

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № 136 от 31.08.2021г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков



Рабочая программа группа № 20

«Ритмопластика»

Возраст детей 3-7 лет

Срок реализации 1 года

Разработчик:

Тренер-преподаватель

Чумаченко Дмитрий Тимофеевич

Рабочая программа «Ритмопластика» группа 20

Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении спортивно гимнастических упражнений, правильной осанки. Развитие физических качеств (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие.

Результаты

- воспитать эстетическое восприятия двигательной деятельности,
- сформируют умение в выполнении гимнастических упражнений, правильной осанки.
- развить гимнастические данные (гибкость, шаг, прыжок, устойчивость, координацию)

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Вводное занятие Правила организации занятий. Правила поведения на занятиях.	1	1		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка Комплексы упражнений, направленные на развитие таких физических качеств как: гибкость, ловкость, координация, сила, быстрота. Понятия: «plie», «relive». Упражнения в партере: растяжки, полушпагат, «бабочка», «лягушка», «корзинка».	32	2	30	Контрольные нормативы
3	Общая физическая подготовка с предметами Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие (стоя, сидя, лёжа) с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками,	24	2	22	Контрольные нормативы

	верёвками, фитболами, гимнастическими лентами, флажками.				
4	Творческая деятельность, ритмика Танцевально-игровые этюды, имитационные упражнения, музыкально-ритмические упражнения. Постановка и репетиции танцевальных номеров.	15	1	14	Наблюдение
Итого		72	6	66	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема Содержание	Часы	Даты занятий	
			план	факт
1	Волшебная страна «Хореография». Правила техники безопасности. Правила поведения на занятии.	1		
2	Маленькие художники. Комплекс общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
3	Белочка и орешек. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1		
4	Цветы. Развитие воображения.	1		
5	На ипподроме. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
6	Серые мышата. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
7	Пружинки. Понятие «рлие».	1		
8	Осенние листья кружатся. Ходьба с препятствиями	1		
9	Железная дорога. Обучение подскокам на месте и в продвижении	1		
10	Русские богатыри. Обучение ходьбы боком приставным шагом по шнуру	1		
11	Танцевальный марафон. Развитие ловкости,	1		

	равновесия			
12	Бабочки-красавицы. Развитие комплекса общеразвивающих упражнения с футболом	1		
13	Гонки на машинах. Прямой галоп	1		
14	Не ленись! Подбрасывание мяча вверх	1		
15	Посиделки. Ходьба и бег с изменением темпа движения	1		
16	Я учусь танцевать. Развитие координации	1		
17	Стрекозы. Прямой галоп.	1		
18	Спортландия. Разучивание комплекса ритмической гимнастики стоя	1		
19	Снежинки. Разучивание комплекса ритмической гимнастики стоя	1		
20	Космонавты. Развитие навыков кружения вокруг себя (вправо и влево).	1		
21	На корабле. Музыкально-игровой этюд.	1		
22	Ловишки. Перебрасывание мяча друг другу.	1		
23	На арене цирка. Комплекс общеразвивающих упражнений с футболом.	1		
24	Весёлые снежинки. Разучивание элементов образного танца (игрового).	1		
25	В тире. Развитие глазомера.	1		
26	Гибкие лягушата. Упражнение «лягушка».	1		
27	Попрыгунчики. Упражнения в прыжках.	1		
28	Кружатся снежинки. Разучивание элементов образного танца (игрового).	1		
29	Трудолюбивые паучки. Комплекс общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
30	Ловкие ребята. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
31	Два притопа три прихлопа. Музыкально-ритмическое упражнение.	1		
32	Снежинки.Имитационное упражнение.	1		

33	У медведя во бору. Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
34	Маленькие ножки бежали по дорожке. Бег в колонне по одному с сохранением дистанции.	1		
35	Рельсы. Перестроение в пары из колонны по одному.	1		
36	Силачи. Комплекс ритмической гимнастики лежа.	1		
37	Маленькая страна. Поклон.	1		
38	Умные зверята. Музыкально-игровой этюд.	1		
39	Футболисты. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1		
40	Выше всех. Прыжки.	1		
41	Корзинки. Упражнение «корзинка».	1		
42	Маленькая страна. Поклон.	1		
43	Солнышко. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
44	Спортландия. Эстафета.	1		
45	Спецагенты. Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
46	Волшебная палочка. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
47	Защитники Отечества. Спартакиада.	1		
48	Тянучки. Комплекс ритмической гимнастики сидя.	1		
49	Хороший день. Музыкально-ритмическое упражнение.	1		
50	Тик-так. Комплекс ритмической гимнастики стоя.	1		
51	Подарок маме. Упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка».	1		
52	В гостях у кенгуру Ру. Прыжки.	1		
53	Маленькая страна. Поклон.	1		

54	Путешествие со спортивными предметами. Повторение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.	1		
55	Грачи прилетели. Танцевально-игровой этюд.	1		
56	Прыг-скок команда. Комплекс общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
57	На Луне. Точки в пространстве. Танцевально-игровой этюд.	1		
58	Парад планет. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
59	Выше всех. Прыжки.	1		
60	Маленькая страна. Разучивание элементов образного танца (игрового).	1		
61	Лягушки прискакали. Упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка».	1		
62	Озорные мячи. Ходьба и бег с выполнением задания.	1		
63	Ловкие ребята. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
64	Фантазеры. Имитационное упражнение.	1		
65	Однажды на озере. Комплекс ритмической гимнастики сидя.	1		
66	Дружная команда. Музыкально-ритмическое упражнение.	1		
67	На орбите. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
68	Капельки. Танцевально-игровой этюд.	1		
69	Часовой. Комплекс ритмической гимнастики стоя.	1		
70	Бабочки прилетели. Упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка».	1		
71	На корабле. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
72	Итоговое занятие. Выступление детей на отчетном концерте.	1		

ИТОГО	72 часа
--------------	---------

Содержание

1. Вводное занятие

Теория - встреча после каникул обсуждение новой программы инструктаж по Т.Б.

Практика - повторение ранее изученных упражнений

2. Гимнастические упражнения

1) Прогибы.

Теория объяснение постановки ног и рук для исполнения прогибов.

Практика - прогибы назад на коленях - стоя на коленях поднять прямые руки вверх наклоном назад прогнуться в пояснице и достать руками пол.

2) Мосты.

Теория - прямые руки. Важно сохранять равновесие и следить за прогибом из положения лежа и стоя.

Практика- мосты - ноги на ширине плеч, прямые руки подняты вверх. Наклоном назад, прогнувшись в пояснице поставить руки на пол. Оценивается расстояние между руками и пятками. Мост позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба

3) Равновесия.

Теория - сохранение определенной позы на одной или двух ногах.

Практика - различные позы, стоя на одной ноге (развивает чувство баланса)/

4) Стойки

Теория - объяснение постановки рук и ног при исполнении упражнения.

Практика-стойки на лопатках - поднять ноги и затем таз от пола (опора на лопатках и затылке) опереться руками в поясницу и разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вертикально вверх. Локти держать ближе друг к другу. Стойка на голове - из приседа руки ставятся на ширине плеч, голова ставится на пол на теменную часть (голова немного впереди рук), толчком, ноги досылаются вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию.

5) Шпагаты

Теория – объяснение упражнения «Шпагат», особенности выполнения этого движения.

Практика - выполнение шпагатов – скольжение на правую и левую ногу, поперечный шпагат

6) Складки.

Теория - следить за положением корпуса, ноги должны быть прямыми.

Практика - складки вперед (ноги вместе и врозь). Из положения сидя на полу ноги вместе, наклоном вперед (стараться достать грудью колени). Наклон вперед сидя ноги врозь, коснуться грудью пол и удерживать это положение.

3. Общая физическая подготовка.

1) Ходьба

Теория - при ходьбе обращаем внимание на осанку и положение рук и ног.

Практика - ходьба в разных направлениях

2) Приседания и отжимания.

Теория - следить за правильным положением рук и ног.

Практика - Различные приседания и отжимания.

3) Группировки.

Теория - следить за положением ног и рук. Положение при котором корпус и ноги собраны в комок.

Практика – группировки - лечь на спину выпрямившись, руки вытянуть за головой, резким движением согнуть ноги в коленях по ширине плеч плотно прижимая колени руками к груди. Подбородок также прижимается к груди, спина круглая.

4) Прыжки на скакалке

Теория - скакалки подбираются в соответствии с ростом.

Практика - прыжки на скакалке (на двух и одной ноге).

5) Прыжки на большой скакалке.

Теория - синхронное вращение большой скакалки.

Практика - прыжки на большой скакалке.

6) Игры, эстафеты

Теория - объяснение правил игр и эстафет.

Практика - игры, эстафеты с использованием гимнастических палок, обручей, скакалок, мячей.

7) Прыжки

Теория - объяснение видов прыжков и правильность выполнения приземления

Практика - подскоки вперед на месте, поворачиваясь вокруг себя, боковой галоп, ноги крестно, ногиврозь.

8) Бег

Теория - объяснения видов бега. Их разнообразие и особенности. Важно держать дистанцию.

Практика - бег в разных направлениях широким шагом по кругу с соблюдением дистанции.

4.Итоговое занятие

Теория - обсуждение пройденного материала

Практика – зачет по освоению акробатических упражнений