

**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 № 19

«Ритмопластика»

Возраст детей 3-7 лет

Срок реализации 1 года

Разработчик:

Тренер-преподаватель

Чумаченко Дмитрий Тимофеевич

Рабочая программа «Ритмопластика» группа 19

Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении спортивно – гимнастических упражнений, правильной осанки.
- формирование у ребят потребности посещения театров, концертных залов, музеев.
- Формирование доброжелательных взаимоотношений между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших

Результаты

- исполнения основных акробатических элементов (колесо, мост, шпагаты, перевороты, перекаты, и т. д).

уметь видеть прекрасное в искусстве и в жизни, быть уверенным в своих силах, добивать поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;

- Приучить к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений.

Профилактике и сохранения здоровья в процессе обучения

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие Правила организации занятий. Правила поведения на занятиях.	1	1		Устный опрос
2	Общая физическая подготовка Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие. Понятия: «demi», «grand», рисунок танца, сюжет, темп, ритм. Прыжки, пресс, отжимания. Упражнения в партере: растяжки (усложнённого вида), шпагат, «бабочка», «лягушка», «корзинка», «мостик», стойки на руках, диагональ.	35	3	32	Контрольные нормативы
3	Общая физическая подготовка с	23	2	21	Наблюден

	предметами Комплексы упражнений с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками, верёвками, фитболами, гимнастическими лентами, флажками.				а
4	Творческая деятельность, ритмика Танцевальные этюды, музыкально-ритмические упражнения. Постановка и репетиции танцевальных номеров.	13	1	12	Наблюден а
Итого		72	7	65	

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	Туристы. Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
3	Через горы. Комплекс общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
4	У костра. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
5	Танец аборигенов. Танцевальный этюд.	1		
6	В лесу. Упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка».	1		
7	Кто быстрее за водой. Эстафета.	1		
8	Рябиновые бусы. Перестроение в пары из колонны по одному с дальнейшим перестроением в «диагональ».	1		
9	Танцы до утра. Музыкально-игровой этюд.	1		
10	На теплоходе. Комплекс ритмической	1		

	гимнастики сидя.			
11	В лодках. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
12	Дальше всех. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1		
13	Юнги. Комплекс ритмической гимнастики лёжа.	1		
14	Дракоша. Разучивание танцевального номера.	1		
15	Стрелы. Перестроение из круга в «диагональ».	1		
16	Перевёртыши. Стойки на руках.	1		
17	Салют. Комплекс общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
18	Пластилин. Комплекс ритмической гимнастики сидя.	1		
19	Ракеты. Различные виды бега с бегом вокруг предметов.	1		
20	Страна «Лилипутия». Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1		
21	Космонавты. Комплекс ритмической гимнастики лежа.	1		
22	Дискотека. Разучивание танцевального номера.	1		
23	Планета Земля. Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
24	Фрукты и овощи. Упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка».	1		
25	Кто там? Прыжки в повороте на 180°.	1		
26	Страна «Гулливерия». Разучивание элементов образного танца (игрового).	1		
27	Ходьба и бег с упражнениями для рук, в колонне по одному, с сохранением правильной дистанции.	1		
28	Силачи. Комплекс ритмической гимнастики лежа.	1		
29	Зима. Музыкально-ритмическое упражнение.	1		
30	Снеговички. Комплекс ритмической гимнастики	1		

	сидя.			
31	Сёстры Вишенки. Перестроение в пары из колонны по одному.	1		
32	Сели-встали. Комплекс ритмической гимнастики стоя.	1		
33	Танцуем вместе. Разучивание элементов образного танца (игрового). Поклон.	1		
34	Ералаш. Комплекс ритмической гимнастики лежа.	1		
35	Большой - маленький. Повторение элементов танца.	1		
36	На мосту. Упражнение «мостик».	1		
37	Мы делили апельсин. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
38	Скачки. Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
39	Гусеница. Комплекс общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
40	Маленькие звёздочки. Танцевально-игровой этюд.	1		
41	Морское путешествие. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
42	Остров сокровищ. Партер: упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка».	1		
43	Пещера. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
44	Дикие танцы. Имитационные упражнения.	1		
45	Ура! Клад! Комплекс ритмической гимнастики сидя.	1		
46	Компас. Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
47	Хотим всё знать! Комплекс ритмической гимнастики стоя.	1		
48	Зазеркалье. Комплекс упражнений с гимнастической лентой.	1		

49	Крестики-нолики. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
50	Танец с зонтиками. Разучивание элементов образного танца (игрового). Поклон.	1		
51	Круговерть. Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
52	Черпахи. Упражнение «мостик».	1		
53	Паровоз с подарками. Упражнения для рук.	1		
54	Солнце улыбается. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
55	Волшебная ленточка. Комплекс упражнений с гимнастической лентой.	1		
56	Спортивная команда. Музыкально-ритмическое упражнение.	1		
57	Оловянные солдатики. Стойки на руках.	1		
58	Капитаны. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
59	Страна танцев. Разучивание элементов образного танца (игрового). Поклон.	1		
60	Забавные зверята. Упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка», «мостик».	1		
61	Волшебный куб. Повторение элементов танца.	1		
62	Точка, точка, запятая. Танцевально-игровой этюд.	1		
63	Попьем чайку! Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
64	Ромашки на лужайке. Комплекс ритмической гимнастики стоя.	1		
65	Водопад. Комплекс упражнений с гимнастической лентой.	1		
66	Друзья. Перебрасывание мяча друг другу стоя, в прокатывание мяча друг другу сидя.	1		
67	Я на солнышке лежу. Комплекс ритмической гимнастики лёжа.	1		
68	Быстрее, выше, сильнее. Спартакиада.	1		

69	Тянучки. Полушпагат, шпагат.	1		
70	Фантазёры. Разучивание элементов образного танца (игрового). Поклон.	1		
71	На взлётной полосе. Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
72	Итоговое занятие. Выступление детей на отчетном концерте.	1		
итого		72 часа		

1. Вводное занятие

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

Практика - повторение ранее изученных упражнений

2. Гимнастические упражнения

1) Шпагаты.

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

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

2) Равновесия.

Теория - сохранение определенной позы на одной ноге.

Практика — стоя на одной ноге, другую ногу берем рукой и поднимаем вверх и в сторону до образования вертикального шпагата.

3) Стойки

Теория - объяснение постановки рук и ног при исполнении упражнения. Обратит внимание на правильную постановку плеч.

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. Стойка на руках - правая нога на шаг впереди, наклонить корпус вперед и поставить прямые руки на пол на ширине плеч. Толчком правой ноги и

одновременным взмахом левой ноги снизу вверх выйти в стойку на руках, соединяя ноги вместе.

4)Перекаты

Теория-движение с вращением тела и переходом из одного положения в другое. Следить за правильностью постановкой корпуса.

Практика - перекаты – из стойки на лопатках махом ног сделать перекат вперед в складку ноги врозь или вместе

5) Падения.

Теория—вперед в упор лежа до опоры на руки. Обращаем внимание на положение рук.

Практика-падения - наклоня прямой корпус вперед, падаем и опираемся на руки

3.Общая физическая подготовка

1.Ходьба

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

Практика - чередование различных видов ходьбы, изучаемых ранее.

2.Бег

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

Практика - различные виды (вперед, назад, со сменным направлением).

3.Прыжки

Теория—объяснение видов прыжков и правильность выполнения приземления.

Практика - прыжки на скакалке подобранной в соответствии с ростом.

Прыжки на большой скакалке.

4.Различные отжимания и приседания

Теория - следить за правильным положением рук и ног.

Практика - различные отжимания, приседания.

5.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.

6.Эстафеты

Теория - объяснение правил игр и эстафет.

Практика - Игры, эстафеты.

4.Итоговое занятие

Теория - обсуждение пройденного материала.

Практика - зачет по освоению акробатических упражнений.