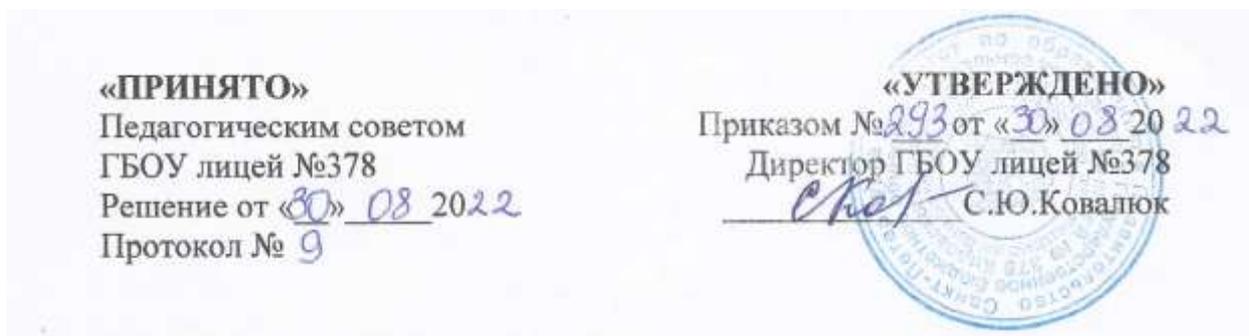


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»



Рабочая программа

«Ритмика с элементами стретчинга»

Возраст учащихся: 7-9 лет

1 год обучения

Разработчики программы:
Хохолева Александра Андреевна,
педагог дополнительного образования;

Санкт – Петербург

4.1. 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 7-9 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.

4.2. Задачи программы 1-го года обучения.

Обучающие:

- обучение базовым упражнениям, построениям, перестроениям ритмической гимнастики; - обучение навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучение базовым упражнениям стретчинга;
- 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.

4.3. Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория:

- Знакомство с коллективом
- Инструктаж по технике безопасности.
- Планы на полугодие
- Форма одежды, расписание
- Беседа о спорте

2. Ритмика

Теория:

- Правила и контроль за выполнением упражнений на развитие различных групп мышц;
- Правила и контроль за выполнением упражнений входящих в муз-ритм, композиции

Практика:

- Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц под музыку
- Выполнение музыкально-ритмических композиции

3. Стретчинг

Теория:

- Правила и контроль за растягиванием различных групп мышц

Практика:

- Выполнение упражнений на растягивание различных групп мышц
- 4. **Подвижные игры**
 - Теория:*
 - Правила различных подвижных игр и контроль за их выполнением
 - Практика:*
 - Игры на развитие памяти, внимания, ловкости, быстроты
- 5. **Итоговое занятие**
 - Теория:*
 - Награждение лучших учащихся
 - Практика:*
 - Открытое занятие для родителей: исполнение музыкально-ритмических композиций групповых и индивидуальных (по возможности)

4.4. 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, дыхательной гимнастиком; - обучатся базовым упражнениям стретчинга;
- 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.

4.5. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

п/п	дата	Наименование раздела, темы	Кол-во час.	Форма Занятия	Форма контроля
		Вводное занятие Знакомство с коллективом. Инструктаж по технике безопасности. Планы на 1 полугодие. Форма одежды, расписание Беседа о спорте	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
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	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
3		Ритмика. Упражнения на развитие мышц рук. Музыкально-ритмическая композиция «Роботы» Игры: «Паук и мухи», «Лисья нора»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
4		Ритмика. Пальчиковая гимнастика. Музыкально-ритмическая композиция «Зарядка для хвоста» Игровой стретчинга растягивание мышц рук и плечевого пояса, упражнения на подвижность суставов.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
5		Ритмика. Упражнения на развитие мышц передней поверхности бедра. Музыкально-ритмическая композиция «Сафари» Игра «Корабли и капитаны» Игра «Мышкин гол»»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
6		Ритмика. Упражнения на развитие мышц задней поверхности бедра. Музыкально-ритмическая композиция «Сафари-2» Игровой стретчинг на растягивание мышц передней, задней, внутренней поверхностей мышц бедра	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
7		Ритмика. Упражнения на развитие мышц внутренней поверхности бедра. Музыкально-ритмическая композиция «Сафари-3» Игра «Коршун и курица»»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
8		Ритмика. Упражнения на развитие мышц спины. Музыкально-ритмическая композиция «Кошки» Игровой стретчинга растягивание мышц спины «Коробочка»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
9		Ритмика. Упражнения на развитие мышц боковых мышц живота. Муз ритм композиция «Змеиное царство» Игра «Краски»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение

10		Ритмика Упражнения на прокачку верхнего пресса. Музыкально-ритмическая композиция «Листопад» Игровой стретчинг на растягивание мышц живота	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
11		Ритмика. Упражнения на прокачку нижнего пресса, Музыкально-ритмическая композиция «Дождь» Игра «Старик и море»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
12		Ритмика. Упражнения на развитие икроножных мышц. Музыкально-ритмическая композиция «Огниво» Игровой стретчинг растягивание икроножных мышц.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
13		Ритмика. Упражнения на развитие стопы. Муз.- ритм композиция «Поезд» Игра «Море волнуется..»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
14		Ритмика. Выполнение простой ходьбы с изменением темпоритма, настроения и т.д. Повтор ранее изученных композиций Игровой стретчинга растяжка ступней	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
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	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
16		Ритмика. Перестроение «линия -шахматный порядок» используя изученные виды ходьбы (смена темпоритма) Игровой стретчинг растяжка различных групп мышц в положении стоя.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
17		Ритмика. Выполнение гимнастического шага с изменением темпоритма, настроения и т.д. Игра «У медведя во бору»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
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	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
19		Ритмика. Выполнение бега с высоким забросом пяток назад. Музыкально-ритмическая композиция «Лошадки» Повтор ранее изученных игр.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
20		Ритмика. Выполнение подскоков. Муз-ритм. композ-ия «Цирк» Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на полу.	2	Обучающее занятие. Диагностика	Наблюдение Фиксация результатов

21		Ритмика. Выполнением перестроений (линия- шахматный порядок -диагональ и обратно) комбинируя различные виды шагов, бега, подскоки. Игра «Алиса и Зазеркалье»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
22		Ритмика. Выполнение бокового галопа (различное музыкальное сопровождение). Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на стуле.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
23		Ритмика. Выполнение прямого галопа (различное музыкальное сопровождение) Игра «Телепортация»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
24		Ритмика. Выполнение перестроений (линия- ворота) комбинируя различные виды шагов, бега, галопа, подскоки. Музыкально-ритмическая композиция сидя на стуле Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
25		Ритмика. Выполнение прыжков на месте с оттягиванием носков Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» Подвижные игры. Эстафеты на основе прыжков в сочетании с бегом.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
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	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
27		Ритмика. Выполнение попеременных прыжков (правая, левая нога) с изменением темпоритма Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» (отработка). Игра «Зима-лето»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
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	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
29		Ритмика. Выполнение перестроений (расческа)с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» (отработка) Игра «Два Мороза»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
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	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение

		гимнастической скамейке.			
31		Ритмика. Выполнение прыжков поворот на 180 градусов с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» (отработка) Подвижные игры. Повтор ранее изученных игр.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
32		Итоговое занятие Открытое занятие для родителей. Подведение итогов за 1 полугодие	2	Концерт	Наблюдение Награждение
33		Вводное занятие Планы на 2 полугодие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о проведённых каникулах.	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
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	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
35		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с платочками «Мы- дети солнца» Подвижные игры. Повтор ранее изученных игр	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
36		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с платочками «Мы- дети солнца» Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений сидя на полу и на стуле.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
37		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с платочками «Мы- дети солнца» Игра «Самолеты-теплоходы».	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
38		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с палочками «Чарли» Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений сидя на полу и на стуле.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
39		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с палочками «Чарли» Игра «Бабка Ежка».	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
40		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с палочками «Чарли» Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений стоя и сидя на полу.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
41		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с палочками «Чарли» Подвижные игры. Эстафеты с	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение

		использованием палочек.			
42		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с большими мягкими игрушками «Умка» Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений стоя и сидя на полу.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
43		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с большими мягкими игрушками «Умка» Эстафеты с использованием мягких игрушек	2	Обучающее занятие. Диагностика	Наблюдение Фиксация результатов
44		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с большими мягкими игрушками «Умка» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием стула.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
45		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с большими мягкими игрушками «Умка» Эстафеты с использованием арабских мячей.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
46		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием стула.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
47		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с шарфами «Зимний лес» Подвижные игры. Эстафеты с использованием козинок, платочков	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
48		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием гимнастической палочки.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
49		Ритмика Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Повтор ранее изученных игр.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
50		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с шарфами «Зимний лес» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием гимнастической стенки.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
51		Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Повтор ранее изученных игр.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
52		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с колпачками «Гномики» Игровой стретчинг растяжка Музыкально ритмическая композиция мышц с использованием гимнастической стенки	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение

53	Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с колпачками «Гномики» И а «Волк и гуси»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
54	Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с колпачками «Гномики» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием гимнастической стенки	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
55	Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с колпачками «Гномики» Игра «Кандалы»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
56	Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с колпачками «Гномики» Стретчинг «Складочка»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
57	Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с мячом «Подружки» Подвижная игра «Собачка»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
58	Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с мячом «Подружки» Стретчинг «Складочка»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
59	Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с мячом «Подружки» Подвижная и а «Вышибалы» (командная)		Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
60	Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с мячом «Подружки» Стретчинг «Затяжка»	2	Обучающее занятие. Диагностика	Наблюдение Фиксация результатов
61	Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с мячом «Подружки» Подвижная игра «Вышибалы»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
62	Ритмика. Муз-ритм. композ-ия с мячом «Подружки» Стретчинг «Затяжка»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
63	Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна». Подвижные игры Эстафеты с различными атрибутами	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
64	Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна» Стретчинг «Прямой полушпагат»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
65	Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна» Подвижные игры Эстафеты с различными атрибутами	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение

66	Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна» Стретчинг «Прямой полушпагат»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
67	Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна» Подвижные игры Эстафеты с различными атрибутами	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
68	Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна» Стретчинг «Прямой шпагат»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
69	Ритмика. Повтор ранее изученных музыкально-ритмических композиций (подготовка к отчетному мероприятию) Подвижные игры (ранее изученные)	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
70	Ритмика. Повтор ранее изученных музыкально-ритмических композиций (подготовка к отчетному мероприятию) Стретчинг «Прямой шпагат»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
71	Ритмика. Повтор ранее изученных музыкально-ритмических композиций (подготовка к отчетному мероприятию) Командные соревнования «Вперед! Нас Лето ждет!»	2	Обучающее Соревнование	Наблюдение Фиксация результатов
72	Итоговое занятие. Отчетное мероприятие для учащихся и родителей	2	Концерт	Награждение
ИТОГО		144		