

**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 СӨШ №2

Е.В.Поздняков



**Рабочая программа группа № 21**

**«Ритмопластика»**

Возраст детей 3-7 лет

Срок реализации 1 года

**Разработчик:**

Тренер-преподаватель

Чумаченко Дмитрий Тимофеевич

## Рабочая программа « Ритмопластика» группа № 21

### Задачи

- владение знаниями о технике изучаемых упражнений;
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие;
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности.

### Результаты

- владеть техникой изучаемых упражнений, владеть специальной терминологией;
- владеть определенными физическими качествами (гибкостью, выносливостью, ловкостью, координацией).

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контрол я
		Всего	Теория	Практик а	
1	<b>Вводное занятие</b> Знакомство с детьми, родителями. Правила организации занятий. Правила поведения на занятиях.	1	1		Устный опрос
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие таких физических качеств как: гибкость, ловкость, координация, сила, быстрота. Позии ног, рук. Наклоны, разновидности ходьбы, бега, прыжков.	36	3	33	Наблюде ние
3	<b>Общая физическая подготовка с предметами</b> Комплексы упражнений, направленные на общее	29	3	26	Контрол ьные нормати вы

	физическое развитие (стоя, сидя, лёжа) с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками, верёвками, фитболами, флажками.				
4	<b>Творческая деятельность, ритмика</b> Игровые этюды, имитационные упражнения, музыкально-ритмические упражнения.	6	1	5	Наблюдение
<b>Итого</b>		72	8	64	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема Содержание	Часы	Даты занятий	
			план	факт
1	Путешествие по стране «Хореография» Знакомство. Правила поведения на занятии.	1		
2	Босиком по лужам Обучение подскокам на месте и в продвижении	1		
3	Озорной мяч Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
4	За рулём Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с мячом.	1		
5	Я люблю свою лошадку Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
6	Колобок Разучивание комплекса общеразвивающих	1		

	упражнений с гимнастической палкой.			
7	На болоте Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1		
8	Путешествие по стране «Хореография» Ходьба с препятствиями.	1		
9	Кузнечики Обучение подскокам на месте и в продвижении.	1		
10	На мосту Обучение ходьбе боком приставным шагом по шнуру.	1		
11	Мышки, в норки! Развитие ловкости, равновесия.	1		
12	Ловкие ковбои Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
13	Волшебная палочка Прямой галоп.	1		
14	Весёлые хлопучки Подбрасывание мяча вверх.	1		
15	Держи ушки на макушке! Ходьба и бег с изменением темпа движения.	1		
16	Я учусь танцевать Развитие координации.	1		
17	Дискотека на фитболах Разучивание поклона	1		
18	Шофёры комплекса общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
19	Пружинки Развитие ловкости, равновесия.	1		

20	Оловянный солдатик Разучивание комплекса ритмической гимнастики сидя.	1		
21	По морю-океану Разучивание комплекса ритмической гимнастики лежа.	1		
22	Самый быстрый Развитие быстроты.	1		
23	Змейка Разучивание комплекса упражнений на гибкость.	1		
24	Маленькие танцоры Имитационное упражнение.	1		
25	Повтори! Развитие координации, равновесия.	1		
26	Если друг оказался вдруг Упражнения с мячами, подбрасывание.	1		
27	Снежинки Развитие координации, равновесия.	1		
28	Найди пару Развитие навыков ходьбы и бега по кругу	1		
29	Ловишки Кружение вокруг себя (вправо и влево).	1		
30	Мы любим танцевать Перестроение в пары на месте	1		
31	Весёлый паровозик Развитие ловкости и глазомера	1		
32	Всё наоборот Игровой этюд	1		
33	Братя - Кролики	1		

	Перестроение в парах из колонны по одному			
34	Непослушные мячи Упражнение в парах.	1		
35	Через кочки Прыжки на двух ногах при перепрыгивании через предметы.	1		
36	В тире Закрепление умения отбивать мяч об пол	1		
37	Зайки-попрыгайки Перепрыгивание двумя ногами через предметы	1		
38	Юла Развитие глазомера и силы	1		
39	В лесу Перепрыгивание из обруча в обруч	1		
40	Маленькие ножки шли по дорожке Развитие выносливости.	1		
41	Самый внимательный Ходьба и бег с выполнением задания.	1		
42	По мостику Развитие равновесия.	1		
43	Ловкая цапля Ходьба на носках с упражнениями для рук.	1		
44	Завяжи шнурок Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
45	Индейцы Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	1		
46	В гараже Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с обручем.	1		

47	На лошадаках Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
48	Мы учимся танцевать Изучение позиции ног.	1		
49	Воротца Отработка «б» позиции с предметами	1		
50	Прямо в цель! Развитие глазомера.	1		
51	Кошкин дом Повторение комплекса упражнений на гибкость.	1		
52	Лягушки-квакушки Закрепление подскоков на месте.	1		
53	Мышки, в норки! Развитие координации, ловкости.	1		
54	Силачи Развитие силы.	1		
55	Послушный мяч Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.	1		
56	Вертушки-хохотушки Повороты во время ходьбы и бега в колонне парами.	1		
57	Воздушный шар Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1		
58	Хрюша ходит по двору... Комплекс общеразвивающих упражнений на координацию.	1		
59	Переложим камушки Перекалывание мяча из одной руки в другую на месте, во время ходьбы.	1		

60	Юные танцоры Разучивание новых элементов танца.	1		
61	Кенгурята Прыжки на двух ногах с преодолением препятствий.	1		
62	На дороге Бег в колонне по одному с сохранением дистанции	1		
63	Два притопа, два прихлопа Имитационное упражнение.	1		
64	Неваляшки Развитие равновесия.	1		
65	Фонарики Ходьба на носках с упражнениями для рук.	1		
66	Ты - мне, я - тебе Развитие ловкости и глазомера.	1		
67	Танцующие ребята Игровой этюд.	1		
68	Карусель Развитие навыков ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки.	1		
69	Машины на дороге Развитие координации.	1		
70	Круговерть Повороты во время ходьбы и бега в колонне парами.	1		
71	Индейцы Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	1		
72	Итоговое занятие Выступление детей на отчетном концерте.	1		



<b>ИТОГО</b>	72 часа
--------------	---------

## Содержание

### 1. Вводное занятие

Теория – знакомство с детьми, определение основных видов деятельности. Беседа о технике безопасности

Практика – выполнение простейших видов движения под музыку.

### 2. Гимнастические упражнения

#### 1) Шпагаты

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

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

#### 2) Равновесия

Теория - сохранение определенной позы на одной или двух ногах.

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

#### 3) Качели

Теория- при выполнении этого элемента обращаем внимание на сохранение равновесия и прогиб.

Практика- лечь на живот, согнуть ноги в коленях и взяться руками за носки. Постараться выпрямить ноги и прогнуться в пояснице.

#### 4) Ножницы

Теория - скрещивание рук и ног сидя на полу сохраняя осанку.

Практика – выполняются сидя на полу. Прямые руки и ноги вытягиваются вперед и поочередно махами скрещиваются.

#### 5) 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. (отработка 3-х фаз гибкости:шеи, лопаток, поясницы)

#### 6) Лодочка

Теория - руки и ноги не должны касаться пола, (развитие гибкости, искоренения сутулости.)

Практика-лодочка на животе. Лежа на животе:одновременно отрываем от пола руки, ноги, и голову. Стараемся прогнуться.

#### 7) Мосты

Теория - данное упражнение выполняется из положения лежа и стоя. Важно сохранять равновесие и прямые руки.

Практика -ноги ставим 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.

#### 8) Складки вперед.

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.

#### 9) Стойки на лопатках.

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 Теория- кувырки – это вращательные движения с последовательным касанием опоры, важно следить за расположением ног.

#### 10) Упражнения с предметами.

Теория - объяснение техники крутки.

Практика-крутка обруча на талии, руке; пережат обруча партнеру; выполнение прыжков через обруч; выкруты с гимнастической палкой; наклоны вперед, в сторону, прогибы с палкой в руках.

### 3. Общая физическая подготовка

#### 1) Игры и эстафеты.

Теория - объяснение правил эстафет.

Практика - игры, эстафеты с использованием гимнастических палок, обручей, скакалок, мячей с применением игровых ситуаций

#### 2) Ходьба.

Теория – объяснение видов ходьбы. Их особенности. При ходьбе обращаем внимание на осанку и положение рук и ног.

Практика – ходьба на носках, пятках высоко поднимая колени.

#### 3) Бег.

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

Практика – отработка видов бега с хорошей координацией рук, ног, с захлестыванием голени. Обращаем внимание на высоко поднятые ноги и осанку.

#### 4) Прыжки.

Теория – объяснение видов прыжков и правильность выполнения приземления.

Практика - прыжки на скакалке на двух ногах, ритмические приседания и выпрямление, прыжки вверх, попеременно на одной и другой ноге.

#### 4.Итоговое занятие

Теория - обсуждение пройденного материала.

Практика – зачет по освоению акробатических упражнений.