МАОУ СОШ № 6 Г. ХОЛМСКА

МАОУ СОШ № 6 Г. ХОЛМСКА
ИНН ЮЛ=6509006180,
СНИЛС=06453348565,
ОГРН=1026501019885,
ИНН=650700635300,
E=soshn6@mail.ru, C=RU, S=65
Сахалинская область, L=ГОРОД
ХОЛМСК, STREET=ПЕРВОМАЙСКАЯ
УЛИЦА, 7", O=МАОУ СОШ № 6 Г.
ХОЛМСКА, CN=МАОУ СОШ № 6 Г.
ХОЛМСКА, T=РУКОВОДИТЕЛЬ
(ДИРЕКТОР) ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
УЧРЕЖДЕНИЯ, G=Роза Мударисовна,
SN=Фахрутдинова
Я подтверждаю этот документ
место подписания
2022.12.09 15:32:24+11'00'
11.1.0

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 6 города Холмска
муниципального образования «Холмский городской округ»
Сахалинской области

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7
от 25.05.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОО
_____ Р.М. Фахрутдинова
Приказ № от 159 от 25.05.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Уровень программы: базовый

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Козулина Яна Викторовна
педагог дополнительного образования

г. Холмск
2022

Пояснительная записка

Потребность в регулярных физических упражнениях возрастает в условиях современной жизни. Отмеченная тенденция к сидячему образу жизни оценивается как серьезная угроза здоровью личности. Здоровье ребенка, его физическое и психическое развитие, социально – психологическая адаптация в значительной степени определяются условиями его жизни, и, прежде всего, условиями жизни в школе. В процессе обучения у детей отмечается рост хронических заболеваний, нарушений физического развития. Недостаток адекватного мышечного тонуса и сопровождающих дефектов в осанке, как правило, является следствием неадекватной физической активности. Одним из способов повышения физической активности является ритмическая гимнастика.

Ритмическая гимнастика – это разновидность гимнастики оздоровительной направленности, основным содержанием которой являются: общеразвивающие упражнения, бег, прыжки и танцевальные элементы, используемые под эмоционально – ритмическую музыку преимущественно поточным методом (почти без перерывов, без пауз и остановок для объяснения упражнений). В основе ее лежит обучение управлять своим телом через работу всех мышц. Постепенно через умение управлять своими мышцами начинает вырабатываться навык раскрытия эмоционального внутреннего состояния ребенка. Кроме того, ритмическая гимнастика развивает силу и гибкость, улучшает координацию движений, осанку, развивает чувство ритма, способствует развитию грациозности, свободы движений, повышает физическую работоспособность.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Уровень сложности – базовый

Актуальность

Ритмика – это основная начальная подготовка, воспитывающая стабильные навыки чёткой координированности движения с музыкой. Известно, что учащиеся 7 – 10 лет очень подвижны, деятельны, активны и эмоциональны. Вместе с тем их движения ещё недостаточно точны. Учащиеся не умеют координировать движения рук, ног, туловища, что приводит к появлению ненужных, лишних движений. У учащихся не хватает выносливости, они не могут долго сохранять внимание, быстро устают.

Данная программа успешно решает эти проблемы. В программе «Ритмическая гимнастика» запланированы упражнения, которые развивают у учащихся ловкость, координацию движений, ориентацию в пространстве и другие качества. На занятиях учащиеся учатся общению со сверстниками, находясь в близком физическом контакте, они лучше понимают друг друга, чувствуют партнёра, ощущают взаимодействие, что вызывает чувство взаимовыручки и поддержки. Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально – ритмическая деятельность.

Учащиеся усваивают несложные музыкальные формы, у них развиваются чувства ритма, музыкальный слух, совершенствуются музыкально – эстетические чувства.

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность данной программы отражается в использовании разнообразных гимнастических упражнений и элементов художественной гимнастики под музыку, которые учат чувствовать ритм, распределять дыхание, координировать его с движением под музыку, формируют осанку, развивают подвижность суставов и гибкость. Осваивая комплексы гимнастических упражнений с различными гимнастическими предметами (палка, обруч, мяч, скакалка и др.), совершенствуются двигательные способности детей. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придают движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность движений. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Адресат программы

Программа актуальна для обучающихся 7-10 лет.

Зачисляются учащиеся в учебную группу на основании медицинской справки от участкового педиатра, личного заявления родителей (законных представителей), заявления о разрешении обработки персональных данных и личного желания ребенка. Группы формируются в начале учебного года. Состав группы разнополый. Количество учащихся в группе 15 человек.

Форма обучения очная. Основной организационной формой обучения является занятие.

Типы занятий: комбинированное изучение, усвоение нового материала (объяснение, демонстрация и практическая часть); закрепление, совершенствование знаний, умений и навыков; повторение и обобщение по пройденной теме на предыдущих занятиях; оценка полученных знаний.

Большее количество часов по программе отведено практическим занятиям. На практических занятиях используются различные формы организации работы: групповая, индивидуальная (самостоятельная) работа.

Каждое практическое занятие начинается с инструктажа (вводного, текущего и заключительного), направленного на правильное и безопасное выполнение задания, бережное к спортивному оборудованию, а также эффективное использование учебного времени.

Объем программы – количество часов: 102 часа.

Срок реализации программы – 1 год

Режим занятий: 3 раза в неделю, продолжительность занятия – 35 мин

Цель программы: Занятия ритмической гимнастикой направлены на развитие у детей музыкально – ритмических способностей, соединение внутреннего состояния с внешним физическим действием, что в свою очередь способствует улучшению здоровья.

Задачи:

образовательные:

- формирование знаний о здоровом образе жизни, расширение двигательного опыта, приобретение умений и навыков музыкально – ритмической деятельности, включение в соревновательную и показательно-концертную деятельность;

развивающие:

- формирование потребности в здоровом образе жизни, в систематических занятиях спортом;
- развитие двигательных способностей (координационных и кондиционных);
- развитие само организованности, самостоятельности, ответственности и активности, формирование потребности к саморазвитию;

воспитательные:

- воспитание культуры здоровья, общения и поведения в социуме.

Планируемые результаты

Личностные:

– ответственность за принятые решения, самовоспитание и самореализация умений инавыков;

умение работать в группе, выполнять общие задачи, быть терпимыми к чужому мнению, позиции, проявляют доброжелательные отношения друг другу, умеют слушать и слышать другого, проявляют такт и уважение к окружающим

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности *познавательные УУД:*-находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

-устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

-выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:-воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

-управлять эмоциями во время занятий, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

регулятивные УУД:-выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

-выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

-проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

-соблюдать правила поведения на занятиях, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

-уметь измерять индивидуальные показатели развития основных физических качеств;

-выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

-анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

-уметь регулировать физическую нагрузку во время занятий;

-уметь анализировать и находить ошибки при выполнении двигательных навыков, эффективно их исправлять;

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

	Темы	Всего часов	Теоретических	Практических	Форма контроля
1	**Основы знаний**	**10**	**10**		**опрос**
1.1	Ритмическая гимнастика, ее значение для укрепления здоровья.	**2**	**2**		
1.2	Элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями.	**2**	**2**		
1.3	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений	**2**	**2**		
1.4	Правила проведения закаливающих процедур	**2**	**2**		
1.5	Здоровый образ жизни и его слагаемые	**2**	**2**		
2	**Общая физическая подготовка**	**40**		**40**	
2.1	Тестирование	6		6	
2.2	Строевые упражнения	4		4	
2.3	Общеразвивающие упражнения	8		8	
2.4	Упражнения из других видов спорта (легкая	3		3	

	атлетика, подвижные игры)				
2.5	Упражнения из других видов спорта (подвижные игры)	3		3	
2.6	Упражнения из других видов спорта (гимнастика)	3		3	
2.7	Упражнения на снарядах	3		3	
3	**Ритмическая гимнастика**	**50**		**50**	
3.1	Разучивание элементов ритмической гимнастики без музыки, в медленном и среднем темпе под счет.	5		4	
3.2	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для шеи.	5		5	
3.3	Упражнения для мышц всего тела.	*6*		*6*	
3.4	Упражнения для туловища.	*5*		*4*	
3.5	Разучивание элементов ритмической гимнастики в медленном и среднем темпе.	5		5	
3.6	.Разучивание упражнений сидя и лежа. (Упражнения для ног, туловища, брюшного пресса, рук и плечевого пояса).	6		6	

3.7	Разучивание комплекса ритмической гимнастики № 1 в медленном и среднем темпе.	5		5	
3.8	Разучивание и совершенствование комплекса ритмической гимнастики № 1.	4		4	
3.9	Разучивание комплекса ритмической гимнастики № 2 в медленном и среднем темпе.	5		5	
		4		4	
3.10	Разучивание и совершенствование комплекса ритмической гимнастики № 2.	2		2	
	Итоговое занятие:	**102**			тестирование

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Основы знаний

Программный материал по разделу «Основы знаний»: приемы закаливания, способы самоконтроля можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний. Общее понятие о здоровье. Здоровый образ жизни и его слагаемые (оптимальный двигательный режим, закаливание, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек).

Занятия физической культурой и укрепление здоровья. Преимущества здорового образа жизни. Понятие о духовном и телесном самосовершенствовании. О вреде курения, алкоголя, наркотиков. Профилактика заболеваний. Личная гигиена (уход за полостью рта и зубами, за глазами, ушами, волосами и кожей); сон и отдых; физические упражнения и физическая подготовленность; необходимость периодических осмотров, здоровый образ жизни. Правила проведения закаливающих процедур. Режим дня и двигательный режим. Отдых и расслабление. Правила поведения и безопасности на занятиях. Понятия о спортивных достижениях.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин, постепенно довести до 30-60 мин (температура, воздуха от +22 до +160С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны - 10-60 мин и дольше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9-11 ч. от 4 до 60 мин (на все стороны тела). Водные процедуры. Обтирание - рано утром, после зарядки или до дневного сна 2¬-3 мин. Обливание - утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40-120с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ - утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 С, воды от +20 С, продолжительность - около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин. Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны в течение 10-40 с хождение и бег по снегу.

Способы самоконтроля

Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, вовремя и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости)

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятия "строй", "шеренга", "направляющий", "замыкающий", "интервал", "дистанция".

Предварительная к исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом, полоборота. Расчет. Построение в одну шеренгу и перестроение в две шеренги, построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Перемена направления, захождение плечом.

Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противоходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предмета.

Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками а лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера, сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки), и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе)

Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями

Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, сидя на полу, гимнастической скамейке.

Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь, в стойке на коленях ноги вместе с набивными мячами (вес 1-3 кг) и другими отягощениями. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Поднимание туловища до прямого угла в седее и др. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

Для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе, то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад-наружу (и внутрь).

Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры руками.

Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90 град. и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).

Упражнения вдвоем: из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью);

Упражнения с предметами.

С набивными мячами (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в" различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных и.п. , держа мяч перед собой, над головой, за головой.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги (правой, левой); сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка, стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола, в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке - приседания на одной или обеих ногах.

Из стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200м).

Чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20мин). Кроссы от 500 до 1500м. Бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100м.) с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; волейбол, баскетбол, бадминтон и др.

Развитие двигательных качеств.

Упражнения для развития амплитуды и гибкости.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений - сидя, стоя, без опоры и с опорой). Наклоном назад мост на обеих ногах, на одной ноге Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой, медленнее движения ногами с фиксацией конечного положения в течение нескольких секунд. Упражнения вдвоем (с сопротивлением).

Сед с глубоким наклоном, голова опущена (держать 20-40с). Поднимание ноги, используя резиновый амортизатор.

Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 180¬-360град. (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10с, за 8с, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки (на время: за 10с-15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3мин.), то же в стойке ноги вместе носки врозь.

Пружинный шаг (10-15с), пружинный бег (20-45с).

Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин.) Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (высоту прыжка постепенно увеличивать), то же через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке). Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с ОДНОЙ ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см. В темпе, отскок на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Упражнения для развития координации движений

Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающее базовые шаги и различные перемещения аэробной гимнастики в сочетании с различными движениями руками.

Упражнения для развития выносливости:

Длительный бег, бег с препятствиями, эстафеты, круговая тренировка.

Ритмическая гимнастика.

Комплекс ритмической гимнастики состоит из 3 частей ¬подготовительной, основной и заключительной. При составлении комплекса следует руководствоваться следующей ориентировочной схемой:

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, выполняемые на месте или во время ходьбы.
2. Упражнения для мышц шеи.
3. Бег, прыжки и многоскоки.
4. Упражнения для мышц туловища:

а) наклоны· и повороты в и.п. стоя;

б) упражнения для передней брюшной стенки в и.п. сидя и лежа на спине;

в) упражнения для мышц спины в и.п. лежа на спине и на животе;

г) упражнения для косых мышц живота в и.п. лежа на животе и стоя на коленях.

4. Упражнения для поддержания гибкости и подвижности в суставах.
5. Бег и прыжки на месте.
6. Упражнения на координацию (для мышц рук, ног и туловища).
7. Расслабление мышц, элементы самомассажа и дыхательные упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса включают в себя следующие движения: сгибание и разгибание пальцев в кулаки; сгибание и разгибание рук; поднимание и опускание напряженных кистей, рук, плеч; повороты кистей, рук; круговые движения кистями, предплечьями, руками.

В упражнения для мышц шеи входят: наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; повороты головы направо и налево; круговые движения головой, полукруги.

Упражнения для туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты туловища; вращение туловища.

Упражнения для мышц всего тела образуются из сочетания движений различными частями тела.

Комплекс упражнений ритмической гимнастики № 1.

1. И. П.- стоя, кисти на затылке, лопатки соединены. Ходьба на носках. Руки разгибайте и сгибайте на каждый шаг - в стороны и вверх одновременно, а также поочередно: правая рука разгибается под левую ногу, а левая - под правую. Темп музыки¬ 80-100 ударов (тактов) в минуту.

2. Медленный бег. На счет 1 - несколько наклоняйтесь вперед, ударяйте в ладоши, на 2-4- медленно разгибайтесь. На счет 5-8 ¬выбрасывайте прямые ноги вперед, руками выполняйте свободные движения. Темп 120-130.

3. Подскоки с продвижением вперед и назад. Руками, согнутыми в локтях, выполняйте разнообразные движения. Темп 100-120.

4. И. П.- стоя, ноги врозь, руки вверх. На каждый такт отводите прямые руки назад (пружинисто), ногами выполняйте переступания в стороны, как в танце. Темп 100-110.

5. И. П.-о.с. Наклоны туловища в стороны. На счет 1- отведите левую ногу я сторону и встаньте на нее, наклонитесь влево, правую руку поднимите вверх, а локоть левой руки - вправо, внутрь, на 2 - наклоняясь влево, коснитесь правым коленом локтя левой руки. На счет 3-4 выполните то же 8 другую сторону. Темп 80-100

6. И. п.- стоя, ноги врозь, руки, согнутые в локтях, опущены.

Повороты туловища в стороны. Делайте пружинисто два поворота влево. В то же время выполняйте сгибание и разгибание ног 8 коленных суставах: при повороте влево сгибайте левую, колено подавайте вперед, а правую - разгибайте. На следующие два такта поворачивайтесь в другую сторону. Стопы от пола не отрывайте. Темп 80-100.

7. И. п.- стоя. Приседания. На счет 1-2- присядьте, на 3-4¬встаньте. Это движение сочетайте с поворотом туловища (таза), как будто вы танцуете шейк. Слегка согнутыми руками выполняйте движения вперед и назад. Темп 80-100.

8. И. п.- стоя. Поднимайте и опускайте плечи, одновременно или попеременно (одно плечо поднимается, другое - опускается). Затем выполните движения плечами назад и вперед. Ногами переступайте в такт музыки. Темп 100-120.

9. И. П.- стоя. Махи ногой вперед -вверх с хлопками под ногой. Это упражнение можно усложнить, выполняя его в сочетании с подскоками на одной ноге. Темп 100-110,

10. Теперь можно сделать паузу для отдыха на 1-2 мин. После этого постелите коврик, будем выполнять упражнения на полу.

11. И. П.- сидя, упор руками сзади. Поднимайте и опускайте прямые ноги - одновременно, а также поочередно - одна поднимается, а другая опускается. 64 такта. Затем разводите пошире ноги и руки и соединяйте их на каждый такт. Темп - 80-100.

12. И. П.- сидя, ноги врозь. На счет 1-2-3- выполняйте 3 пружинистых наклона вперед - вниз, руками тянитесь к стопам, на 4¬вернитесь в и. п. Темп около 100.

13. И. П.- сидя, упор руками сзади. На счет 1 - поднимите туловище (таз), опираясь на руки и стопы, голову отведите назад, на 2-3- держите, на 4- опустите. Темп около 100 ударов. Это упражнение можно усложнить, опираясь на одну ногу, а другую, свободную - поднимать.

14. И. П.- лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, таз поднят. На счет 1- сделайте шаг согнутой левой ногой влево, на 2¬приставьте к ней правую, на 3- сделайте еще один шаг левой, а на 4 - правую разогните вверх. На следующие 4 такта сделайте то же в другую сторону. Темп около 100.

15. И. П.- сидя на полу. На счет 1-2- сгибая ноги, сделайте перекат назад в стойку на лопатках «березка»), на 3-4- вернитесь в и. п. Темп около 100.

16. И. п. - стойка на лопатках, руки на полу. На счет 1-2- согните ноги и коленями коснитесь головы, на 3-4- выпрямите ноги. Темп 80-100.

17. И.П. - лежа на животе, кисти рук на затылке. Насчет 1 - поднимите голову и плечи, на 2-3 держите, на 4- вернитесь в и. п. Темп около 100.

18. И. П.- лежа на животе, положите кисти на пол перед лицом. Поочередно отводите назад прямую ногу. Это упражнение можно усложнить, если выпрямлять руки и поднимать туловище (отжиматься в упор лежа). Темп около 100.

19. И. п. - лежа на животе, руки вверху. На счет 1- поднимите голову, плечи и прямые ноги, прогнитесь, на 2-3- держитесь в этом положении и выполните три хлопка в ладоши, на 4- вернитесь в и. п. Темп около 100.

20. И. П.- лежа на животе, кисти рук на полу перед лицом. На счет 1-2- разгибайте руки, таз от пола не отрывайте, сгибайте одновременно ноги в коленных суставах, головой старайтесь коснуться стоп, на 3-4- вернитесь в и. п. Темп 80-100.

21. И. п.- стоя. Чередуйте подскоки на двух и на одной ноге. Свободную ногу поднимайте вперед, в сторону или назад. Слегка согнутыми руками выполняйте свободные движения. При выполнении этого упражнения-танца можно поворачиваться в сторону, кругом, продвигаться вперед и назад. Тем - 120-140.

22. И. п.- стоя, кисти у плеч. Ходьба. Делая шаг левой, правую руку выпрямите вверх, голову наклоните влево. Делая шаг правой, левую руку выпрямите вверх, голову наклоните вправо, правую руку согните. Темп около 100.

23. И. П.- стоя. Сделайте шаг левой ногой вперед и внутрь (скрестно), туловище слегка поверните влево, правую ногу оторвите от пола, тут же наступите на нее, а затем на левую. Упражнение выполняется на одном месте. Сделайте шаг правой ногой скрестно, туловище и 'руки поверните вправо, притопните левой ногой и встаньте на правую. Это движение лучше выполнять под румбу или самбу. Темп около 100.

24. Стоя на одной ноге, потрясите и расслабьте мышцы другой.

25. И. П.- стоя. На счет 1-2- отведите руки в стороны и назад, прогнитесь, сделайте глубокий вдох, затем наклонитесь вперед, бросьте руки, сделайте выдох. 3-4 раза.

Приведенный комплекс довольно прост по выполнению. Его можно значительно усложнить за счет включения дополнительных движений руками, ногами и туловищем почти в каждое упражнение.

Комплекс упражнений ритмической гимнастики № 2.

РАЗМИНКА.

Упражнение 1. Исходное положение (и. п.)- ноги вместе, спина прямая, руки у плеч. На каждый счет поднимаемся на носках и резко опускаемся, левая рука при этом идет вверх; правая вниз, затем наоборот левая вниз, правая вверх. Старайтесь подниматься на носках как можно выше.

Упражнение 2. И. п. - ноги на ширине плеч, спина прямая, руки за спиной, кисти касаются локтей. На каждый счет - наклон головы вправо, влево; вперед, назад. Старайтесь расслабить мышцы шеи, с каждым разом увеличивая амплитуду движений. Это упражнение полезно для укрепления мышц шеи.

Упражнение 3. И. п. - ноги вместе, руки в стороны, прямые, на уровне плеч. Во время упражнения делаем перекат с одной ноги на другую; правая нога на носке,

левая на всей ступне; затем наоборот, левая нога на носке, правая на всей ступне. На каждый счет ¬вращательные движения руками: сначала одними кистями, затем руками до локтей по направлению, к груди.

Упражнение 4. И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, прямые. В такт музыке поднимаемся на носках и опускаемся, одновременно выполняя следующие движения руками: на счет 1-2 - перекрёстные движения прямых руки перед собой, на счет 3-4 - перекрестные движения прямых рук сзади (8-24 раза).

Упражнение 5; И.п. - ноги 'вместе" руки вдоль туловища, пальцы вытянуты. На счет 1 поднимаем правое плеча, к уху, на счет 2 опускаем; на счет 3 поднимаем левое плеча, на счет 4 опускаем (8 раз).

Упражнение 6. И. п. - нош на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1 плечи отводим назад, на счет 2 '- плечи вперед, спина скругляется, ладони поворачиваем назад (8-16 раз).

Упражнение 7. И. и.п. - ноги на ширине плеч, руки на затылке, в замке. На счет 1-2 поворачиваем верхнюю часть туловища вправо, одновременно слегка приседаем, на счет 3-4 ноги, возвращаемся в исходное положение

Упражнение 8, И. п. - ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки на затылке, в замке, спина прямая. На. счет 1 делаем наклон влево, на счет 2.. выпрямляемся; на счет 3 - наклон вправо, на 'счет 4 ¬исходное положение (8-16 ·раз). Далее - на счет 1 ¬наклон влево, на счет 2 - наклон вправо (8-16 раз). Старайтесь, чтобы наклонялась только верхняя часть туловища. Наклоны в сторону - прекрасное упражнение для талии.

Упражнение 9. И. п. - ноги на ширине плеч, спина прямая, руки вдоль туловища. На счет 1-2 - два пружинистых наклона туловища вперед, ноги стараемся не гнуть, руки вытянуты вперед; на счет 3-4 делаем пружинистые наклоны туловища к ногам, руками пытаемся достать пол (8 раз). Теперь это же движение делаем на каждый счет: на счет 1 - пружинистый наклон вперед, на счет 2 - наклон к ногам (8-16 раз).

Упражнение 10. И. п. - ноги на ширине плеч, прямые, руки разведены в стороны, туловище наклонено вперед, спина прямая. На счет 1 поворачиваем туловище влево, смотрим вверх на левую руку; на счет 2 поворачиваем туловище в правую сторону, смотрим на правую руку (8-16 раз). Это упражнение очень полезно для укрепления мышц спины и живота.

Упражнение 11. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет 1-2 делаем два пружинистых наклона вперед, спина прямая, голова смотрит прямо; на счет 3~4 ~ два пружинистых наклона назад (8~16 раз).

Упражнение 12. И. п. - ноги на ширине плеч, спина прямая, руки прижаты к туловищу, ладони смотрят в стороны. На счет 1 делаем мах правой согнутой ногой, стараясь достать правым коленом правое плечо с одновременным полуприседанием на левой ноге; на счет 2 ¬исходное положение. На счет 3 достаем левым коленом левое. плечо; на. счет 4 - исходное положение (8-

16раз)

Упражнение 13. И. п. - ноги вместе, руки полусогнуты в локтях, спина прямая. На счет 1-4 делаем приседание, словно едем на горных лыжах, сжатые колени -

вправо, влево, вправо, влево, пятки от пола не отрывать. Затем на счет 5-8 таким же движением поднимаемся в исходное положение (4-8 раз).

Упражнение 14. И. п. - ноги на ширине плеч, полусогнуты, спина прямая, руки полусогнуты в локтях. На счет 1-4 передвигаемся вправо, не отрывая ступни от пола; на счет 5-8 передвигаемся влево (4~8 раз).

Упражнение 15. И. п. - ноги врозь, руки на поясе.

На счет 1-3 делаем три пружинистых приседания на правой ноге, согнув ее в колене, левая' нога при этом на месте, руки вытянуты вперед; на счет 4 - исходное положение. На счет .5-7 сгибаем. левую ногу, правая на месте, и делаем три ПРУЖИНІСТЫХ приседания на левой ноге;. на счет 8:- исходное положение (6-8 ,раз): Стараемся приседать как можно ниже.

Упражнение 16. И. п. – ноги на ширине плеч, чуть согнуты в коленях, руки на затылке, в замке. На счет 1-4 делаем вращение тазом по кругу - «танец живота» 8 раз в одну сторону, 8 раз в другую, затем 4 раза в. одну, 4' раза в другую. Амплитуду движений постепенно увеличиваем. В конце разминки переходим к легкому бегу и прыжкам.

В дальнейшем вы сможете познакомиться с серией прыжковых элементов. Время продолжительности бега и прыжков (джоггинга) для начинающих. - 2-5 минут, для. тех, кто в хорошей спортивной форме, - 10-15 минут.

А пока, чтобы закончить разминку, легкий бег, прыжки на двух ногах, словно вы прыгаете через скакалку, после этого бег с высоко поднятыми коленями, и в заключение - снова легкий бег.

Заканчивая разминку, делаем последнее упражнение, на расслабление. И. п. - ноги на ширине плеч, руки расслаблены, опущены вниз. На счет 1-4 делаем вдох, руки медленно поднимаем вверх, на счет 5-8 - выдох, руки медленно опускаем вниз (4'--6 раз). Расслабились.

Система оценки достижения планируемых результатов

Оценочный материал по программе «Ритмическая гимнастика»

Диагностика обучающихся осуществляется в конце года

Критерии оценки

Критериями оценки по ритмической гимнастике являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками. При оценке знаний по ритмической гимнастике надо учитывать умение занимающихся использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники всех упражнений курса ритмической гимнастики:

«5» - упражнение исполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере;

«4» - упражнение исполнено технически правильно, но недостаточно красиво и изящно, с некоторым напряжением, не совсем уверенно;

«3» - упражнение исполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки в положении головы, рук, ног;

«2» - упражнение исполнено с грубыми техническими ошибками, небрежно;

«1» - упражнение не выполнено.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающейся из показателей развития основных физических способностей: силовых, гибкости, выносливости, координации, скоростно – силовых. Количественные критерии прежде всего важны в качестве объективного контроля за ходом физического развития, подготовленности, и, в какой – то мере за состоянием здоровья. Контроль за физической подготовленностью проводится 3 раза в год: в сентябре, в конце декабря и в мае.

Оценка физической подготовленности проводится с использованием пятиуровневой шкалы оценок:

Высокий уровень – 5 баллов;

Выше среднего – 4 балла;

Средний – 3 балла;

Ниже среднего – 2 балла;

Низкий – 1 балл.

Оценочная шкала физической подготовленности

Контрольное упражнение	**Возраст**	**Уровень физической подготовленности**				
		Высокий	**Выше среднего**	**Средний**	**Ниже среднего**	**Низкий**
1. Подъем туловища и.п. лежа на спине. Ноги согнуты, угол 90 град, руки за головой.; 30 с.	7 лет	28 и выше	24 – 27	19 – 23	13 – 18	12 и ниже
	10 лет	31 и выше	26 – 30	21 -25	14 – 20	13 и ниже
2.Челночный бег 3 х 10 м, с	7 лет	10,2	10,5 –10,3	11,3 –10,6	11,6 -11,4	11,7
	10 лет	9,7	10,0 –9,8	10,7 -10,1	11,1 – 10,8	11,2
3.Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	7 лет	12	9 – 11	4 – 8	3	2
	10 лет	14	11 – 13	6 – 10	4 – 5	3
4.Наклон вперед из	7 лет	12,5	10 -12	6 – 9	3 – 5	2

положения сидя, см	10 лет	11, 5	9 – 11	5 – 8	3 – 7	2
5. Бег 1 000 метров	7 лет	Без учета времени				
	10 лет	Без учета времени				

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Кол-во занятий	Режим занятий
2022-2023	05.09.2022	30.05.2023	33	3	102 ч	3 ч	понедельник, вторник, пятница по 1 академическому часу

Организационно-педагогические условия реализации программы
Учебно-методическое обеспечение программы

Материально-технические условия реализации программы
Технические средства: музыкальный центр, интернет, ноутбук.
Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи.
Учебно - практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
2. Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м, 4 м,) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
3. Мячи: мяч малый (теннисный), мячи набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика).
4. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
5. Скакалка (на 5-6 человек).
6. Мат гимнастический (на 5-6 человек).
7. Рулетка.
8. Лыжи детские с креплением и палками (на 5-6 человек).
9. Кубики.
10. 10.Кегли.
11. Секундомер.
12. Свисток.
13. Аптечка.

Кадровое обеспечение программы

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмическая гимнастика» необходим педагог дополнительного образования, имеющий высшее образования и отвечающий квалификационным требованиям, указанных в квалификационных справочниках или профессиональным стандартам

Нормативно-правовая база

1. - Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 №882/391 «Об организации осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Минтруда Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2019 № 03-1235 «О методических рекомендациях»;

-Устав муниципальной автономной общеобразовательной организации средняя общеобразовательная школа № 6 г. Холмска Сахалинской области.

Список литературы

1. Беззубцева Г.В., Ермолина А.М. В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных праздников. Изд.: Гном и Д, 2008 г., 55с.
2. Дереклеева И.Н. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.1-5 класс. Изд.: Веко, 2007 г.,152с.
3. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2009
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. М.,2005 г.
5. Ковалько В.И.Поурочные разработки по физкультуре 1 класс. Игровой подход. Веко., Серия : в помощь учителю.,2008 г.,256 с.
6. Ковалько В.И.Школа физкультминуток.1-4 класс. Изд.: Веко, Серия: Мастерская учителя., 2009г., 208с.
7. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика. Базовые комплексы. «Феникс»-2005г., 157 с.
8. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб.пос. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И.Невельского,2001 г.
9. Смирнова Л.А.Общеразвивающие упражнения с предметами. М., «Владос».2003 г.
10. Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004

Литература для обучающихся и родителей

1. Комаровский У.О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. Книжный клуб 36.6.,2008 г.,608с.
2. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Академия развития.,2006 г.,608с.

Интернет-ресурсы

- http://method.novgorod.rcde.ru Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- http://www.abcsport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре,
- http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizol Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- http://www.school.edu.ru Российский образовательный портал.

- http://portfolio. 1september.ru фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- http://spo. 1september.ru Газета в газете «Спорт в школе».