

Муниципальное казенное учреждение  
дополнительного образования  
Усть-Удинский районный Дом детского творчества

Утверждаю:  
Директор ДДТ  
М.А. Тарасенко  
2018 г.

Приказ ДДТ от \_\_\_\_\_  
№ \_\_\_\_\_



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Ритмическая гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 10-13 лет. Срок освоения 1 год

Автор программы:  
Орлова Василина Сергеевна  
педагог дополнительного образования  
детей МКУ ДО Усть-Удинского  
районного Дома детского творчества

2018 г.

р.п. Усть-Уда

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методические рекомендации
6. Список литературы

## Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы «Ритмическая гимнастика» Л.Д. Лубниной рекомендованная ГОУДОД Федерального центра развития системы дополнительного образования детей 2005 года.

Программа рассчитана на обучение детей от 10 до 13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и рассчитана на один год 144 часа. Она предусматривает проведение 17 часов теоретических и 127 практических часов, а также репетиций, участие в концертной деятельности и выполнение учащимися зачета по тесту «Самая гибкая, сильная и выносливая».

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу Дома детского творчества, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту.

Цели и задачи программы:

- сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и двигательных способностей.
- гармонизация и физических и духовных сфер, формирование потребности в культуре движений, оптимальном физическом развитии, здоровом образе жизни.
- развитие навыков и умений для самообразования, самоконтроля и самопознания; навыков самостоятельного ведения программ.
- создание условий для развития личности ребенка, его творческих способностей, для психического и эмоционального благополучия детей.

Для достижения этих целей служат следующие **задачи**:

- развитие силы, выносливости, координированности, гибкости, ловкости, грации и пластики, чувства ритма.
- формирование правильной осанки, красивой фигуры.
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости; формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма. - расширение объема знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений.
- обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене, профилактике травматизма. Развитие творческих способностей, духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей.

Программа предусматривает оптимальный и главный переход ребенка с одного уровня на другой, чтобы обеспечить поступательный ход его развития.

В соответствии с общими задачами программы каждая учебная группа решает свои специфические задачи.

Программа носит системный характер. Она включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, то есть является гибкой, отвечает индивидуальным и возрастным потребностям и особенностям детей.

Направление программы:

- общеразвивающее;
- образовательное;
- воспитательное;

и основные принципы ее построения:

- системность;

- постепенность;

- доступность;

В проведении занятий используются следующие методы обучения в такой последовательности:

1. Наглядность – в выполнении упражнения, ориентация на образец, копирование Предложенного образца.

2. Словесный и наглядный – объяснение и показ упражнений.

3. Словесный – объяснение, после которого следует самостоятельное выполнение упражнений.

4. Практический – самостоятельное составление и выполнение упражнений и программ, частичное ведение программ.

В объединении могут заниматься дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Программа психо-эмоционального здоровья детей через развитие творческих способностей, включенная как раздел в основную программу объединения, предусматривает несколько этапов развития в сочетании с учебным процессом. Может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных нагрузок у детей, устранить комплексы, мешающие развитию.

Появляется возможность строить учебные занятия с сознательным учетом основных каналов восприятия, используя формы усвоения, наиболее присущие данному коллективу. Включение в программу методик психотренинга, ролевых игр, бесед, конкурсов создает благоприятный микроклимат и улучшает психо-эмоциональное здоровье детей. В этой связи участие родителей и родных в воспитании, а значит и реакция близких взрослых оказывает огромное влияние на формирование Я – концепции, что является важнейшим условием развития личности. Говоря о развитии способностей, невозможно игнорировать мотивационную сферу.

В конце каждого года проводится анкетирование детей с целью выявления причин и мотивов, побуждающих их заниматься в объединении. Первоначально основные мотивы – оздоровление (улучшение здоровья, хорошая осанка, профилактика простудных заболеваний).

Прогнозируемый результат: подготовить к выпуску девочек здоровых духовно и физически, творчески активных, способных самостоятельно составлять комплексы аэробики, вести занятия в физкультурно-оздоровительных группах.

## Учебный план

п/№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практ.	всего
1	Физическая культура и спорт в России. История развития ритмической гимнастики.	2	-	2
2	Охрана здоровья детей на занятиях и правила поведения в зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	-	2
3	Тестирование	-	4	4
4	Общая физическая подготовка:			
4.1	бег, прыжки, скакалка, обруч	-	10	10
4.2	подвижные игры, эстафеты	-	15	15
5	Специальная физическая подготовка:			
5.1	воспитание музыкальности	-	6	6
5.2	основы хореографии	-	10	10
5.3	акробатика	-	23	23
5.4	стретчинг	-	10	10
5.5	постановка и репетиции танцев	-	45	45
6	Программа психо- эмоционального здоровья детей через развитие творческих способностей	13	-	13
7	Показательное выступление	-	2	2
8	Заключительное занятие	2	-	2
	<b>ИТОГО</b>	<b>19</b>	<b>125</b>	<b>144</b>

## Учебно - тематический план

№/п	Наименование темы	Теор.	Практ.	Всего
1-2	Физическая культура и спорт в России. История развития ритмики.	2		2
3-4	Охрана здоровья детей на занятиях и правила поведения в зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2		2
5-6	Основы хореографии – позиции рук и ног	1	1	2

	Программа психо-эмоционального здоровья детей/Тест; беседа/			
7-8	Постановка и репетиция танцев Программа психо-эмоционального здоровья детей – Походка и осанка детей.	1	1	2
9-10	Программа психо-эмоционального здоровья детей/– Плоскостопие и его профилактика. Тестирование по тесту «Самая гибкая, сильная, выносливая»	1	1	2
11-12	Теоретическая подготовка, Мед.контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Акробатика – мост из положения лежа и стоя.	1	1	2
13-14	Теоретическая подготовка – Витамины и минеральные вещества в питании. Тестирование по тесту «Самая гибкая» и ОФП	1	1	2
15-16	Воспитание музыкальности – задания на изменения темпа Постановка и репетиция танцев		2	2
17-18	Постановка и репетиция танцев ОФП-сгибание и разгибание рук в упоре лежа		2	2
19-20	Программа психо-эмоционального развития детей/Просмотр в/кассеты с фестиваля/ Акробатика – кувырки вперед и назад	1	1	2
21-22	Постановка и репетиция танцев Акробатика – боковой переворот		2	2
23-24	Постановка и репетиция танцев ОФП – подвижные игры и эстафеты		2	2
25-26	Воспитание музыкальности – задания на изменения темпа Основы хореографии – круговые движения н.		2	2
27-28	Постановка и репетиция танца Акробатика – шпагат прямой и поперечный		2	2
29-30	Постановка и репетиция танцев Основы хореографии – большие броски вперед, сторону, назад		2	2
31-32	Постановка и репетиция танцев Программа психо-эмоционального развития детей/Беседа; тест/	1	1	2
33-34	Постановка и репетиция танцев. ОФП – прыжки через скамейку		2	2
35-36	Постановка и репетиция танцев Акробатика – мост и положения стоя		2	2
37-38	Постановка и репетиция танцев ОФП – подвижные игры и эстафеты		2	2
39-40	Основы хореографии – поднимание ноги под прямым углом вперед, сторону Постановка и репетиция танцев		2	2
41-42	Программа психо-эмоционального развития детей /Тест/ Постановка и репетиция танцев	1	1	2
43-44	Постановка и репетиция танцев Акробатика – переворот вперед, назад		2	2

45-46	Основы хореографии – подъемы на полупальцы. Постановка и репетиция танцев		2	2
47-48	Воспитание музыкальности – задания на изменения темпа ОФП – упражнения на гимнастич. стенке		2	2
49-50	Постановка и репетиция танцев Акробатика – стойки на лопатках, руках		2	2
51-52	Основы хореографии – полуприседания и глубокие приседания Стретчинг – упражнения йоги		2	2
53-54	Постановка и репетиция танцев Акробатика – перевороты вперед и назад		2	2
55-56	Воспитание музыкальности – задания на изменения темпа. Постановка и репетиция танцев		2	2
57-58	Постановка и репетиция танцев ОФП – подвижные игры и эстафеты		2	2
59-60	Основы хореографии - круговые движения н. ОФП – подъем туловища и ног		2	2
61-62	Постановка и репетиция танцев Программа психо-эмоционального развития детей/Тест/	1	1	2
63-64	Постановка и репетиция танцев Акробатика – боковой переворот		2	2
65-66	Основы хореографии – большие броски вперед, сторону, назад Стретчинг – упражнения йоги		2	2
67-68	Воспитание музыкальности – задания на изменения темпа Акробатика – шпагат прямой и поперечный		2	2
69-70	Постановка и репетиция танцев ОФП – прыжки, вверх сгибая ноги назад		2	2
71-72	Основы хореографии – поднимание ноги под прямым углом вперед, в сторону, назад Акробатика – мост из положения стоя		2	2
73-74	Постановка и репетиция танцев Стретчинг – упражнения йоги		2	2
75-76	Постановка и репетиция танцев ОФП – подвижные игры и эстафеты		2	2
77-78	Постановка и репетиция танцев Основы хореографии - подъем на полупальцы		2	2
79-80	Постановка и репетиция танцев ОФП – подвижные игры и эстафеты		2	2
81-82	Программа психо-эмоционального развития детей/Тест/ ОФП - упражнения на гимнастической стенке	1	1	2
83-84	Постановка и репетиция танцев Акробатика – стоки на руках		2	2
85-86	Постановка и репетиция танцев Стретчинг – упражнения йоги		2	2

87-88	Постановка и репетиция танцев ОФП – подвижные игры и эстафеты		2	2
89-90	Постановка и репетиция танцев Стретчинг – упражнения йоги		2	2
91-92	Программа психо-эмоционального развития детей/Тест; беседа/ ОФП- прыжки через гимнастич. скамейку	1	1	2
93-94	Постановка и репетиция танцев Акробатика – боковой переворот		2	2
95-96	Постановка и репетиция танцев ОФП – подвижные игры и эстафеты		2	2
97-98	Постановка и репетиция танцев Стретчинг – упражнения йоги		2	2
99-100	Программа психо-эмоционального развития детей./Беседа, тест/ Акробатика – мост из положения стоя	1	1	2
101-102	Постановка и репетиция танцев ОФП – подвижные игры и эстафеты		2	2
103-104	Постановка и репетиция танцев Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
105-106	Репетиция танцев на сцене в ДК		2	2
107-108	Постановка и репетиция танцев ОФП – подвижные игры и эстафеты		2	2
109-110	Репетиция танцев на сцене в ДК.		2	2
111-112	Охрана здоровья детей на занятиях. Тестирование по тесту «Самая гибкая, сильная, выносливая»	1	1	2
113-114	Тестирование по тесту «Самая гибкая, сильная, выносливая» Акробатика- переворот назад, вперед		2	2
115-116	Репетиция танцев на сцене в ДК		2	2
117-118	Стретчинг – упражнения йоги ОФП – подвижные игры и эстафеты		2	2
119-120	Репетиция танцев на сцене в ДК		2	2
121-122	Акробатика – боковой переворот. ОФП сгибание и разгибание рук в упоре лежа		2	2
123-124	Репетиция танцев на сцене в ДК		2	2
125-126	Акробатика – шпагат прямой, поперечный. ОФП – подвижные игры и эстафеты.		2	2
127-128	Акробатика- переворот вперед, назад Стретчинг – упражнения йоги		2	2
129-130	Программа психо-эмоционального развития детей/Тест/ ОФП – подвижные игры и эстафеты	1	1	2
131-132	Акробатика – шпагат прямой, поперечный Стретчинг – упражнения йоги		2	2
133-134	Акробатика – боковой переворот ОФП – прыжки на скакалке		2	2
135-136	Репетиция танцев ОФП – подвижные игры и эстафеты.		2	2



137-138	Акробатика – переворот вперед, назад ОФП – подъем туловища с наклоном вперед		2	2
139-140	Акробатика – парная акробатика Подвижные игры и эстафеты		2	2
141-142	Показательное выступление		2	2
143-144	Подведение итогов. Практические задания на лето		2	2
	Итого	17	127	144

### Содержание программы

**1. Физическая культура и спорт в России. История развития ритмической гимнастики.** Физическая культура, как основная часть общей культуры. Физическая культура и спорт в России. Основные направления и приоритеты. История развития Ритмики.

**2. Охрана здоровья детей на занятиях.** Правила поведения в зале, Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

**3. Тестирование по тесту «Самая гибкая, сильная, выносливая»** в начале и конце учебного года с подведением итогов. В тест включены упражнения на гибкость, силу, выносливость, прыгучесть, йоги.

#### **4. Общая физическая подготовка:**

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, выносливость, силу, двигательно-координационные способности. Для этого применяются:

##### **4.1. Упражнения с обручами, скакалками, беговые и прыжковые,** обще развивающие упражнения:

- из положения виса на гимнастической стенке подъем прямых и согнутых в коленях ног до прямого угла, по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с наклоном вперед из положения, лежа на спине;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки, вверх сгибая ноги назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);

##### **4.2 Подвижные игры, эстафеты**

- «Белки, желуди, орехи», «Запрещенное движение», «Два мороза», «Через кочки и пенечки», «Змейки музыкальные», «Фантики», «Волк и цыплята», «Удочка», «Третий лишний», «Кошки-мышки», «Пионербол».

#### **5. Специальная физическая подготовка:**

**5.1. Воспитание музыкальности** и выразительности движения. Задания на изменения темпа.

##### **5.2. Основы хореографии**

- Изучение позиций ног и рук.
- Полуприседания и глубокие приседания - деми плие и гранд плие по 1, 2 позициям.
- Упражнение на развитие стопы. Выдвижение ноги вперед, в сторону и назад на носок - батман тандю.
- Подъем на полупальцы - релеве
- Круговые движения ног - рок де жамб партер.
- Поднимание ноги под прямым углом вперед, в сторону и назад- релеве лян.
- Большие броски под прямым углом вперед, в сторону и назад - гранд-батман.

##### **5.3. Акробатика**

- Мост: простейший мост - наклон назад с упором руками в пол. Мост на одну ногу - с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.

- Шпагаты: прямой - предельное разведение ног в стороны; правой (левой) ногой.
- Стойки: на лопатках - с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу «Березка», на предплечья, на голове, на руках.
- Повороты: вправо, влево - «колесо» - с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Медленный переворот вперед на одну ногу - с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка) - опусканием назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в шпагат.

#### **5.4. Стретчинг /Йога/**

Одной из наиболее популярных систем, способствующих развитию гибкости, силы и укреплению суставов является стретчинг /растягивание/. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижают опасность отложения в суставах шлаков, увеличивают их подвижность. Упражнения на растягивания делятся на пассивные и активные. Пассивные - это движения, выполняемые под действием тяжести собственного тела с помощью партнера и с использованием спортивных снарядов. Это пружинистые движения и удерживание определенных поз. Активные – упражнения на гибкость связаны с работой мышц самого человека, без помощи. Основные упражнения выполняются на каждом занятии в виде статических поз и задержек. Проведение тестирования на гибкость. (Приложение)

#### **5.5. Постановка и репетиция танцев**

Постановка и репетиция танцев, композиций аэробики, подготовка к праздникам, смотрам, конкурсам и фестивалю включается в программу для достижения главной цели - воспитание творческих способностей, спортивного мастерства детей. В младшем возрасте разучиваются детские танцы с лентами, цветами, мишурой, зонтами и т.д. Любой танец включает в себя движения, которые заставляют работать все мышцы, поэтому они являются великолепным средством оздоровительной тренировки. Занятия танцами - лучшее средство воспитания координации движений. Благодаря высокой эмоциональности тренировочная нагрузка легко переносится детьми.

Занятия танцевальной ритмикой дают возможность научить красиво, двигаться, танцевать, избавиться от многих комплексов и почувствовать себя уверенно и комфортно в любом обществе.

#### **6. Программа психо-эмоционального здоровья детей**

Программа психо-эмоционального здоровья детей через развитие творческих способностей, включенная как раздел в основную программу кружка, предусматривает несколько этапов развития и в сочетании с учебным процессом может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных нагрузок у детей, устранить комплексы, мешающие развитию.

Появляется возможность строить учебные занятия с сознательным учетом основных каналов восприятия, используя формы усвоения, наиболее присущие данному коллективу. С детьми проводятся беседы, тренинги, тестирование, знакомство с народной медициной и валеологией. Конкурсы, семейные праздники, собрания совместно с родителями, походы, экскурсии.

**7. Показательные выступления.** Конкурс «Грация» среди девочек объединения.

**8. Заключительное занятие.** Подведение итогов. Задание на лето

### **Методические рекомендации**

*Для достижения поставленных целей рекомендуется строить занятия на основе следующих методических положений:*

- Целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного

роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми меняются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки.

- Проявление стремления к возрастанию объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности детей.
- Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и специальной подготовки).
- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.
- Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности осуществляется в ходе практических и теоретических занятий и самостоятельно.
- Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров конкурсов, выступлений, фестивалей и изучения учебных кино- и видеозаписей с последующим обсуждением.

### **Критерии оценки**

***Основными показателями успешного освоения программы будут являться:***

- Выступления детей на праздниках, соревнованиях, конференциях, родительских собраниях.
- Участие в отчетном концерте ДДТ и традиционном конкурсе объединения среди девочек «Грация»
- Владение системой растяжки /стретчинг/.
- Выполнение зачетов по тесту «Самая гибкая, сильная, выносливая» в начале и конце учебного года с подведением итогов по группам.

### **Список литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии: учебное наглядное пособие. – М.: - Рольф, 1999.
2. Василевская Е.С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы: пособие для учителей начальных классов – Мозырь: ООО ИД «Белый ветер», 2007.
3. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Учебное пособие.- Волгоград: Изд-во Волгогр. гос.ун-та, 2004.
4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. – СПб.: Изд-во: Познание, Санкт – Петербург, 2001.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Методическое пособие, учебник. Оздоровительная гимнастика: теория и методика, Ростов н/Д: Феникс, 2002.
6. Научно - методический журнал «Физическая культура в школе» №3 – 2006, №4 – 2002, №3 – 2002 , №1 -2002 , №6 – 2001, №5 – 2001, №4 – 2000, №1 – 2009, №3 – 2009, №7 – 2008, №2 – 2009, №4 – 2000.
7. Использование дисков DVD .