
26	Партерная гимнастика	1		
27	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
28	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		

29	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
30	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
31	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
32	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
33	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
34	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
35	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
36	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
37	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
38	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
39	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
40	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
41	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
42	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
43	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
44	Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки.	1		
45	Танцевальные этюды и игры.	1		
46	Танцевальные этюды и игры	1		
47	Танцевальные этюды и игры	1		
48	Танцевальные этюды и игры	1		
49	Танцевальные этюды и игры	1		
50	Танцевальные этюды и игры	1		

51	Танцевальные этюды и игры	1		
52	Танцевальные этюды и игры	1		
53	Танцевальные этюды и игры	1		
54	Танцевальные этюды и игры	1		
55	Танцевальные этюды и игры	1		
56	Танцевальные этюды и игры	1		
57	Танцевальные этюды и игры.	1		
58	Танцевальные этюды и игры.	1		
59	Танцевальные этюды и игры.	1		
60	Танцевальные этюды и игры.	1		
61	Танцевальные этюды и игры.	1		
62	Танцевальные этюды и игры.	1		
63	Танцевальные этюды и игры.	1		
64	Танцевальные этюды и игры.	1		
65	Танцевальные этюды и игры.	1		
66	Танцевальные этюды и игры.	1		
67	Танцевальные этюды и игры.	1		
	ИТОГО	**67**		