



**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества
Октябрьского района**

Рабочая программа «Художественная гимнастика»
рассмотрена и рекомендована к реализации
решением Экспертного совета
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района,
Протокол № 1 от 30 августа 2017 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
МАУ ДО ДДТ Октябрьского района
Белых О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Художественная гимнастика
(к дополнительной общеразвивающей программе
«Художественная гимнастика»
физкультурно-спортивной направленности
для обучающихся 3-7 лет)

Срок реализации – 2017-2018 учебный год
Педагог дополнительного образования Вozовикова О.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Художественная гимнастика» разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика», которая ставит своей целью *содействие укреплению здоровья обучающихся посредством занятий художественной гимнастикой*, адресована обучающимся 3 – 7 лет и рассчитана на 4 года обучения.

В 2017-2018 учебном году по программе обучаются дети:

- 3-5 лет, 1-й год обучения, общий объем часов - 72;
- 6-9 лет, 2-й год обучения, общий объем часов - 72.

Цель 1-го года обучения – осознание обучающимися своих физических и творческих возможностей и пробуждение интереса к занятиям художественной гимнастикой.

Задачи:

- познакомить с основами партерной гимнастики, с элементами акробатики и художественной гимнастики;
- сформировать навык концентрации внимания;
- сформировать умение слушать и слышать педагога;
- познакомить с правилами поведения на занятиях;
- сформировать правильную осанку;
- развивать и укреплять мышечный корсет;
- укреплять здоровье обучающихся.

Количество групп 1-го года обучения – 1.

Количество обучающихся в каждой группе – 15 человек.

В соответствии с программой каждое занятие состоит из теоретической части (2 часа в год) и практической части (34 часа в год).

Формы организации процесса обучения:

- беседа;
- комбинированное занятие, включающее в себя беседу (объяснение нового материала), танцевальные игры и этюды, гимнастическую разминку, работу с предметами, постановку номеров;
- открытые занятия для родителей.

Планируемые результаты освоения курса 1-го года обучения:

Личностные результаты

- эмоциональный отклик на занятия;
- мотивация к занятиям;
- доброжелательность, усердие, умение концентрировать свое внимание.

Метапредметные результаты

- умение слушать и слышать педагога;
- умение реагировать на замечания;
- стремление к сотрудничеству со сверстниками в группе;

Предметные результаты

- владение основными понятиями художественной гимнастики;
- знание базовых элементов художественной гимнастики и их названий;

- знание правил поведения на занятии;
- знание основ самомассажа;

Цель 2-го года обучения – формирование устойчивого интереса к занятиям по художественной гимнастике.

Задачи:

- познакомить с историей художественной гимнастики;
- познакомить с новыми элементами партерной гимнастики, акробатики и художественной гимнастики, отрабатывать их;
- закреплять навыки концентрации внимания на тренировках;
- укреплять здоровье;
- поддерживать правильную осанку; развивать гибкость, выносливость, художественный вкус;
- развивать навыки взаимодействия со сверстниками.

Количество групп 2-го года обучения – 2.

Количество обучающихся в каждой группе – 15 человек.

В соответствии с программой занятие состоит из теоретической части (2 часа в год) и практической части (34 часа в год).

Формы организации процесса обучения:

- беседа;
- комбинированное занятие, включающее в себя беседу (объяснение нового материала), танцевальные игры и этюды, гимнастическую разминку, работу с предметами, постановку номеров;
- открытые занятия для родителей.

Планируемые результаты освоения курса 2-го года обучения:

Личностные результаты

- понимание значения физической культуры для укрепления собственного здоровья;
- понимание положительного влияния физической культуры на развитие человека;
- стремление организовывать активную здоровую жизнедеятельность: соблюдение режима дня, выполнение утренней гимнастики, участие в подвижных играх;
- формирование навыка наблюдения за собственным физическим состоянием, развитием физических качеств.

Метапредметные результаты

- умение видеть причины своего успеха/неуспеха, стремление к самостоятельному исправлению собственных ошибок;
- умение строить доброжелательные отношения со своими сверстниками в группе;

Предметные результаты

- знание основных элементов художественной гимнастики, умение исполнять их;
- владение техникой выполнения упражнений с предметами и без них;

- владение информацией по истории развития художественной гимнастики в изученном объеме;
- гибкость, выносливость.

Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в форме открытого занятия для родителей и проходит в следующие сроки:

текущая аттестация – в период с 18.12.2017 по 25.12.2016.

промежуточная аттестация - в период с 21.05.2018 по 27.05.2018.

Особенностью организации учебного процесса в текущем учебном году является изменение количества учебных часов в связи с началом занятий с 15.09., а также праздничными нерабочими и неучебными датами: 23.02., 02.05., 09.05.

Календарно-тематический план Группы 1-й год обучения

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

№	Дата	Название темы	Форма занятия	Коли-во часов	Форма/методы контроля
1.	15.09	Вводное занятие Инструктаж по ТБ и ПБ	беседа	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение, опрос
2.		Основы знаний. История гимнастики, эволюция гимнастики			
3.	20.09	Строевые упражнения и фигурная маршировка - строевой шаг, высокий шаг	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
4.	22.09	Упражнения у опоры – волна, наклоны	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
5.	27.09	Упражнения с предметами: упражнения с мячом (упражнения со средним резиновым мячом)	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
6.	29.09	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
7.	4.10	Строевые упражнения и фигурная маршировка: приставной шаг, шаг галопа	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
8.	6.10	Упражнения у опоры: пружинящие движения, махи ногами.	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
9.	11.10	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
10.	13.10	Основы знаний. Приёмы самомассажа	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение

11.	18.10	Упражнения у опоры: махи ногами, наклоны	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
12.	20.10	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
13.	25.10	Элементы акробатики: кувырки	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
14.	27.10	Строевые упражнения и фигурная маршировка: пружинящий шаг, мягкий шаг	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
15.	1.11	Упражнения с предметами: упражнения с мячом (упражнения с малыми теннисными мячами)	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
16.	3.11	Упражнения у опоры: махи ногами, упражнения на развитие мышц живота	Комбинированное занятие		Групповая, индивидуальная / наблюдение
17.	8.11	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
18.	10.11	Элементы акробатики: кувырки, перекаты	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
19.	15.11	Упражнения с предметами: танцевальные движения с мячом	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
20.	17.11	Строевые упражнения и фигурная маршировка: тройной шаг, вальсовый шаг	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
21.	22.11	Упражнения у опоры: упражнения на развитие мышц живота	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
22.	24.11	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
23.	29.11	ОФП	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
24.	1.12	Упражнения с предметами: танцевальные движения с мячом	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
25.	6.12	Элементы акробатики - перевороты	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
26.	8.12	ОФП	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
27.	13.12	Строевые упражнения и фигурная маршировка: скрещивающийся шаг, строевой шаг	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
28.	15.12	Упражнения у опоры: волна, пружинящие движения.	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение

29.	20.12	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
30.	22.12	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой «Качалочка»;	Комбинированное занятие	1 1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
31.	27.12	Элементы акробатики: стойки	Комбинированное занятие		Групповая, индивидуальная / наблюдение
32.	29.12	Текущая аттестация	Открытое занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
33.	10.01	ИТБ и ПБ. Партерная гимнастика	Комбинированное занятие		Групповая, индивидуальная / наблюдение
34.	12.01	Строевые упражнения и фигурная маршировка: переменный шаг, шаг польки	Комбинированное занятие		Групповая, индивидуальная / наблюдение
35.	17.01	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
36.	19.01	Элементы акробатики: стойки, перевороты	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
37.	24.01	ОФП	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
38.	26.01	Упражнения с предметами: «Качалочка», вращение скакалки	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
39.	31.01	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
40.	2.02	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
41.	7.02	Упражнения с предметами: танцевальные движения со скакалкой	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
42.	9.02	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
43.	14.02	Элементы акробатики: кувьрки, перекаты	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
44.	16.02	Упражнения с предметами: упражнения с обручем (вращение, подбрасывание)	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
45.	21.02	ОФП	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
46.		Комбинации художественной гимнастики			
47.	28.02	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
48.	2.03	Элементы акробатики:	Комбинированное	1	Групповая,

		перевороты, стойки	занятие		индивидуальная / наблюдение
49.	7.03	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
50.	9.03	Упражнения с предметами: прыжки через обруч, стойки и равновесие с обручем	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
51.	14.03	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
52.	16.03	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
53.	21.03	ОФП	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
54.	23.03	Элементы акробатики: перевороты, стойки	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
55.	28.03	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
56.	30.03	ОФП	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
57.	4.04	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
58.	6.04	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
59.	11.04	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
60.	13.04	Элементы акробатики: кувырки, перекаты	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
61.	18.04	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
62.	20.04	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
63.	25.04	Элементы акробатики: кувырки, перекаты	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
64.	27.04	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
65.		Упражнения с предметами: вращение, подбрасывание	Комбинированное занятие		Групповая, индивидуальная / наблюдение
66.	4.05	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная

67.		Комбинации художественной гимнастики			/ наблюдение
68.	11.05	Элементы акробатики: перевороты, стойки	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
69.	16.05	Упражнения у опоры: упражнения развивающие мышцы живота	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
70.	18.05	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
71.	23.05	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
72.	26.05	Промежуточная аттестация	Открытое занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
		ИТОГО		69	

Календарно-тематический план 2-й год обучения

Время и место проведения занятий – в соответствии с расписанием, утвержденным директором.

Дата	Дата	Название темы	Форма занятия	Кол-во часов	Форма/методы контроля
1.	15.09	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ	беседа	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение, опрос
2.		Упражнения у опоры: работа у станка			
3.	20.09	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
4.	22.09	Упражнения у опоры: волна, наклоны	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
5.	27.09	Упражнения с предметами: упражнения с мячом (упражнения со средним резиновым мячом)	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
6.	29.09	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
7.	4.10	Строевые упражнения и фигурная маршировка: приставной шаг, шаг галопа	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
8.	6.10	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
9.	11.10	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение

10.	13.10	Основы знаний. Приёмы самомассажа	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
11.	18.10	Упражнения у опоры: махи ногами, наклоны	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
12.	20.10	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
13.	25.10	Упражнения с предметами: упражнения с мячом	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
14.	27.10	Строевые упражнения и фигурная маршировка: пружинящий шаг, мягкий шаг	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
15.	1.11	Упражнения с предметами: упражнения с мячом (упражнения с малыми теннисными мячами)	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
16.	3.11	Упражнения у опоры: махи ногами, упражнения, развивающие мышцы живота	Комбинированное занятие		Групповая, индивидуальная / наблюдение
17.	8.11	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
18.	10.11	Элементы акробатики: кувырки, перекаты	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
19.	15.11	Упражнения с предметами: танцевальные движения с мячом	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
20.	17.11	Упражнения с предметами: танцевальные движения с мячом	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
21.	22.11	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
22.	24.11	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
23.	29.11	ОФП	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
24.	1.12	Упражнения с предметами: танцевальные движения с мячом	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
25.	6.12	Элементы акробатики: перевороты	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
26.	8.12	ОФП	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
27.	13.12	Строевые упражнения и фигурная маршировка:	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная

		скрещивающийся шаг, строевой шаг			/ наблюдение
28.	15.12	Упражнения у опоры: волна, пружинящие движения	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
29.	20.12	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
30.	22.12	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой «Качалочка»	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
31.	27.12	Элементы акробатики: стойки		1	
32.	29.12	Текущая аттестация	Открытое занятие Интегрированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
33.	10.01	Партерная гимнастика		1	
34.	12.01	Упражнения с предметами: вращение скакалки	Комбинированное занятие		Групповая, индивидуальная / наблюдение
35.	17.01	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
36.	19.01	Элементы акробатики: стойки, перевороты	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
37.	24.01	ОФП	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
38.	26.01	Упражнения с предметами: «Качалочка», вращение скакалки	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
39.	31.01	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
40.	2.02	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
41.	7.02	Упражнения с предметами: танцевальные движения со скакалкой	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
42.	9.02	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
43.	14.02	Элементы акробатики: кувырки, перекаты	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
44.	16.02	Упражнения с предметами: упражнения с обручем (вращение, подбрасывание)	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
45.	21.02	ОФП	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
46.		Комбинации художественной гимнастики			

47.	28.02	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
48.	2.03	Элементы акробатики: перевороты, стойки	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
49.	7.03	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
50.	9.03	Упражнения с предметами: прыжки через обруч, стойки и равновесие с обручем		1	
51.	14.03	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
52.	16.03	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
53.	21.03	ОФП	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
54.	23.03	Элементы акробатики: перевороты, стойки	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
55.	28.03	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
56.	30.03	ОФП	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
57.	4.04	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
58.	6.04	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
59.	11.04	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
60.	13.04	Элементы акробатики: кувырки, перекаты	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
61.	18.04	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
62.	20.04	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
63.	25.04	Элементы акробатики: кувырки, перекаты	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
64.	27.04	Партерная гимнастика	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
65.		Упражнения с предметами: вращение, подбрасывание	Комбинированное занятие		Групповая, индивидуальная

					/ наблюдение
66.	4.05	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
67.		Комбинации художественной гимнастики			
68.	11.05	Элементы акробатики: перевороты, стойки	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
69.	16.05	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
70.	18.05	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
71.	23.05	Комбинации художественной гимнастики	Комбинированное занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
72.	26.05	Промежуточная аттестация.	Открытое занятие	1	Групповая, индивидуальная / наблюдение
		ИТОГО		69	