

Учебный план

Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Ритмическая гимнастика»

№	Раздел Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Дорога в страну Ритмической гимнастики»	2	1	1	Входная диагностика
2.	«Лесные встречи»	10	2	8	Педагогическое наблюдение
3.	«Партерная гимнастика»	9	1	8	Педагогическое наблюдение
4.	«Зимние приключения»	8	1	7	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
5.	«Зимние забавы»	10	2	8	Педагогическое наблюдение
6.	«Страна чудес»	8	1	7	Педагогическое наблюдение
7.	«Ребята и зверята»	9	1	8	Педагогическое наблюдение
8.	«Дружные ребята»	8	1	7	Педагогическое наблюдение
9.	«Прогулка в лесу»	8	0	8	Итоговая диагностика
Итого		72	10	62	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие

Тема «Дорога в страну Ритмической гимнастики» - всего 2 часа

Теория: Знакомство с понятием «ритмическая гимнастика». Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности. Обучение строевым упражнениям (шеренга, колонна, круг).

Практика: Беседа о ритмической гимнастике, просмотр видео-ролика по данной теме. Коллективное выполнение упражнений по показу педагога.

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия.

Раздел 2. Тема «Лесные встречи» - всего 10 часов

Теория: Объяснение техники выполнения ритмичности движений, самостоятельно менять движения по характеру музыки. Закрепление понятия - шеренга, колонна, круг. Знакомство с техникой топающего шага, приставного шага.

Практика: Строевые упражнения, ходьба, легкий бег в колонне и врассыпную. Игроритмика: «Веселые ножки», «Широкая и узкая дорожка» - подготовительное упражнение к приставному шагу. Знакомство с ритмическим танцем «Колобок». Изображение животных в движении, упражнения для всех групп мышц с предметами и без них; бег и прыжки, перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с движениями. Занимательная разминка «По дорожке». Танцевально - подвижная игра «Ежик и дети». Комплекс упражнений с кубиками «Забавные кубики».

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия .

Раздел 3. Тема «Партерная гимнастика» - всего 9 часов

Теория: Показ и объяснение техники упражнений, направленных на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

Практика: Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с логоритмики; вытягивание носочков, кручение. Отработка и показ ритмического танца «Колобок». Занимательная разминка «Мы тоже можем так». Увлекательное перестроение «Дождевые капельки». Комплекс упражнений с мячом «Веселый мяч». Логоритмика «Буратино». Подвижная игра «Трамвай».

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия.

Раздел 4. Тема «Зимние приключения» - всего 8 часов

Теория: Объяснение техники перестраивания из круга врассыпную, в соответствии с музыкой менять движения. Показ ритмичности движений в ритмическом танце.

Практика: Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Закрепление танцевальных элементов. Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве. Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, развивать чувство ритма координацию движений, менять движения в соответствии со сменой частей музыки. Занимательная разминка «Бежим на елку». Увлекательное перестроение «Шагаем по тропинке». Комплекс упражнений с гимнастическими палками «Ловкие малыши». Упражнение на логоритмику «Бабушка Зима». Танцевально - подвижная игра «Новогодний паровоз».

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия.

Раздел 5. Тема «Зимние забавы» - всего 10 часов

Теория: Знакомство с понятием «Растяжка», «Гибкость».

Практика: Выполнение изученных упражнений ритмической гимнастики на растяжку и гибкость. Учить мягко и плавно выполнять движения.

Занимательная разминка «Белки прыгают по веткам». Увлекательное перестроение «Найди себе пару». Комплекс упражнений без предмета «Лыжники». Подвижная игра «Зимние забавы». Малоподвижная игра «Снежинки».

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия .

Раздел 6. Тема «Страна чудес» - всего 8 часов

Теория: Показ и объяснение техники «Танцевальный бег в парах». Объяснение правил умения следить за своей осанкой во время выполнения ритмических движений, ориентироваться в пространстве.

Практика: Строевые упражнения - построение в пары, ходьба парами и по одному, бег врассыпную. Игроритмика - хлопки, притопы, игры со словами «Девочки-мальчики», «Мы шагаем по сугробам». Знакомство с ритмическим танцем «Красная шапочка». Самомассаж, релаксация.

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия.

Раздел 7. Тема «Ребята и зверята» - всего 9 часов

Теория: Знакомство с понятием «Строевые упражнения». Объяснение двигаться группами со сменой направления. умения ориентировки в пространстве, умения соблюдать правила игры.

Практика: Строевые упражнения: построение в круг (сужение и расширение круга), передвижение группами со сменой направления, топающий шаг. Хореографические упражнения: полуприсяд, «лодочка» - пережат; Ритмический танец «Гномики» - отработка отдельных движений Гимнастические упражнения: «Бабочка», «Катамаран». Релаксация

Отработка и закрепление движений в ритмическом танце «Красная шапочка». Занимательная разминка «Едим к бабушке». Увлекательное перестроение «Круг, кружочки, полукруг». Комплекс упражнений «Играем с платочком». Веселый тренинг «Ребята и зверята». Подвижная игра «Цыплята и ястреб». Малоподвижная игра «Воздушный шар».

Выполнение изученных упражнений ритмической гимнастики.

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия.

Раздел 8. Тема «Дружные ребята» - всего 8 часов

Теория: Знакомство с понятием «Ритмический танец. Развитие чувства ритма, быстроты реакции».

Практика: Строевые упражнения: построение в круг, ходьба парами и тройками; «Большие медведи», «Лягушки». Ритмический танец «Ромашка»-отработка отдельных движений. Подвижная игра «Золотые ворота».

Занимательная разминка «Вместе по лесу идем». Увлекательное перестроение «Весенний ручеек». Комплекс упражнений в паре «Дружные ребята». Подвижная игра «Комарики и дети».

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия.

Раздел 9. Тема «Прогулка в лесу» итоговое занятие - всего 8 часов

Практика: Подведение итогов, повторение ритмических упражнений и танцев по реализации кружка. Занимательная разминка «Прогулка в лесу».

Увлекательное перестроение «Холодно - жарко». Комплекс упражнений с большими обручами. Подвижная игра «Стрекоза».

Форма подведения итогов: анализ успешности освоения детьми по результатам детей в интеллектуальной и подвижной игре.