

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования «РИТМ»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №378

Решение от « 31 » 08 2021г

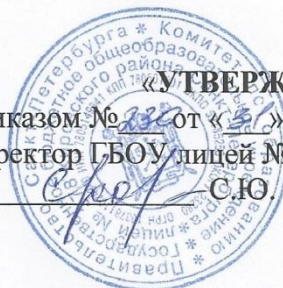
Протокол № 13

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом № 330 от « 31 » 08 2021г.

Директор ГБОУ лицей № 378

С.Ю. Ковалюк



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
**«Ритмика с элементами
стретчинга»**

Возраст учащихся: 7-8 лет

Первый год обучения

Разработчики программы:
Михеева Елизавета Кирилловна,
педагог дополнительного образования;

Санкт – Петербург

1.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика с элементами стретчинга» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 7-8 лет. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на обучение музыкально-ритмическим движениям, перестроениям в сочетании с элементами стретчинга и подвижными играми. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

1.2. Задачи:

Обучающие:

- обучение базовым упражнениям, построениям, перестроениям ритмической гимнастики;
- обучение базовым упражнениям силовой гимнастики;
- обучение навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучение базовым упражнениям стретчинга;
- обучение простейшим акробатическим трюкам;
- обучение правилам игры в подвижных играх.

Развивающие:

- развитие силовых качеств, гибкости, выносливости;
- развитие внимания, координации в движениях и пространстве;
- развитие чувство ритма, слуха;
- развитие творческого потенциала и чувство прекрасного.

Воспитательные:

- воспитание коммуникативных качеств, чувство коллективизма;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

1.3. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- будут заложены основы здорового образа жизни, ценностного отношения, как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих;
- приобретут навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, рефлексии;

Предметные результаты:

- обучатся базовым упражнениям ритмической, силовой, дыхательной гимнастикой;
- обучатся базовым упражнениям стретчинга, простейшим акробатическим трюкам;
- обучатся правилам игры в подвижных играх.

Метапредметные результаты:

• Регулятивные:

- умение прогнозировать, планировать, определять последовательность действий в связи с поставленной задачей
- умение контролировать, корректировать и оценить свои действия в зависимости от поставленной задачи или сложившейся ситуации;
- развитие способности к волевому усилию (саморегуляции).

• Коммуникативные:

- умение сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;

-умение контролировать и корректировать действие партнера (партнеров).

- Познавательные:

-умение делиться полученной информацией вне занятий.

1.4. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие Знакомство с коллективом. Инструктаж по технике безопасности. Планы на 1 полугодие. Форма одежды, расписание Беседа о спорте	2
2		Ритмика. Отстукивание ритмического рисунка (ладоши, ноги, язык) Упражнения на развитие мышц шей, плечевого пояса. Муз ритм композиция «Школьные друзья» Игровой стретчинга растягивание мышц рук и плечевого пояса.	2
3		Ритмика. Упражнения на развитие мышц рук. Музыкально-ритмическая . композиция «Роботы» Игры: «Паук и мухи», «Лисья нора»	2
4		Ритмика. Пальчиковая гимнастика. Музыкально-ритмическая . композиция «Зарядка для хвоста» Игровой стретчинга растягивание мышц рук и плечевого пояса, упражнения на подвижность суставов.	2
5		Ритмика. Упражнения на развитие мышц передней поверхности бедра. Музыкально-ритмическая . композиция «Сафари» Игра «Корабли и капитаны»Игра «Мышкин угол»	2
6		Ритмика. Упражнения на развитие мышц задней поверхности бедра. Музыкально-ритмическая . композиция «Сафари-2» Игровой стретчинга растягивание мышц передней, задней, внутренней поверхностей мышц бедра	2
7		Ритмика. Упражнения на развитие мышц внутренней поверхности бедра. Музыкально-ритмическая . композиция «Сафари-3» Игра «Коршун и курица»	2
8		Ритмика. Упражнения на развитие мышц спины. Музыкально-ритмическая . композиция «Кошки» Игровой стретчинга растягивание мышц спины	2
9		Ритмика. Упражнения на развитие мышц боковых мышц живота. Муз ритм композиция «Змеиное царство» Игра «Краски»	2
10		Ритмика Упражнения на прокачку верхнего пресса. Музыкально-ритмическая . композиция «Листопад» Игровой стретчинга растягивание мышц живота	2
11		Ритмика. Упражнения на прокачку нижнего пресса. Музыкально-ритмическая . композиция «Дождь» Игра «Старик и море»	2
12		Ритмика. Упражнения на развитие икроножных мышц. Музыкально-ритмическая . композиция «Огниво» Игровой стретчинга растягивание икроножных мышц.	2
13		Ритмика. Упражнения на развитие стопы. Муз ритм композиция «Поезд» Игра «Море волнуется..»	2
14		Ритмика. Выполнение простой ходьбы с изменением темпоритма, настроения и т.д. Повтор ранее изученных композиций Игровой стретчинга растяжка ступней	2
15		Ритмика. Выполнение ходьбы на носках, пятках с изменением темпоритма, настроения и т.д. Повтор ранее изученных композиций Подвижные игры Эстафеты с использованием различных видов шагов и бега.	2

16	Ритмика. Перестроение «линия -шахматный порядок» используя изученные виды ходьбы (смена темпоритма) Игровой стретчинг растяжка различных групп мышц в положении стоя.	2
17	Ритмика. Выполнение гимнастического шага с изменением темпоритма, настроения и т.д. Игра «У медведя во бору»	2
18	Ритмика. Выполнение бега с высоким подъемом коленей с изменением темпоритма, и т.д. Музыкально-ритмическая . композиция «Лошадки» Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на полу.	2
19	Ритмика. Выполнение бега с высоким забросом пяток назад. Музыкально-ритмическая . композиция «Лошадки» Повтор ранее изученных игр.	2
20	Ритмика. Выполнение подскоков. Муз-ритм. композиция «Цирк» Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на полу.	2
21	Ритмика. Выполнением перестроений (линия- шахматный порядок -диагональ и обратно) комбинируя различные виды шагов, бега, подскоки. Игра «Алиса и Зазеркалье»	2
22	Ритмика. Выполнение бокового галопа (различное музыкальное сопровождение). Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на стуле.	2
23	Ритмика. Выполнение прямого галопа (различное музыкальное сопровождение) Игра «Телепортация»	2
24	Ритмика. Выполнение перестроений (линия- ворота) комбинируя различные виды шагов, бега, галопа, подскоки, - Муз-ритм. композиция «Метелица» Игровой стретчинг растяжка мышц в положении Музыкально-ритмическая . композиция сидя на стуле.	2
25	Ритмика. Выполнение прыжков на месте с оттягиванием носков Музыкально-ритмическая . композиция «Метелица» Подвижные игры. Эстафеты на основе прыжков в сочетании с бегом.	2
26	Ритмика. Выполнение прыжков с продвижением вперед-назад с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая . композиция «Метелица» (отработка) Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на гимнастической скамейке.	2
27	Ритмика. Выполнение попеременных прыжков (правая, левая нога) с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая . композиция «Метелица» (отработка). Игра «Зима-лето»	2
28	Ритмика. Выполнение прыжков: ноги вместе-в стороны, ноги вперед назад с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая . композиция «Метелица» (отработка) Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на гимнастической скамейке.	2
29	Ритмика. Выполнение перестроений (расческа)с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая . композиция «Метелица» (отработ-ка) Игра «Два Мороза»	2
30	Ритмика. Выполнение прыжков поворот на 90 градусов с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая . композиция «Метелица» (отработка) Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений сидя на полу и на гимнастической скамейке.	2
31	Ритмика. Выполнение прыжков поворот на 180 градусов с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая . композиция «Метелица» (отработка) Подвижные игры. Повтор ранее изученных игр.	2
32	Итоговое занятие Открытое занятие для родителей.	2

		Подведение итогов за 1 полугодие	
33		Вводное занятие Планы на 2 полугодие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о проведённых каникулах.	2
34		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с платочками «Мы- дети солнца» Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений сидя на полу и на гимнастической скамейке.	2
35		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с платочками «Мы- дети солнца» Подвижные игры. Повтор ранее изученных игр.	2
36		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с платочками «Мы- дети солнца» Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений сидя на полу и на стуле.	2
37		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с платочками «Мы- дети солнца» Игра «Самолеты-теплоходы».	2
38		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с палочками «Чарли» Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений сидя на полу и на стуле.	2
39		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с палочками «Чарли» Игра «Бабка Ежка».	2
40		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с палочками «Чарли» Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений стоя и сидя на полу.	2
41		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с палочками «Чарли» Подвижные игры. Эстафеты с использованием палочек.	2
42		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с большими мягкими игрушками «Умка» Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений стоя и сидя на полу.	2
43		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с большими мягкими игрушками «Умка» Эстафеты с использованием мягких игрушек	2
44		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с большими мягкими игрушками «Умка» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием стула.	2
45		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с большими мягкими игрушками «Умка» Эстафеты с использованием арабских мячей.	2
46		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием стула.	2
47		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Подвижные игры. Эстафеты с использованием корзинок, платочков	2
48		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием гимнастической палочки.	2
49		Ритмика Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Повтор ранее изученных игр.	2
50		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием гимнастической стенки.	2
51		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Повтор ранее изученных игр.	2
52		Ритмика. Муз-ритм. композ-ия с колпачками «Гномики» Игровой стретчинг растяжка Музыкально-ритмическая . композиция мышц с использованием гимнастической стенки	2
53		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с колпачками «Гномики» Игра «Волк и гуси»	2

54	Ритмика.. Музыкально-ритмическая . композиция с колпачками «Гномики» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием гимнастической стенки	2
55	Ритмика.. Музыкально-ритмическая . композиция с колпачками «Гномики» Игра «Кандалы»	2
56	Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с колпачками «Гномики» Стретчинг «Складочка»	2
57	Ритмика. Муз-ритм. композ-ия с мячом «Подружки» Подвижная игра «Собачка» Музыкально-ритмическая . композиция	2
58	Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с мячом «Подружки» Стретчинг «Складочка»	2
59	Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с мячом «Подружки» Подвижная игра «Вышибалы» (командная)	
60	Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с мячом «Подружки» Стретчинг «Затяжка»	2
61	Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с мячом «Подружки» Подвижная игра «Вышибалы»	2
62	Ритмика. Муз-ритм. композ-ия с мячом «Подружки» Стретчинг «Затяжка»	2
63	Ритмика. Муз-ритм. композ-ия с гимнастическими лентами «Весна» Подвижные игры Эстафеты с различными атрибутами	2
64	Ритмика. Муз-ритм. композ-ия с гимнастическими лентами «Весна» Стретчинг «Прямой полушпагат»	2
65	Ритмика. Муз-ритм. композ-ия с гимнастическими лентами «Весна» Подвижные игры Эстафеты с различными атрибутами	2
66	Ритмика. Муз-ритм. композ-ия с гимнастическими лентами «Весна» Стретчинг «Прямой полушпагат»	2
67	Ритмика. Муз-ритм. композ-ия с гимнастическими лентами «Весна» Подвижные игры Эстафеты с различными атрибутами	2
68	Ритмика. Муз-ритм. композ-ия с гимнастическими лентами «Весна» Стретчинг «Прямой шпагат»	2
69	Ритмика. Повтор ранее изученных муз-ритм. композиций (подготовка к отчётному мероприятию) Подвижные игры(ранее изученные)	2
70	Ритмика. Повтор ранее изученных муз-ритм. композиций (подготовка к отчетному мероприятию) Стретчинг «Прямой шпагат»	2
71	Ритмика. Повтор ранее изученных муз-ритм. композиций (подготовка к отчетному мероприятию) Командные соревнования « Вперед! Нас Лето ждет!»	2
72	Итоговое занятие. Отчетное мероприятие для воспитанников и родителей (показ того, чему научились за год)	2
ИТОГО:		144