

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
«РИТМИКА-АЭРОБИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 4 года

Возраст учащихся: 6-11 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 «Ритмика - аэробика» обучения.

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.

Возраст учащихся, которым адресована программа - 6-11 лет.

В объединении «Ритмика - аэробика» в 2022-2023 учебном году 9 групп (2 группы 1 года обучения, 3 группы 2 года обучения, 2 группы 3 года обучения, 2 группа 4 года обучения)

Программа рассчитана на 72 часа в год.

Направленность: физкультурно - спортивная.

Срок реализации - 4 года.

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.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группа 1 года обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Введение	Правила по ТБ. ЗОЖ, польза и красота танцевально-ритмических упражнений.	1	
2.	Простейшие	Строевые упражнения, общеразвивающие	1	7

	ритмические упражнения	упражнения, упражнения с предметом, разновидность ходьбы, прыжков, упражнения с перестроениями, бег с ходьбой, чередование, перестроение		
3.	Ритмические упражнения «Диско»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над техникой верным исполнением, ритмических упражнений «Диско»		10
4.	Ритмические упражнения «Карнавал»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над техникой верным исполнением, ритмических упражнений «Карнавал»	1	13
5.	Ритмические упражнения «Новый год»	Подготовка новогодней композиции для концертных мероприятий		1
6.	Атлетические, танцевальные, пластические и смешанные упражнения	Беседа по технике безопасности. Упражнения на выносливость. Упражнения с элементами гимнастики, элементами хореографии, элементами современного танца, упражнения на пластичность, ритмические упражнения	1	9
7.	Ритмические упражнения «Карапузы»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над техникой верным исполнением, ритмических упражнений «Карапузы»	1	13
8.	Ритмические упражнения «Маленькая страна»	Знакомство с музыкальной композицией, ритмом, разучивание основных шагов и движений, работа над техникой верным исполнением, ритмических упражнений «Маленькая страна»	1	13
		Итого: 72	6	66

Группа 2 года обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
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.		7
3.	Ритмические упражнения с танцевальными элементами	Показ и изучение танцевальных элементов.		7
4.	Ритмические	Постановка и изучение ритмического		10

	упражнения «Мамбо»	упражнения «Мамбо».		
5.	Ритмические упражнения «Мой мир»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мой мир».	1	10
6.	Ритмические, пластические и силовые упражнения	Усложнение и совершенствование движений.	1	6
7.	Ритмические упражнения «Скакалочки»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Скакалочки». Работа с предметом (скакалка)	1	10
8.	Ритмические упражнения «С обручами»	Постановка и изучение ритмического упражнения. Работа с предметом (обруч)	1	8
9.	Ритмические упражнения «Подсолнух»	Постановка и изучение ритмического упражнения.		8
Итого: 72			6	66

Группа 3 года обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
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		4
3.	Ритмические упражнения «Мышата»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Мышата». Музыкально-двигательный образ весёлых мышат	1	13
4.	Ритмические упражнения «Два весёлых гуся»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Два весёлых гуся». Музыкально-двигательный образ гусят		14
5.	Новогодние утренники	Выразительное исполнение выученных ритмических упражнений на новогодних праздниках: «Мышата», «Два веселых гуся»		2
6.	Ритмические упражнения с предметами и без предметов	Показ и выполнение движений. Работа с мячом и лентой	1	7
7.	Ритмические упражнения «Моряки»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Моряки»		10
8.	Ритмические упражнения с элементами	Постановка и изучение ритмического упражнения с элементами корейского танца	1	7

	корейского танца			
9.	Ритмические упражнения «Цветы»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Цветы»	1	9
	Итого: 72		6	66

Группа 4 года обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
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.		17
3.	Ритмические упражнения «С гитарами»	Постановка и изучение ритмического упражнения «С гитарами». Работа с предметом (гитара)		10
4.	Ритмические упражнения «Сладкоежки»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Сладкоежки». Работа с предметом (Муляж конфеты)		10
5.	Ритмические упражнения с элементами бального танца «Вару-вару»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Вару-вару».	1	10
6.	Ритмические упражнения «Шутка»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Шутка».	1	10
7.	Ритмические упражнения «Восточная фантазия»	Постановка и изучение ритмического упражнения «Восточная фантазия».	1	10
	Итого: 72		5	67