

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Детско-юношеский Центр"

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "31" 08 2017г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «ДЮЦ»  
  
Амелина И.Н.  
"01" 09 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2017-2018 учебный год

педагога дополнительного образования

Абдуразаковой Татьяны Васильевны

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Ритмика-аэробика»

Форма реализации программы - очная

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Абдуразакова Татьяна Васильевна

Тула, 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана для реализации в 2017-2018 учебном году на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика - аэробика» в группах 1, 2, 3, 4 годов обучения на базе ЦО № 34, и в группах 1, 2, 3, 4 годов обучения на базе ЦО № 23 (№2 «Возрождение»).

Программа предусматривает выполнение обучающимися групповых упражнений под музыку, что требует единых усилий сознательности и активности, творческого отношения к делу. Танцевальные упражнения, используемые на занятиях, знакомят обучающихся с элементами эстрадного, бального танца и народным творчеством, развивая в них любовь к искусству своего народа. Это прекрасное средство воспитания и отдыха детей.

### **ЦЕЛЬ:**

Содействие всестороннему развитию личности обучающегося средствами танцевально-ритмических упражнений.

### **ЗАДАЧИ:**

1. Физическая подготовка детей:
  - развитие опорно-двигательного аппарата;
  - формирование постановки корпуса и стопы;
  - содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.
2. Совершенствование психомоторных способностей обучающихся:
  - развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координирующих способностей;
  - развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимание, умение согласовать движения с музыкой;
  - формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.
3. Развитие творческих и созидательных способностей обучающихся:
  - развитие мышления, воображения, находчивости и познавательной активности, расширение кругозора;
  - формирования навыков самостоятельного выражения движений под музыку; развитие инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

В объединении «Ритмика - аэробика» в 2017-2018 учебном году 14 групп (5 группы 1 года обучения, 5 групп 2 года обучения, 2 группы 3 года обучения, 2 группа 4 года обучения)

Занятия в каждой группе

1 год обучения( школа, детский сад) по 1 часу 2 раза в неделю,

2 год обучения (школа). 2 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения( детский сад)- по 1 часу 2 раза в неделю,

3 год обучения ( школа) по 2 часа – 2 раза неделю

3 год обучения ( школа) по 1 часу – 2 раза неделю

Занятия проводятся на базе МБОУ ЦО № 23, «Возрождение».

Программа рассчитана на 144 часа в год - 2, 3, год обучения

72 часа в год – 1 год обучения (школа, детский сад)

72 часа в год – 4 год обучения (школа)

Направленность: физкультурно - спортивная.

Срок реализации: 2 года (дошкольники), 4 года (учащиеся 1-4 классов)

Основным видом учебной деятельности являются ОФП на основе ритмического рисунка с предметами и без, форма работы групповая.

Допускается дополнительный приём детей в группу 2,3,4 годов обучения по результатам собеседования, которое проводится для определения физической подготовки.

Для оценки эффективности реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Ритмика - аэробика» в каждой группе проводятся следующие виды контроля: входной контроль, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

**Входной контроль** проводится в начале учебного года для определения уровня готовности обучающихся к обучению по данной программе. Входной контроль проводится в форме тестовых заданий.

**Текущий контроль** проводится на текущих занятиях в соответствии с учебной программой в форме педагогического наблюдения.

**Промежуточная аттестация** в объединении «Ритмика - аэробика» проводится с целью повышения эффективности реализации и усвоения обучающимися дополнительной образовательной программы и повышения качества образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год как оценка результатов обучения за 1 и 2 полугодия.

Для оценки результатов обучения разработаны критерии для каждой группы.

Критерии для промежуточной аттестации разработаны с учётом дополнительной образовательной программы «Ритмика - аэробика»

**Итоговая аттестация** обучающихся по программе «Ритмика - аэробика» проводится в конце прохождения общеобразовательной общеразвивающей программы, т.е. в конце 4 года обучения.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа 1 года обучения (младшие школьники)

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретическ их	Практически х
1.	Введение	Теоретические сведения: о пользе и красоте танцевальных движений, личной гигиене, о правилах поведения в зале, о значении ритмических упражнений для здоровья человека.	1	
2.	Простейшие ритмические упражнения	Строевые, перестроения, бег, общеразвивающие.	1	7
3.	Ритмические упражнения «Диско»	Изучение и постановка танцевально-ритмического упражнения «Диско»		10
4.	Ритмические упражнения	Постановка и изучение танцевально-ритмического	1	13

	«Карнавал»	упражнения «Карнавал»		
5.	Участие в Новогоднем утреннике	Выразительное исполнение выученных танцевально-ритмических упражнений на новогодних праздниках.		1
6.	Атлетические, танцевальные, пластические и смешанные упражнения	Совершенствование и усложнение движений.	1	9
7.	Ритмические упражнения «Карапузы»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Карапузы»	1	13
8.	Ритмические упражнения «Маленькая страна»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Маленькая страна».	1	13
Всего за год: 72 часа			6	66

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Группа 2 года обучения (младшие школьники)

	ТЕМА	Тема занятия	В том числе	
			Теор.	Практ.
1.	Введение	Углубить знание о красоте и пользе ритмических упражнений. Напомнить о правилах поведения в зале, о личной гигиене.	2	
2.	Движение – это здоровье	Выполнение упражнений, где участвует большая группа мышц. Интенсивное выполнение движений, увеличение частоты сердечных сокращений, тренировка сердечно-сосудистой системы.	2	10
3.	Ритмические упражнения с танцевальными элементами	Показ и изучение танцевальных элементов.	-	16
4.	Ритмические упражнения «Мамбо»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мамбо».		18
5.	Ритмические упражнения «Мой мир»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мой мир».	1	17
6.	Участие в Новогоднем утреннике	Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках		2
7.	Ритмические, пластические и силовые упражнения	Усложнение и совершенствование движений.	1	13

8.	Ритмические упражнения «Скакалочки»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Скакалочки». Работа с предметом (скакалка)	1	19
9.	Ритмические упражнения «С обручами»	Постановка и изучение ритмического упражнения. Работа с предметом. (обруч)	1	19
10.	Ритмические упражнения «Подсолнух»	Постановка и изучение ритмического упражнения.		22
<b>Итого: 144</b>			8	136

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Группа 3 года обучения (младшие школьники)

№	Тема	Тема занятия	в том числе	
			Теор.	Практ.
1	Введение	Углубить знание о танцевальном искусстве, как об одном из богатейших и действенных средств эстетического воспитания, которое является важным средством формирования нравственных и эстетических идеалов.	2	
2	Общеразвивающие ритмические упражнения	Основой для совершенствования движений является непосредственное воздействие музыки.		18
3	Ритмические упражнения «Мышата»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мышата». Музыкально-двигательный образ весёлых мышат.	1	19
4	Ритмические упражнения «Два весёлых гуся»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Два весёлых гуся». Музыкально-двигательный образ гусят.	1	23
5	Новогодние утренники	Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках: «Мышата», «Два веселых гуся».		
6	Ритмические упражнения с предметами и без предметов	Показ и выполнение движений. Работа с мячом и лентой.	1	15
7	Ритмические упражнения «Моряки»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Моряки».		20

8	Ритмические упражнения с элементами корейского танца	Постановка и изучение ритмического упражнения с элементами корейского танца.	1	19
9	Ритмические упражнения «Цветы»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Цветы».	1	19
<b>Итого: 144</b>			7	137

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Группа 4 года обучения (младшие школьники)

№	Тема	Тема занятия	В том числе	
			Теор.	Практ.
1.	Введение	Напомнить правила техники безопасности, правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Углубление знаний о танцевально ритмических упражнениях, о пользе физических упражнений для здоровья.	2	
2.	Танцевальные и общеразвивающие упражнения	Движения, органически связанные с музыкой, ее характером (содержанием), способствующие цельному ее восприятию, отвечающие особенностям мелодии, ритма, динамике музыкального произведения.		8
3.	Ритмические упражнения «С гитарами»	Постановка и изучение ритмического упражнения «С гитарами». Работа с предметом (гитара)		12
4.	Ритмические упражнения «Сладкоежки»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Сладкоежки». Работа с предметом (Муляж конфеты)	1	9
5.	Новогодние утренники	Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках.		2
6.	Ритмические упражнения с элементами бального танца «Вару-вару»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Вару-вару».	1	9
7.	Ритмические упражнения «Шутка»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Шутка».		14

8.	Ритмические упражнения «Восточная фантазия»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Восточная фантазия».	1	13
	<b>Итого72</b>		5	67

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Группа 1 года обучения (дошкольники)

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1	Введение	Теоретические сведения: о пользе и красоте танцевальных движений, личной гигиене, о правилах поведения в зале, о значении ритмических упражнений для здоровья человека.	1	
2	Простейшие ритмические упражнения	Строевые, перестроения, бег, общеразвивающие.	1	7
3	Ритмические упражнения «Диско»	Изучение и постановка танцевально-ритмического упражнения «Диско»		10
4	Ритмические упражнения «Карнавал»	Постановка и изучение танцевально-ритмического упражнения «Карнавал»	1	13
5	Участие в Новогоднем утреннике	Выразительное исполнение выученных танцевально-ритмических упражнений на новогодних праздниках.		2
6	Атлетические, танцевальные, пластические и смешанные упражнения	Совершенствование и усложнение движений.	1	8
7	Ритмические упражнения «Карапузы»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Карапузы»	1	13
8	Ритмические упражнения «Маленькая страна»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Маленькая страна».	1	13
Всего за год: 72 часа			6	66

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Группа 2 года обучения (дошкольники)

	ТЕМА	Тема занятия	В том числе	
			Теор.	Практ.
1	Введение	Углубить знание о красоте и пользе ритмических упражнений. Напомнить о	1	

		правилах поведения в зале, о личной гигиене.		
2	Движение – это здоровье	Выполнение упражнений, где участвует большая группа мышц. Интенсивное выполнение движений, увеличение частоты сердечных сокращений, тренировка сердечно-сосудистой системы.	1	6
3	Ритмические упражнения с танцевальными элементами	Показ и изучение танцевальных элементов.	-	9
4	Ритмические упражнения «Мамбо»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мамбо».		18
5	Ритмические упражнения «Мой мир»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мой мир».	1	7
6	Участие в Новогоднем утреннике	Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках		1
7	Ритмические, пластические и силовые упражнения	Усложнение и совершенствование движений.		7
8	Ритмические упражнения «Скакалки»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Скакалки». Работа с предметом (скакалка)		10
9	Ритмические упражнения «С обручами»	Постановка и изучение ритмического упражнения. Работа с предметом. (обруч)		10
10	Ритмические упражнения «Подсолнух»	Постановка и изучение ритмического упражнения.	1	10
	<b>Итого: 72</b>		4	68