Королева Марина Игоревна,

МБОУ-СОШ №10 г. Тулы.

 Учитель физической культуры.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**кружка по физической культуре**

**«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

**Пояснительная записка**

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца. Нигде более так всеобъемлюще не развиваются тело, душа и воля как в танце. Поэтому танец столь важен и необходим для образования и развития детей.

Ритмическая гимнастика - это традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности. Основным средством ритмической гимнастики являются комплексы гимнастических упражнений общеразвивающего характера, циклические движения (ходьба, бег, подскоки, прыжки, танцевальные элементы), выполняемые под ритмичную музыку в заданном темпе и ритме.

Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений, стиль поведения, а при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, силовые качества, подвижность в суставах.

В целом, направленное воздействие ритмической гимнастики заключается в поддержании здоровья, гармоничном физическом и функциональном совершенствовании. При этом решаются достаточно важные частные задачи: увеличение степени общей двигательной активности, коррекция фигуры, психологическая разрядка.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным.

Ритмическая гимнастика сегодняшнего дня использует средства художественной гимнастики, общеразвивающих упражнений, свободную пластику, суставную гимнастику, элементы современного танца, вольных упражнений.

Ритмическая гимнастика определена в физическом воспитании как часть более широкого понятия – аэробика. К аэробике относятся все физические упражнения, при выполнении которых организм потребляет большое количество кислорода. Происходит это за счет стимуляции сердечной и дыхательной деятельности, с помощью циклических движений – бега, прыжков, танцев.

Содержание ритмической гимнастики составляют:

- движения отдельными звеньями тела (сгибания, разгибания, повороты, вращения, махи);

- разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;

- элементы вольных упражнений и художественной гимнастики;

- танцевально-хореографические элементы.

Веселая музыка занятий, высокая двигательная активность детей создают радостное, приподнятое настроение, заряжают положительной жизненной энергией. Занятия под музыкальное сопровождение развивают музыкальный слух, чувство прекрасного, дают возможность занимающимся выразить в движениях свои индивидуальные особенности. В процессе занятий создаются благоприятные условия для общения, воспитывается чувство коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированность и другие необходимые качества.

Все это делает упражнения ритмической гимнастики в сочетании со словом учителя-тренера, музыкой и условиями, в которых проводятся занятия, мощным комплексным средством и методом воздействия в оздоровительном, образовательном и воспитательном отношении.

**Цель программы:** тренировка и развитие сердечно - сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

**Ритмическая гимнастика предусматривает решение следующих задач:**

**Образовательные:**

* 1. Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
	2. Развитие и совершенствование основных физических качеств, двигательных умений и навыков.
	3. Развитие мелкой моторики, правильного дыхания.
	4. Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, координационных способностей.

**Оздоровительные:**

* 1. Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
	2. Повышение физической и умственной работоспособности;
	3. Укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, закаливание организма.
	4. Содействие правильному физическому развитию.
	5. Формирование правильной осанки.
	6. Содействие профилактике плоскостопия.
	7. Содействие развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно - сосудистой систем организма.

**Воспитательные:**

* 1. Воспитание морально-волевых качеств;
	2. Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.
	3. Формирование навыков самостоятельного выражения движений под музыку.
	4. Воспитание умения эмоционального выражения и творчества в движениях.
	5. Содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
	6. Формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности.

**Организационные условия реализации программы:**

Данная программа разработана для реализации в средней школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы. Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Программа кружка рассчитана на детей 9-11 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Срок реализации 1 год.

Общее количество часов: 68 часов.

Периодичность проведения: 2 раза в неделю.

Продолжительность одного занятия: 1 час (45минут)

Количество обучающихся в группе - 15 человек.

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая.

**Ожидаемый результат:**

1) умение выполнять основные гимнастические движения в ритме музыки;

2) постановка корпуса, рук, ног, головы;

3) музыкальный слух;

4) навыки координации движений;

5) правильность и чистота исполнения движений;

6) умение работать в коллективе

**Средства необходимые для реализации программы:**

- аудиоаппаратура;

- фонограммы;

- форма для занятий;

- спортивный инвентарь;

- спортзал.

**Способы контроля освоения программы:**

Для подведения итогов реализации программы осуществляется текущий контроль (после каждой темы) и активное выступление детей на массовых школьных праздниках и мероприятиях, участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами в конкурсных состязаниях «Мой фитнес-комплекс».

**План и структура занятий по ритмической гимнастике:**

Каждое занятие содержит подготовительную, основную и заключительную части.

1. **Подготовительная (разминка**)- направлена на врабатывание; содержит разогревающие упражнения общего воздействия и локальные разогревающие движения. Готовит организм к основной физической нагрузке. Продолжительность ее - до 10 минут.
2. **Основная:**

*Первая серия.* В начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднимание рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Упражнения в исходном положении стоя: последовательная «проработка» мышц шеи, рук, рук туловища, ног.

*Вторая серия* упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

*Третья серия* - бег и прыжки (максимальная нагрузка): заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

*Четвертая серия.* Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа (комплексная проработка всех групп мышц). Затем следует партерная серия из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Продолжительность до 30 минут.

**3. Заключительная.** Цель – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности: восстановление, упражнения на гибкость и расслабление. Продолжительность 5 минут.

**Содержание программы.**

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Материал программы включает следующие разделы:

**1.Элементы музыкальной грамоты.**

**1.1** Вводное занятие.

*Теория.* Техника безопасности при занятиях ритмической гимнастикой. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Познакомить детей с музыкальными понятиями. Понятие размер, музыкальная фраза, длительность в музыке танца. Основные музыкальные размеры для занятий ритмической гимнастикой.

*Практика.***Выделение сильных и слабых долей такта, посредством хлопков, притопов, акцентированной ходьбы, сочетания хлопков с ходьбой.**

**1.2 Закрепление восприятия музыкального размера. Тактирование под музыку. Упражнения в движении с различным положением рук и ног. Ритмическая эстафета (по Т. Т. Ротерс).** Общеразвивающие упражнения под музыку.

**1.3 Комплекс общеразвивающих упражнений под музыку. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Музыкальные игры для совершенствования музыкальных размеров: «Перебрасывание мяча по кругу», «Запомни мелодию», «Медленно-быстро», «Пройди круг или линию».**

**2.Ритмика.**

**2.1 Комплекс ритмической гимнастики №1.**

**2.2 Комплекс ритмической гимнастики №2.**

2.3 **Комплекс ритмической гимнастики №3 с гимнастической палкой.**

2.4 **Комплекс ритмической гимнастики №4 с мячом.**

2.5 **Комплекс ритмической гимнастики №5 с обручем.**

2.6 **Комбинация вольных упражнений под музыку.**

**3.Ритмическая гимнастика с элементами аэробики.**

3.1 *Теория.* Ознакомить с основными шагами аэробики и их разновидностями, используемыми в ритмической гимнастике. Движения руками в оздоровительной аэробике.

*Практика.* Выполнять основные шаги без музыки.

**3.2Практиковать шаги аэробики под музыку.**

**3.3 Учебная комбинация с элементами аэробики №1.**

**3.4 Учебная комбинация с элементами аэробики №2.**

**3.5 Учебная комбинация с элементами аэробики №3.**

**4. Хореографические упражнения.**

**4.1 *Теория.*** Беседа о хореографическом искусстве.

*Практика.* **Основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища.**

**5. Танцевальные движения различных стилей.**

**5.1 Комплекс в классическом стиле.**

**5.2 Комплекс в современном стиле.**

**5.3 Комплекс в русском стиле.**

**5.4 Комплекс в восточном стиле.**

**5.5 Комплекс в стиле «Брейк».**

**6. Фитбол - гимнастика.**

6.1 Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнения на расслабление.

6.2 Комплекс упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений.

**7. Танцевальные движения акробатического рок-н-ролла.**

7.1 Содержание простейших сольных танцевальных движений АРР. Выполнение движений АРР под музыку.

7.2 Танцевалка №1 «Буратино».

7.2 Танцевалка №2 «Пяточки».

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Наименование разделов и тем** | **Общее количество часов** | **Теоретических** | **Практических** |
| ***1.*** | ***Элементы музыкальной грамоты.*** | ***5*** | ***1,25*** | ***3,75*** |
| **1.1** | Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях ритмической гимнастикой. Основные музыкальные размеры для занятий ритмической гимнастикой. **Выделение сильных и слабых долей такта.** | **1** | **0,75** | **0,25** |
| **1.2** | **Закрепление восприятия музыкального размера. Тактирование под музыку. Упражнения в движении с различным положением рук и ног.Ритмическая эстафета (по Т. Т. Ротерс).** Общеразвивающие упражнения под музыку. | **2** | **0,25** | **1,75** |
| **1.3** | **Комплекс общеразвивающих упражнений под музыку. Музыкальные игры: «Перебрасывание мяча по кругу», «Запомни мелодию», «Медленно-быстро», «Пройди круг или линию».** | **2** | **0,25** | **1,75** |
| ***2.*** | ***Ритмика*** | ***18*** | ***0,5*** | ***17,5*** |
| **2.1** | **Комплекс ритмической гимнастики №1** | **3** |  | **3** |
| **2.2** | **Комплекс ритмической гимнастики №2** | **3** |  | **3** |
| **2.3** | **Комплекс ритмической гимнастики №3с гимнастической палкой.** | **3** |  | **3** |
| **2.4** | **Комплекс ритмической гимнастики №4с мячом.** | **3** |  | **3** |
| **2.5** | **Комплекс ритмической гимнастики №5с обручем.** | **3** |  | **3** |
| **2.6** | **Комбинация вольных упражнений под музыку.** | **3** | **0,5** | **2,5** |
| ***3.*** | ***Ритмическая гимнастика с элементами аэробики.*** | ***14*** | **0,5** | **13,5** |
| **3.1** | Основные шаги аэробики и их разновидности, используемые в ритмической гимнастике. Движения руками в оздоровительной аэробике. Запрещенные движения. Выполнение основных шагов без музыки. | **2** | **0,5** | **1,5** |
| **3.2** | **Разучивание шагов аэробики под музыку.** | **3** |  | **3** |
| **3.3** | **Учебная комбинация с элементами аэробики №1.** | **3** |  | **3** |
| **3.4** | **Учебная комбинация с элементами аэробики №2.** | **3** |  | **3** |
| **3.5** | **Учебная комбинация с элементами аэробики №3.** | **3** |  | **3** |
| ***4.*** | ***Хореографические упражнения*** | ***2*** | ***0,5*** | ***1,5*** |
| **4.1** | **Основные позиции рук и ног, наклоны и повороты туловища.** | **2** | **0,5** | **1,5** |
| ***5.*** | ***Танцевальные движения различных стилей.*** | ***15*** |  | ***15*** |
| **5.1** | **Комплекс в классическом стиле**  | **3** |  | **3** |
| **5.2** | **Комплекс в современном стиле.** | **3** |  | **3** |
| **5.3** | **Комплекс в русском стиле.** | **3** |  | **3** |
| **5.4** | **Комплекс в восточном стиле.** | **3** |  | **3** |
| **5.5** | **Комплекс в стиле «Брейк».** | **3** |  | **3** |
| ***6.*** | ***Фитбол-гимнастика.*** | ***6*** |  | ***6*** |
| **6.1** | Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнения на расслабление. | **3** |  | **3** |
| **6.2** | Комплекс упражнений на мячах для всех групп мышц из разных исходных положений. | **3** |  | **3** |
| ***7.*** | ***Танцевальные движения акробатического рок-н-ролла.*** | ***8*** | ***1*** | ***7*** |
| **7.1** | Содержание простейших сольных танцевальных движений АРР. Выполнение движений АРР под музыку. | **2** | **1** | **1** |
| **7.2** | Танцевалка №1 «Буратино». | **3** |  | **3** |
| **7.2** | Танцевалка №2 «Пяточки». | **3** |  | **3** |
|  | **Итого:** | **68** | **3,75** | **64,25** |

**Используемая литература:**

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» – М.: Айрис-Пресс, 1999.

2. Бабенкова ЕА., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». – М.: ТЦ Сфера, 2009.

3. Ваганова А.Я. «Основы классического танца» – С-Пб., 2000.

4. Васильева Т.К. «Секрет танца» – С-Пб.: Диамант, 1997.

5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» – М.: Искусство, 1980.

6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». –М.: ВАКО, 2007.

7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. – Волгоград: Учитель, 2008.

8. Климов А. «Основы русского народного танца» – М.: Искусство, 1981.

9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2009.

10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» – М.: Новая школа, 1998.

11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» – М.: Просвещение, 1989.

12.Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». – М., 2008.

**Учебно-методический комплекс:**

1.Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». – Киев: МузичнаУкраiна, 1985.

2. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». – М.: МГИУ, 2008.

3. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». – М.: Издательство «Глобус», 2009.

4. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». – М.: ВЛАДОС, 2008.

5. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». – СПб.: Детство-пресс, 2001.