

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете
МБУДО «ДЮЦ»

Директор МБУДО «ДЮЦ»

Амелина И.Н.

Протокол от "31" августа 2022г.
№ 1

Приказ от "31" августа 2022г.
№ 87-осн.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПУГОВКИ»
(объединения «Ритмика-аэробика»)

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 5-7 лет

Автор/разработчик:

Абдаразакова Татьяна Васильевна

Педагог дополнительного образования

Тула, 2018 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана для реализации в 2022-2023 учебном году на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пуговки» объединения «Ритмика – аэробика».

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 образовательном процессе используются также такие формы занятий, как:

- сказка;
- сюжетно-ролевая игра;
- игра-путешествие;
- игра-имитация;
- конкурсы, состязания;
- интегрированные и обобщающие занятия;
- тематические утренники;
- конкурсы
 - видеозанятия.
 - видеолекция.

Режим занятий

Программа рассчитана на 72 часа в год. Занятия проводятся 2 академических часа, каждый час составляет 30 минут.

В случае необходимости часть изучаемых тем может быть реализована с использованием дистанционных технологий.

Формы занятий: групповые, в том числе видеозанятие, онлайнзанятие, дистанционные диагностики.

В объединении «Ритмика - аэробика» в 2022-2023 учебном году 9 групп (2 группы 1 года обучения, 3 группы 2 года обучения).

Программа рассчитана на 72 часа в год.

Направленность: физкультурно - спортивная.

Срок реализации - 2 года.

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

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Темы занятий	Теоретические занятия	Практические занятия
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. Практика: Строевые упражнения: марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, перестроения на марше в колонну, в две, в три колонны, в круг, в линию. Бег – в среднем и быстром темпе с изменением направления, в сочетании с прыжками и ходьбой. Общеразвивающие – основные положения рук, движения руками; основные движения туловищем, правильной осанки, упражнения с предметами (с мячом, гимнастической палочкой).	1	7
3.	Ритмические упражнения «Диско»	Изучение и постановка танцевально-ритмического упражнения «Диско» Практика: Танцевально-ритмическое упражнения «Диско» – овладение содержанием танца. Разучивание легкого бега на носках с изменением направления и положения ног, приставных шагов, выпадов, прыжков на 180 градусов.		10
4.	Ритмические упражнения «Карнавал»	Постановка и изучение танцевально-ритмического упражнения «Карнавал» Практика: Изучение танцевально-ритмического упражнения,	1	13

		овладение предметом (султанчики), отработка движений с предметом. Шаг самба, переменные шаги, сочетание с бегом, прыжками.		
5.	Ритмические упражнения «Новый год»	Практика: Выразительное исполнение выученных танцевально-ритмических упражнений на новогодних праздниках.		1
6.	Атлетические, танцевальные, пластические и смешанные упражнения	Совершенствование и усложнение движений. Практика: Упражнения на выносливость: приседания, прыжки, махи; на пластичность: наклоны корпуса, вращение и плавные движения рук и кистей; упражнения танцевальные с элементами гимнастики: шпагат, мостик, колесо; хореографические упражнения: позиции ног – I, II, VI и позиции рук – подготовительной, I, II, III.	1	9
7.	Ритмические упражнения «Карапузы»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Карапузы» Практика: Упражнения в партере: кувырки, перекаты в группировке вперед, назад. Комбинация акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Движения пружинистые, плавные, маховые – в зависимости от смены музыкальных частей.	1	13
8.	Ритмические упражнения «Маленькая страна»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Маленькая страна». Практика: Перестроение из 4-х колонн в круг, из одного круга в два легким бегом в соответствии с контрастными частями музыки. Работа рук от плавных до резких движений в сочетании с поворотами на 90 и 180 градусов.	1	13
	Итого:		6	66

2-ый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Темы занятий	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Введение	Углубить знание о красоте и пользе ритмических упражнений. Напомнить о правилах поведения в	1	

		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. Практика: Силовые упражнения, при которых происходит работа отдельных мышц или определенных групп мышц. Силовые упражнения с гимнастическими палочками. Упражнения на растяжку мышц, выносливость, на расслабления мышц. Разновидность прыжков.	1	6
3.	Ритмические упражнения с танцевальными элементами	Показ и изучение танцевальных элементов. Практика: Притопы – одно из основных плясовых движений; передача притопами ритмического рисунка музыки; притопы одной ногой, двумя ногами, поочередно; переменные притопы. Боковой галоп, шаг польки. Элементы бального танца «Вару-вару», «Разрешите пригласить»	-	9
4.	Ритмические упражнения «Мамбо»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мамбо». Практика: Изучение шага мамбо, выполнение шага с продвижением вперед и назад («расческа»), повороты корпуса на 180 градусов с круговыми движениями рук над головой. Перестроение из линий в диагональ основным шагом.		18
5.	Ритмические упражнения «Мой мир»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мой мир». Практика: Разучивание партии с мячами: выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг. Разучивание партии с лентами: круговые, спиральные, волнообразные движения лентой. Отрабатывание движений с предметами.	1	7
6.	Ритмические упражнения «Новогодний карнавал»	Практика: Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках		1
7.	Ритмические,	Усложнение и совершенствование		7

	пластические и силовые упражнения	<p>движений.</p> <p>Практика: Упражнения на выносливость: приседания, прыжки, махи ногой (батман).</p> <p>Упражнения на пластичность: наклоны корпуса вперед, назад, круговые, растяжка мышц спины, ног.</p> <p>Упражнения танцевальные с элементами гимнастики: шпагат (прямой и поперечный), мостик, колесо.</p> <p>Хореографические элементы: releve, grand battement, demi-plie.</p>		
8.	Ритмические упражнения «Скакалки»	<p>Постановка и изучение ритмического упражнения «Скакалки». Работа с предметом (скакалка)</p> <p>Практика: Работа над умением владеть скакалкой с различными изменениями в движениях. Соскоки по VI и I позициям ног. Прыжки с продвижением.</p>		10
9.	Ритмические упражнения «С обручами»	<p>Постановка и изучение ритмического упражнения. Работа с предметом (обруч)</p> <p>Практика: Работа над умением владеть обручем с различными изменениями в движениях. Вращение обруча руками, корпусом. Прыжки через обруч.</p>		10
10.	Ритмические упражнения «Подсолнух»	<p>Постановка и изучение ритмического упражнения.</p> <p>Практика: Легкие высокие подскоки по кругу с оттягиванием стопы. Перестроение в колонну. Разучивание движений на полу (партер).</p>	1	10
	Итого		4	68