

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 606  
с углубленным изучением английского языка Пушкинского района  
Санкт-Петербурга имени Героя Российской Федерации К.Ю.Сомова

Принята Педагогическим советом  
Протокол № 211 от 16.05.2023 г.

«Утверждаю»

\_\_\_\_\_  
М.М.Шмулевич  
Приказ № 49.1 от 17.05.2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Оздоровительная  
ритмическая гимнастика»**

*Возраст учащихся 6-12 лет*

*Срок реализации: 2 года*

*Составитель:*

**Кондрахина Мария Олеговна,**  
*педагог дополнительного образования*

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Оздоровительная ритмическая гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения программы – общекультурный.

Такой вид деятельности, как ритмическая гимнастика, относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность. Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека. Она способствует нормальному функционированию, как отдельных органов, так и организма в целом. Высокая двигательная активность детей под ритмичную музыку создают радостное, приподнятое настроение, заряжает положительной жизненной энергией.

**Актуальность программы** определяется наличием потребности у детей в спортивной деятельности, как средстве самопознания, самовыражения и развития. Имея большую нагрузку в школе, ребята ведут малоподвижный образ жизни, что отрицательно сказывается на их физическом состоянии. Занятия гимнастикой дают возможность укрепить здоровье, скорректировать телосложение, реализовать творческую активность через гимнастическое игровое творчество, гимнастическую импровизацию. Занятия спортом также воспитывают морально-волевые качества ребёнка: терпение, настойчивость, ответственность.

Оздоровительная ритмическая гимнастика вырабатывает уверенность в себе, улучшает фигуру, учит красиво танцевать, двигаться. Большая учебная нагрузка, сидение перед телевизором и компьютером создают дефицит движения, а уроков физкультуры оказывается недостаточно для среднесуточного объёма движений школьников, поэтому необходимо заниматься спортом дополнительно. Кроме того, занятия спортом формируют у учащихся чувство коллективизма, состязательности, стремление к успеху. Любое спортивное состязание - это один из путей к достижению успеха.

**Отличительные особенности** программы «Оздоровительная ритмическая гимнастика» от уже существующей школьной программы состоят в том, что навыки в сфере гимнастики постоянно углубляются и совершенствуются. Уроки физкультуры предполагают в течение года занятия разными видами спорта. Дополнительная образовательная программа «Оздоровительно-ритмическая гимнастика» предполагает постоянные занятия гимнастикой, совершенствуя технику и мастерство, которые могут быть продемонстрированы в том числе в ходе мероприятий и выступлений в соревнованиях.

**Адресат программы:** учащиеся 1х - 5х классов, а также воспитанники дошкольного отделения (6-12 лет), проявляющие интерес к данному виду деятельности и не имеющих медицинских противопоказаний. Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся на основе занятий ритмической гимнастикой.

**Задачи программы.** В процессе освоения программы решаются следующие задачи:

*Воспитательные:*

- воспитать морально-волевые качества ребёнка, такие как: терпение, настойчивость, помогающие адаптироваться в современном обществе;
- воспитать чувство ответственности, умения взаимодействовать со сверстниками;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;

*Развивающие:*

- формировать у обучающихся музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении гимнастических упражнений;
- укрепить здоровье и повысить работоспособность учащихся;

- сформировать двигательную культуру (развивать силу мышц, эластичность связок, подвижность суставов, пространственную ориентировку, гибкость, равновесие);
- усовершенствовать двигательные гимнастические умения и навыки.

*Обучающие:*

- обучить приемам правильных и выразительных движений;
- овладеть навыками ритмической, художественной гимнастики в индивидуальном и коллективном исполнении;
- приобрести теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- обучить учащихся приемам самоконтроля и взаимоконтроля за состоянием здоровья.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

***Возраст учащихся, участвующих в реализации программы***

Программа «Оздоровительная ритмическая гимнастика» предназначена для обучающихся в возрасте 6-12 лет. На первом году обучения состав группы – до 15 человек, на втором году обучения – до 12 человек.

***Сроки реализации программы.*** Программа рассчитана на два года (288 часов) обучения

***Режим занятий.*** Занятия проводятся во второй половине дня. Учащиеся посещают объединение два раза в неделю. Продолжительность одного занятия – 2 академических часа. Через каждые 45 минут делается перерыв.

**Формы организации занятий**

№	Наименование разделов	инструктаж	тренировка	игра	соревнования	диагностика
1.	Вводное занятие					
2.	Основы знаний					
3.	Общая физическая подготовка					
4.	Специальная подготовка					
5.	Итоговые занятия					

**Формы организации познавательной и практической деятельности учащихся**

- фронтальная (используется в теоретической части занятий: при проведении бесед и показе технических приёмов);
- групповая (используется при освоении методик овладения техническими приёмами гимнастики);
- индивидуальная (используется при выполнении индивидуальных упражнений, при этом учащиеся пользуются консультациями и помощью педагога).

**Методы организации учебно-воспитательного процесса**

- *Объяснительно-иллюстративные* (инструктаж, беседа, объяснение, команда, подсчет, показ видеоматериалов, иллюстраций)
- *Практические* (постановка задачи на игру, наблюдение, демонстрация выполнения упражнений и исполнение педагогом)
- *Репродуктивные методы обучения* (повтор и тренинг упражнений и элементов оздоровительно-ритмической гимнастики учащимися)

В начале изучения каждого раздела проводится вводное занятие с целью определения уровня спортивной подготовленности учащихся. На первом этапе изучения темы проходят теоретические занятия. Затем полученные знания отрабатываются на практических занятиях.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия по программе для групп 1-го и 2-го года обучения строятся по определенной системе и состоят из 3-х частей.

- **ВВОДНАЯ ЧАСТЬ** (10-15 мин). Выполняются подготовительные упражнения, содержание которых зависит от запланированного материала и состояния учащихся. Нагрузка в этой части не должна вызывать утомление.
- **ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ** (60 мин.). Решаются задачи, связанные с разучиванием нового материала, развитием двигательных (физических) качеств, укрепления здоровья. Сложные двигательные действия осваиваются в начале, а затем закрепляется ранее пройденный материал.
- **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ** (15 мин.). Выполняются упражнения на растяжку мышц, связок, снятие мышечного напряжения, стрейчинг. Упражнения выполняются в медленном темпе с правильным дыханием.

## **Материальное обеспечение программы**

В ходе занятий гимнастикой требуется:

- соблюдать правила техники безопасности;
- использовать техническое оснащение, соответствующее требованиям СанПина (занятия должны проводиться в специально оборудованном, хорошо освещённом помещении);
- продолжительность занятия не должна превышать санитарные нормы, должно осуществляться регулярное проветривание помещения.

## **Техническое оснащение занятий**

Занятия проводятся в спортивном зале (зале для занятий ритмикой). Теоретический материал подается в форме беседы. Практические занятия проводятся в форме тренировок, с учетом возрастных особенностей обучающихся. Необходимо строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. В основе всего процесса обучения по программе лежит принцип оздоровительной направленности.

**Необходимое оборудование:** гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, перекладина, гантели, обручи, мячи диаметром 15-20 см, скакалки текстильные, гимнастические коврики.

## **Планируемые результаты освоения программы «Оздоровительная ритмическая гимнастика».**

### ***Личностные результаты***

При освоении программы у учащихся сформируются:

- общая культура личности учащегося, способного адаптироваться в современном обществе;
- чувство ответственности, активность, умение взаимодействовать со сверстниками;
- навыки здорового образа жизни;
- стремление к достижению высоких результатов в спорте;

### ***Предметные результаты***

При освоении программы учащиеся:

- овладевают приемами и навыками правильных и выразительных движений гимнастики;
- приобретают теоретические знания в области гигиены, закаливания, здорового образа жизни;
- научатся приемам самостоятельной и групповой работы, самоконтроля и взаимоконтроля.

### ***К концу первого года обучения учащиеся должны:***

*Знать (теоретическая подготовка):*

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

*Уметь (практическая подготовка):*

- самостоятельно выполнять комплексы;
- выполнять различные прыжковые упражнения;
- овладеть танцевальной подготовкой;

**К концу второго года обучения.**

*Знать (теоретическая подготовка):*

- правила выполнения гимнастических упражнений;
- основы методик движения под музыку;
- правила самостоятельного выполнения упражнений;

*Уметь (практическая подготовка):*

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации);
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

**Метапредметные результаты:**

При освоении программы у обучающихся:

- Сформируются музыкально - ритмические навыки;
- Разовьются и усовершенствуются двигательные умения и навыки;
- Разовьется двигательная культура (сила мышц, эластичность связок, подвижность суставов, гибкость);
- Укрепится здоровье и повысится работоспособность.
- произойдет развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умений не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

### **Учебный план дополнительной общеобразовательной программы «Оздоровительная ритмическая гимнастика»**

**Первый год обучения**

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		тестирование
2.	Общая физическая подготовка	16	4	12	наблюдение, контрольные упражнения
3.	Элементы музыкальной грамотности	6	2	4	наблюдение, контрольные упражнения
4.	Основы ритмики и хореографии	20	4	16	наблюдение, контрольные упражнения
5.	Элементы акробатики	14	2	12	наблюдение, контрольные упражнения

6.	Основы гимнастики без предметов	30	2	28	наблюдение, контрольные упражнения
7.	Основы владения гимнастическими предметами	30	4	26	наблюдение, контрольные упражнения
8.	Групповые гимнастические композиции	24	2	22	наблюдение, контрольные упражнения
9.	Контрольное и итоговое занятие	2		2	итоговые выступления
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

***Второй год обучения***

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		тестирование
2.	Общая физическая подготовка	16	4	12	наблюдение, контрольные упражнения
3.	Основы ритмики и хореографии	20	4	16	наблюдение, контрольные упражнения
4.	Основы оздоровительной гимнастики без предметов	26	2	24	наблюдение, контрольные упражнения
5.	Элементы акробатики	16	2	14	наблюдение, контрольные упражнения
6.	Основы владения гимнастическими предметами	30	4	26	наблюдение, контрольные упражнения
7.	Элементы музыкальной грамоты	6	2	4	наблюдение, контрольные упражнения
8.	Групповые гимнастические композиции	26	2	24	наблюдение, контрольные упражнения
9.	Контрольное итоговое занятие	2		2	Итоговые выступления
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	

Принята Педагогическим советом  
Протокол № 211 от 16.05.2023 г.

«Утверждаю»

\_\_\_\_\_  
М.М.Шмулевич  
Приказ № 49.1 от 17.05.2023 г.

**Календарный учебный график  
программы «Оздоровительная ритмическая гимнастика»**

<b>Год Обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Всего учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Рабочая программа**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
**«Оздоровительная ритмическая гимнастика»**  
на 2023-2024 учебный год

**I год обучения.**

**К концу первого года обучения учащиеся должны:**

*Знать (теоретическая подготовка):*

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни,
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

*Уметь (практическая подготовка):*

- самостоятельно выполнять комплексы;
- выполнять различные прыжковые упражнения;
- овладеть танцевальной подготовкой;

**Календарно-тематический план 1-го года обучения**

№	Планируемая дата занятий	Т Е М А	Кол-во часов	Фактическая дата проведения
1		Вводное занятие. Введение в программу Инструктаж по технике безопасности	2	
2		Разминка. Ознакомление с элементами без предмета (равновесия, выпады)	2	
3		Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку	2	
4		Разминка. Ознакомление с музыкальной грамотой (темп, ритм), упражнения для осанки.	2	
5		Разминка. Элементы ритмики – позиции рук и ног, прыжки	2	
6		Разминка. Упражнения без предмета (наклоны, повороты) прыжки	2	
7		Разминка. Упражнения ОФП для силы ног, рук, спины	2	
8		Разминка. Элементы хореографии- работа ногами у станка, прыжки	2	
9		Разминка. Музыкальная грамота (характер музыки), упражнения для свода стопы	2	
10		Разминка. Элементы акробатики (полу шпагат, мост) ОФП для брюшного пресса, спины	2	



11		Разминка. Упражнения без предметов(наклоны, равновесия, повороты)	2	
12		Разминка Упражнения с шарфами. Развитие гибкости	2	
13		Разминка. Упражнения с предметами. Прыжки со скакалкой	2	
14		Разминка. Упражнения без предметов – вращения, наклоны. Развитие мышц брюшного пресса	2	
15		Разминка. Упражнения лечебной физкультуры для осанки и стопы	2	
16		Разминка. Корректирующая гимнастика, танцевальные шаги	2	
17		Разминка. ОФП-развитие силы рук, ног, спины. Хореография в центре зала	2	
18		Разминка. Хореография у станка, упражнения для осанки	2	
19		Разминка. Музыкальная грамота- упражнения на слух в ритме вальса	2	
20		Разминка. Акробатика - (мост, стойка на лопатках)	2	
21		Разминка. Упражнения без предмета—наклона на коленях, «ласточка», развитие гибкости	2	
22		Разминка. Упражнения с лентой, прыжки на месте	2	
23		Разминка. Упражнения без предмета –выпады, повороты, прыжки	2	
24		Разминка. Упражнения с лентами. Развитие гибкости	2	
25		Разминка. ОФП – развитие силы ног, брюшного пресса, прыжки	2	
26		Разминка. Акробатика – кувырки, «колесо», упражнения для стоп	2	
27		Разминка. Хореография- упражнения для баланса, прыжки	2	
28		Разминка. Упражнения без предмета – выпады, наклоны, равновесия	2	
29		Разминка. Упражнения с лентами, прыжки со скакалкой	2	
30		Разминка. Упражнения с лентами, обручами	2	
31		Разминка. Упражнения без предмета – «волна», равновесия, вращения	2	
32		Разминка. Работа над групповой композицией с лентами	2	
33		Разминка. Упражнения без предмета - наклоны на коленях, равновесия, вращения	2	
34		Разминка. ОФП – развитие мышц брюшного пресса. Прыжки через скакалку	2	
35		Разминка. Хореография у станка. Прыжки на месте	2	
36		Разминка. Акробатика – стойка на лопатках, мост Упражнения для осанки	2	
37		Разминка. Упражнения без предмета- «волна», наклоны. Прыжки с разбега	2	
38		Разминка. Упражнение с обручем. Упражнения для свода стопы	2	

39		Разминка. Групповые упражнения с шарфом. Прыжки с разбега	2	
40		Разминка. Упражнения без предмета - "волна", «ласточка», повороты. Корректирующая гимнастика для осанки	2	
41		Разминка. Групповые упражнения без предмета. Гимнастика для осанки	2	
42		Разминка. ОФП – упражнения для силы рук, ног, спины. Прыжки	2	
43		Разминка. Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки на месте	2	
44		Разминка. Упражнения без предмета - наклоны, «ласточка»	2	
45		Разминка. Упражнения с обручем, лентой	2	
46		Разминка. Упражнения без предмета- вращения, выпады, равновесия, наклоны	2	
47		Разминка. Упражнение с лентой, полотнами, прыжки	2	
48		Разминка. Групповое упражнение с лентой. Упражнения для осанки	2	
49		Разминка. Упражнения для гибкости суставов, связок	2	
50		Разминка. Хореография - шаги «вальса», прыжки	2	
51		Разминка. Упражнения без предмета – выпады с наклонами, равновесия, прыжки	2	
52		Разминка. Акробатика – колесо, переворот. Упражнения для осанки	2	
53		Разминка. Хореография у станка. Упражнения с обручем, скакалкой	2	
54		Разминка. Упражнения без предмета - «волна», равновесия, наклоны	2	
55		Разминка. Упражнения со скакалками, прыжки на месте	2	
56		Разминка. Упражнения с лентой. ОФП для силы ног, рук, стопы.	2	
57		Разминка. Отработка группового упражнения с лентой	2	
58		Разминка в движении. Групповое упражнение с лентами, полотнами	2	
59		Разминка. ОФП – развитие силы брюшного пресса. Прыжки со скакалкой	2	
60		Разминка. Акробатика – мост, шпагат, колесо	2	
61		Разминка. Хореография у станка, шаги «польки»	2	
62		Разминка. Упражнения с обручем, прыжки с разбега	2	
63		Разминка. Упражнения без предмета - наклоны на коленях, «волна», прыжки	2	
64		Разминка в прыжках. Упражнения с обручем	2	
65		Разминка. Групповое упражнение с шарфами. ЛФК	2	
66		Разминка. Упражнения без предмета-вращения, повороты, равновесия	2	
67		Разминка. Групповое упражнение с шарфами. Развитие гибкости	2	

68		Разминка. Хореография - шаги галопа, «польки». Прыжки с разбега	2	
69		Разминка. Упражнения с лентой, обручем. Упражнения для осанки.	2	
70		Разминка. Акробатика – колесо, мост, шпагат. Прыжки с разбега	2	
71		Разминка в движении. Групповое упражнение с шарфами и лентой	2	
72		Открытое занятие. Тестирование. Подведение итогов	2	
		итого	144	

### Содержание программы 1-го года обучения.

#### 1. Вводное занятие (2 часа).

**Теория.** Комплектование групп, общее знакомство с содержанием программы (1 час).

**Практика.** Показ учителем начальных элементов оздоровительно – ритмической гимнастики (1 час).

#### 2. Основы знаний (4 часов).

**Теория.** Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию. Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием и духовным развитием. Гигиенические правила: как их соблюдение способствует укреплению здоровья. Правила безопасности при выполнении различных упражнений по ритмической гимнастике. Доброта и сердечное отношение к друзьям и родным – залог успеха и здоровья. Особенности занятий ритмической гимнастикой. (6 часов).

#### 3. Общая физическая подготовка (80 часов).

**Практика.** Строевая подготовка. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Общеразвивающие упражнения с использованием различных предметов. Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам под музыку. Прыжки с поворотом на 180<sup>0</sup>, 360<sup>0</sup>, прыжки через короткую скамейку. Опорные прыжки. Прыжок в длину с места. Лазанье по канату. Вис, согнув ноги, на согнутых руках. Кувырки назад, вперёд; мост с помощью партнера; стойка на лопатках перекатом назад. Бег 30 и 60 м с высокого старта; бег до 3 км.

#### 4. Специальная подготовка (56 часа).

**Практика.** Танцевальная подготовка – знакомство с танцевальными па, современные ритмы. Хореография. Упражнения на гибкость: растяжки, позиция рук, ног. Выполнение танцевальных связок. Выполнение комплексов. Прыжки, упражнения для рук и ног, танцевальные связки под музыку, включая группу упражнений для пресса. Подвижные игры: «Быстрее, выше, сильнее!». Контрольные уроки (54 часа).

#### 5. Итоговое занятие (2 часа).

**Практика.** Участие в соревновании по ритмической гимнастике.

### II год обучения.

**К концу второго года обучения учащиеся должны:**

*Знать (теоретическая подготовка):*

- правила выполнения гимнастических упражнений;
- основы методик движения под музыку;
- правила самостоятельного выполнения упражнений;

*Уметь (практическая подготовка):*

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации);
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

### Календарно-тематический план 2-го года обучения

№	План. дата занятий	Т Е М А	Кол-во часов	Дата проведения занятий	Примечание
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2		
2		Разминка. Ознакомление с элементами без предмета (равновесия, выпады)	2		
3		Разминка. Ознакомление с элементами ОФП для гибкости суставов, связок, прыжки через скакалку	2		
4		Разминка. Ознакомление с музыкальной грамотой (темп, ритм), упражнения для осанки.	2		
5		Разминка. Элементы ритмики – позиции рук и ног, прыжки	2		
6		Разминка. Упражнения без предмета (наклоны, повороты) прыжки	2		
7		Разминка. Упражнения ОФП для силы ног, рук, спины.	2		
8		Разминка. Элементы ритмики - работа ногами у станка, прыжки	2		
9		Разминка. Музыкальная грамота (характер музыки), упражнения для свода стопы	2		
10		Разминка. Элементы акробатики (полу шпагат, мост) ОФП для брюшного пресса, спины	2		
11		Разминка. Упражнения без предмета -наклоны, равновесия, повороты.	2		
12		Разминка Упражнения с шарфами. Развитие гибкости.	2		
13		Разминка. Упражнения с предметами. Прыжки со скакалкой.	2		
14		Разминка. Упражнения без предметов – вращения, наклоны. Развитие мышц брюшного пресса.	2		
15		Разминка. Упражнения лечебной физкультуры для осанки и стопы.	2		
16		Разминка. Корригирующая гимнастика, танцевальные шаги	2		
17		Разминка. ОФП - развитие силы, рук, ног, спины. Хореография в центре зала.	2		
18		Разминка. Хореография у станка, упражнения для осанки.	2		
19		Разминка. Хореография у станка, упражнения для осанки	2		

20		Разминка. Акробатика (мост, стойка на лопатках, шпагат)	2		
21		Разминка. Упражнения без предмета—наклона на коленях, «ласточка», развитие гибкости	2		
22		Разминка. Упражнения с лентой, прыжки на месте	2		
23		Разминка. Упражнения без предмета – выпады, повороты, прыжки	2		
24		Разминка. Упражнения с лентами. Развитие гибкости.	2		
25		Разминка. ОФП – развитие силы ног, брюшного пресса, прыжки	2		
26		Разминка. Акробатика – кувырки, «колесо», упражнения для стоп.	2		
27		Разминка. Хореография- упражнения для баланса, прыжки.	2		
28		Разминка. Упражнения без предмета – выпады, наклоны, равновесия.	2		
29		Разминка. Упражнения с лентами, прыжки со скакалкой.	2		
30		Разминка. Упражнения с лентами, обручами.	2		
31		Разминка. Упражнения без предмета – «волна», равновесия, вращения	2		
32		Разминка. Работа над групповой композицией с лентами	2		
33		Разминка. Упражнения без предмета - наклоны на коленях, равновесия, вращения.	2		
34		Разминка. ОФП – развитие мышц брюшного пресса. Прыжки через скакалку	2		
35		Разминка. Хореография у станка. Прыжки на месте	2		
36		Разминка. Акробатика – стойка на лопатках, мост Упражнения для осанки	2		
37		Разминка. Упражнения без предмета - «волна», наклоны. Прыжки с разбега.	2		
38		Разминка. Упражнение с обручем. Упражнения для свода стопы	2		
39		Разминка. Групповые упражнения с шарфом. Прыжки с разбега	2		
40		Разминка. Упражнения без предмета - "волна". ласточка, повороты.	2		
41		Разминка. ОФП – упражнения для силы рук, ног, спины. Прыжки.	2		
42		Разминка. Акробатика- колесо, шпагат. Прыжки на месте	2		
43		Разминка. Упражнения без предмета - наклоны, «ласточка»	2		
44		Разминка. Упражнения с обручем, лентой.	2		
45		Разминка. Упражнения без предмета- вращения, выпады, равновесия, наклоны	2		
46		Разминка. Упражнение с лентой, полотнами, прыжки	2		
47		Разминка. Групповое упражнение с лентой. Упражнения для осанки	2		
48		Разминка. Упражнения для гибкости суставов, связок.	2		
49		Разминка. Хореография- шаги «вальса», прыжки	2		
50		Разминка. Упражнения без предмета –выпады с наклонами, равновесия, прыжки.	2		
51		Разминка. Акробатика – колесо, переворот. Упражнения для осанки	2		

52	Разминка Хореография у станка. Упражнения с обручем, скакалкой	2		
53	Разминка. Упражнения без предмета -«волна», равновесия	2		
54	Разминка. Прыжки со скакалкой, упражнения для гибкости	2		
55	Разминка. Упражнения с лентой. ОФП для силы ног, рук, стопы	2		
56	Разминка. Отработка группового упражнения с лентой	2		
57	Разминка в движении. Групповое упражнение с лентами, полотнами	2		
58	Разминка. ОФП –развитие силы брюшного пресса. Прыжки со скакалкой	2		
59	Разминка. Акробатика – мост, шпагат, " колесо"	2		
60	Разминка. Хореография у станка, шаги «польки»	2		
61	Разминка. Упражнения с обручем, прыжки с разбега.	2		
62	Разминка. Упражнения без предмета- наклоны на коленях, «волна», прыжки	2		
63	Разминка в прыжках. Упражнения с обручем	2		
64	Разминка. Групповое упражнение с шарфами. ЛФК	2		
65	Разминка. Упражнения без предмета-вращения, повороты, равновесия.	2		
66	Разминка. Прыжки со скакалкой	2		
67	Разминка. Хореография - шаги галопа, «польки». Прыжки с разбега	2		
68	Разминка. Упражнения с лентой, обручем. Упражнения для осанки.	2		
69	Разминка. Акробатика – колесо, мост, шпагат. Прыжки с разбега.	2		
70	Разминка в движении. Групповое упражнение с шарфами и лентой	2		
71	Разминка. Групповое упражнение с обручем и лентой.	2		
72	Итоговое занятие.	2		
	Итого	144		

### Содержание программы 2-го года обучения.

#### 1.Вводное занятие (2 часа).

**Теория.** Комплектование групп, общее знакомство с содержанием программы (1 час).

**Практика.** Занятие – игра по ритмической гимнастике (1 час).

#### 2.Основы знаний (10 часов).

**Теория.** Как добиться сбалансированного взаимодействия систем организма. Достижение гармонии. В чем заключается гармония физического, духовного и психического? Я (личность) и коллектив. Типы телосложения. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и с группой одноклассников. Основные методики движения под музыку подвижных игр (6 часов).

#### 3.Общая физическая подготовка (68часов).

**Практика.** Бег 12-15 минут. Кросс в чередовании с ходьбой (до 30 минут). Повторный бег, переменный бег, спринт. Прыжки опорные через гимнастического козла (высотой 120 см) в длину; прыжки в длину с места, тройные, пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышение до 90-100 см. Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных

предметов. Подтягивание из виса, переворот в упор, подъем силой; лазанье по канату без помощи ног (80 часов).

#### **4.Специальная подготовка (62 часа).**

**Практика** Совершенствование стоек, позиций, перемещение в стойке. Танцевальная подготовка. Хореография. Станок, экзерсис. Растяжка, силовые упражнения на гибкость, на равновесие. Выполнение комплексов. (54 часа).

#### **Итоговое занятие (2 часа).**

**Практика.** Участие в соревновании по ритмической гимнастике.

### **Виды, формы и средства контроля.**

**Входной контроль** проводится на первых занятиях с целью выявления способностей и возможностей учащегося в данном виде деятельности. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня усвоения учебного материала и развития личностных качеств учащегося. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

**Промежуточный контроль** проводится по окончании всех полугодий и 1-го года обучения (открытое занятие, показательное выступление). Результат фиксируется в виде фотоматериалов и в карте наблюдений педагога.

**Итоговый контроль** проводится по окончанию обучения по программе. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, собеседование. Результат заносится в диагностическую карту, фиксируется в виде фотоматериалов, грамот. Для достижения цели программы, развития творческой активности обучающиеся привлекаются к показательным выступлениям на праздниках, конкурсах, массовых мероприятиях и отчетных концертах.

**Основными критериями оценки работы** учащихся является

- уровень теоретической, практической и физической подготовленности;
- наличие хорошей физической формы обучающихся;
- результативность участия спортивной команды в общешкольных, районных, городских отчетных соревнованиях и мероприятиях.

### **Формы выявления, фиксации и предъявления результатов**

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
Беседа Опрос Наблюдение Диагностические карты Тестирование	Грамоты Дипломы Анкеты Протоколы диагностики Фото, видео, аудио записи	Конкурсы Соревнования Открытые занятия Портфолио

Способы определения результативности 1 год обучения:  
наблюдение, анкетирование, контрольный урок, выступления

- A. Умение согласовывать движения с музыкой
- B. Умение выполнять упражнения на силу ног, брюшного пресса
- C. Умение следить за осанкой и координацией движений
- D. Понимание основных терминов

- Е. Умение анализировать своё выступление  
 F. Участие в мероприятиях (У- участие (выступление), К- конкурс (фестиваль),

Ф.И.О.	возраст	показатели						итог		
		А	В	С	D	Е	F			
							школа		район	город

Способы определения результативности 2 год обучения:  
 наблюдение, анкетирование, контрольный урок, выступления

Параметры:

- А. Знание правил соревнований  
 В. Умение выполнять упражнения на гибкость, силу брюшного пресса  
 С. Умение исполнять движения в характере музыки  
 D. Владение телом при выполнении элементов акробатики  
 Е. Взаимодействие в коллективе (найти свое место в коллективе, коллективная деятельность), умение анализировать выступление партнеров  
 F. Участие в мероприятиях (У- участие (выступление), К- конкурс (фестиваль))

Ф.И.О.	возраст	показатели						итог		
		А	В	С	D	Е	F			
							школа		район	город

Критерии оценки:

**Н** – низкий **С** – средний **В** – высокий

Общий результат:

\_\_\_\_\_ чел. - низкий уровень \_\_\_\_\_ чел. - средний уровень \_\_\_\_\_ чел. - высокий уровень



## Список литературы

### Список литературы, рекомендуемый педагогу:

1. Архипова Ю.А. Карпенко Л.А. Методика базовой подготовки гимнасток. Издательство ГАФК им.П.Лесгафта, 2008 г.
2. Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 2000.
3. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000.
4. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы.– Москва «ВАКО», 2005
5. Зенн Л. В. Всестороннее развитие ребенка, средствами музыки и ритмических движений на уроках ритмики // <http://www.kindergenii.ru>
6. Зими́на А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М.: Владос, 2000.
7. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
8. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000.
9. Кошмина И.В. Музыкальный букварь.– Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
10. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. - Москва, Terra-спорт,2001г.
11. Крючек Е.С. Учебно-методическое пособие ГУФК им. П.Лесгафта 2010 г.
12. Мартен П. Спортивная гимнастика.- Москва 2004.
13. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.
14. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения. - Москва, Terra-спорт,2015г.
15. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
16. Фарбер Д.А. Физиология школьника // Фарбер Д.А., Корниенко И.А. – М.: Педагогика. 1990.

### Список литературы, рекомендуемый учащимся:

1. Еремеева В.Д. «Мальчик и девочки два разных мира» / Еремеева В.Д., Хризман Т.П. – М., 2006.
2. Карпенко Л.А. Начальная подготовка занимающихся художественной гимнастикой. Изд-во ГДОФК, 2004 г.
3. Крючек Е.С. "Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий" Москва, Terra-спорт, 2001г.
4. Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки». – М.: ФиС. – 2003г.
5. Милюкова Е.Н. "Гимнастика для лентяек" Москва, Эксмо,2003г.
6. Судаков К.В. «Функциональные системы организма». – М.: Медицина, 1998.

