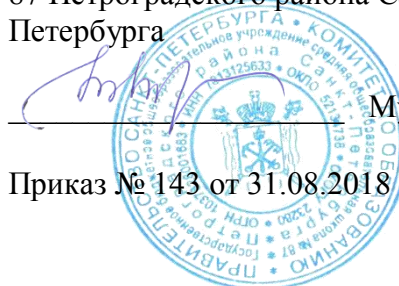


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА  
На заседании Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №87  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы №  
87 Петроградского района Санкт-  
Петербурга



Муляр И.В.

Приказ № 143 от 31.08.2018

Рабочая программа  
**«Ритмическая гимнастика с элементами  
черлидинга»**  
1 год обучения

Разработчик:  
Третьякова Аида Владимировна  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2018 г.

### **Особенности организации образовательного процесса первого года обучения:**

1-й год обучения, предполагает освоение терминологии ритмической гимнастики и черлидинга, изучение основ физиологического и анатомического строения человека, изучение базовых упражнений ритмической гимнастики и черлидинга, изучение упражнений, направленных на развитие физических качеств учащихся

### **Задачи первого года обучения:**

#### **Обучающие:**

1. Обучить базовым движениям ритмической гимнастики
2. Обучить базовой терминологии ритмической гимнастики
3. Обучить базовым движениям черлидинга
4. Обучить базовой терминологии черлидинга
5. Обучить движениям под музыку и умению слышать ритм темп музыкальной композиции
6. Обучить базовым хореографическим движениям различных танцевальных направлений

#### **Развивающие:**

1. Развивать танцевальные, музыкальные и ритмические способности.
2. Развивать восприятие, координацию движений и умение ориентироваться в пространстве.
3. Развивать умение слышать музыку.
4. Развивать основные физические качества (силу, гибкость, выносливость, ловкость, чувство динамического равновесия)

#### **Воспитательные:**

1. Формировать правильную осанку
2. Формировать культурные навыки поведения в общественных местах.
3. Формировать художественно – эстетический вкус у занимающихся
4. Формировать аэробный стиль выполнения упражнений.

#### **Оздоровительные:**

1. Профилактика плоскостопия
2. Повышать физическую работоспособность;
3. Способствовать формированию правильной осанки.

## Содержание программы 1-ого года обучения.

### **Раздел 1: Личная гигиена. 2 часа**

Теория: Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом. Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы, занятий спортом.

### **Раздел 2: Техника безопасности. 2 часа**

Теория: Правила поведения в зале, правила обращения с инвентарем, причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

### **Раздел 3: Терминология ритмической гимнастики. 4 часа**

Теория: названия ритмических рисунков, прыжков и переходов.

### **Раздел 4: Ритмические упражнения, игры (освоение сильной и слабой доли через игру). 18 часов**

Практика: Игры, с заданиями: хлопок, прыжок, шаг и т.д на определенный счет или группу счетов.

### **Раздел 5: Терминология черлидинга. 6 часов**

Теория: Названия чир-прыжков, лип-прыжков, положений рук.

### **Раздел 6: Базовые движения, связки, композиции и движения рук. 20 часов**

Теория: Показ фото и видео материалов с изображением изучаемого элемента. Объяснение техники элементов.

Практика: Парная работа, групповая работа, станты. Составление связок и композиций, включающих себя парную работу, акробатические элементы, переходы к пирамидам с положениями рук.

### **Раздел 7: Классический танец. 14 часов**

Теория: Техника простых прыжков.

Практика: работа у станка, постановка корпуса, рук, ног, головы. Простые прыжки

### **Раздел 8: Русский танец .10 часов**

Теория: История Русского танца

Практика: основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука, гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка, веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход, хлопушка : шаги с хлопками; хлопушки по голенищу сапога и возле колена, концовка с хлопушками, присядка, присядка с продвижением в сторону, присядка с хлопушкой, присядка с ковырялочкой, мелкий дробный ход, мелкая дробь с притопом, дробь с подскоком. Кадриль (темп быстрый), композиция для восьми пар, фигуры 1,2,3.

### **Раздел 9: Украинский танец .10 часов**

Теория: история Украинского танца

Практика: позиции рук, ног; основные движения: бегунец, тынок, припадание, веревочка, выхилияник, выхилияник с угинанием, голубцы (низкий).

### **Раздел 10: Белорусский танец. 10 часов**

Теория: история Белорусского танца

Практика: позиции рук и ног, движения танца «крыжачок»: основной ход вперед, назад, тройной притоп, крыжачок, лявониха.

### **Раздел 11: Партерная гимнастика. 10 часов**

Практика: Мосты, кувырки, перекаты, парное взаимодействие, упражнения на развитие гибкости.

## **Раздел 12: Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств . 20 часов**

Практика: бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, отянутыми стопами и с носками на себя; движение, развивающее пластику, чувство ритма, музыкальность. Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.

## **Раздел 13: Одиночные элементы, связки и композиции шагов ритмической гимнастики (аэробики.) 10 часов**

Теория: Названия шагов

Практика: Связки и композиции ритмической гимнастике на основе таких шагов, как: бейсик-степ, степ-тач, ви-степ, а-степ, мамбо, шоссе.

## **Раздел 14: Аттестация (текущая, промежуточная).8 часов**

Практика: Тесты по общей, специальной физической и хореографической подготовке, отчетный концерт, открытое занятие, участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

## **Планируемые результаты освоение программы 1 года обучения:**

### 1.Личностные результаты:

- соблюдение норм и правил, принятых в спортивном сообществе;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками;
- оказание бескорыстной помощи окружающим;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно--познавательные и внешние мотивы
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задач
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- чувство прекрасного и эстетические чувства

### 2.Метапредметные результаты:

- Умение ясно,логично и точно изложить свою точку зрения
- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование

### 3.Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- получение знаний о различных видах танца
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1 –ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  
 по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
 «Ритмическая гимнастика с элементами черлидинга»  
 На 2018-2019 учебный год, группа 1, 1года обучения  
 Педагог: Третьякова А.В.

№ занятия	Дата	Кол-во часов	Раздел, тема занятия
1	5.09.2018	2	<b>Техника безопасности</b> Правила поведения в зале
2	6.09.2018	2	<b>Личная гигиена</b> Понятие о гигиене труда, отдыха, занятий спортом
3	12.09.2018	2	<b>Терминология ритмической гимнастики.</b> названия ритмических рисунков, прыжков и переходов
4	13.09.2018	2	<b>Терминология ритмической гимнастики.</b> названия ритмических рисунков, прыжков и переходов
5	19.09.2018	2	<b>Ритмические упражнения, игры</b> Игры, с заданиями
6	20.09.2018	2	<b>Ритмические упражнения, игры</b> Игры, с заданиями
7	26.09.2018	2	<b>Ритмические упражнения, игры</b> Игры, с заданиями
8	27.09.2018	2	<b>Ритмические упражнения, игры</b> Игры, с заданиями
9	3.10.2018	2	<b>Ритмические упражнения, игры</b> Игры, с заданиями
10	4.10.2018	2	<b>Ритмические упражнения, игры</b> Игры, с заданиями
11	10.10.2018	2	<b>Ритмические упражнения, игры</b> Игры, с заданиями
12	11.10.2018	2	<b>Ритмические упражнения, игры</b> Игры, с заданиями
13	17.10.2018	2	<b>Ритмические упражнения, игры</b> Игры, с заданиями
14	18.10.2018	2	<b>Терминология черлидинга</b> Названия чир-прыжков, лип-прыжков, положений рук
15	24.10.2018	2	<b>Терминология черлидинга</b> Названия чир-прыжков, лип-прыжков, положений рук
16	25.10.2018	2	<b>Терминология черлидинга</b> Названия чир-прыжков, лип-прыжков, положений рук
17	31.10.2018	2	<b>Базовые движения, связки, композиции и движения рук</b> Показ фото и видео материалов с изображением изучаемого элемента. Объяснение техники элементов.
18	1.11.2018	2	<b>Базовые движения, связки, композиции и движения рук</b> Показ фото и видео материалов с изображением изучаемого элемента. Объяснение техники элементов.
19	7.11.2018	2	<b>Базовые движения, связки, композиции и движения рук</b> Показ фото и видео материалов с изображением изучаемого элемента. Объяснение техники элементов.
20	8.11.2018	2	<b>Базовые движения, связки, композиции и движения рук</b> Показ фото и видео материалов с изображением изучаемого элемента. Объяснение техники элементов.
21	14.11.2018	2	<b>Базовые движения, связки, композиции и движения рук</b> Показ фото и видео материалов с изображением изучаемого элемента. Объяснение техники элементов.
22	15.11.2018	2	<b>Базовые движения, связки, композиции и движения рук</b> Показ фото и видео материалов с изображением изучаемого элемента. Объяснение техники элементов.
23	21.11.2018	2	<b>Базовые движения, связки, композиции и движения рук</b> Показ фото и видео материалов с изображением изучаемого элемента. Объяснение техники элементов.

24	22.11.2018	2	<b>Базовые движения, связки, композиции и движения рук</b> Показ фото и видео материалов с изображением изучаемого элемента. Объяснение техники элементов.
25	28.11.2018	2	<b>Базовые движения, связки, композиции и движения рук</b> Показ фото и видео материалов с изображением изучаемого элемента. Объяснение техники элементов.
26	29.11.2018	2	<b>Базовые движения, связки, композиции и движения рук</b> Показ фото и видео материалов с изображением изучаемого элемента. Объяснение техники элементов.
27	5.12.2018	2	<b>Классический танец</b> Техника простых прыжков
28	6.12.2018	2	<b>Классический танец</b> Работа у станка, постановка корпуса, рук, ног, головы. Простые прыжки
29	12.12.2018	2	<b>Классический танец</b> Работа у станка, постановка корпуса, рук, ног, головы. Простые прыжки
30	13.12.2018	2	<b>Классический танец</b> Работа у станка, постановка корпуса, рук, ног, головы. Простые прыжки
31	19.12.2018	2	<b>Классический танец</b> Работа у станка, постановка корпуса, рук, ног, головы. Простые прыжки
32	20.12.2018	2	<b>Классический танец</b> Работа у станка, постановка корпуса, рук, ног, головы. Простые прыжки
33	26.12.2018	2	<b>Классический танец</b> Работа у станка, постановка корпуса, рук, ног, головы. Простые прыжки
34	27.12.2018	2	<b>Русский танец</b> История Русского танца
35	09.01.2019	2	<b>Техника безопасности</b> <b>Русский танец</b> Основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука, гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка, веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход,хлопушка : шаги с хлопками; хлопущки по голенищу сапога и возле колена
36	10.01.2019	2	<b>Русский танец</b> Концовка с хлопущками, присядка, присядка с продвижением в сторону, присядка с хлопущкой, присядка с ковырялочкой, мелкий дробный ход, мелкая дробь с притопом, дробь с подскоком. Кадриль (темп быстрый), композиция для восьми пар
37	16.01.2019	2	<b>Русский танец</b> Концовка с хлопущками, присядка, присядка с продвижением в сторону, присядка с хлопущкой, присядка с ковырялочкой, мелкий дробный ход, мелкая дробь с притопом, дробь с подскоком. Кадриль (темп быстрый), композиция для восьми пар
38	17.01.2019	2	<b>Русский танец</b> Основные положения рук, ног. Основные движения: переменный ход вперед, переменный ход назад, русский ход с каблука, гармошка, припадание, моталочка, ход с подскоком и ударом носка, веревочка, веревочка с шагом на каблук, ковырялочка, ключ, дробный ход,хлопушка : шаги с хлопками; хлопущки по голенищу сапога и возле колена
39	23.01.2019	2	<b>Украинский танец</b> История Украинского танца
40	24.01.2019	2	<b>Украинский танец</b> позиции рук, ног; основные движения: бегуец, тынок, припадание, веревочка, выхиясник, выхиясник с угинанием, голубцы (низкий).
41	30.01.2019	2	<b>Украинский танец</b> позиции рук, ног; основные движения: бегуец, тынок, припадание, веревочка, выхиясник, выхиясник с угинанием, голубцы (низкий).
42	31.01.2019	2	<b>Украинский танец</b> позиции рук, ног; основные движения: бегуец, тынок, припадание, веревочка, выхиясник, выхиясник с угинанием, голубцы (низкий).
43	6.02.2019	2	<b>Украинский танец</b> позиции рук, ног; основные движения: бегуец, тынок, припадание, веревочка, выхиясник, выхиясник с угинанием, голубцы (низкий).
44	7.02.2019	2	<b>Белорусский танец</b> История Белорусского танца

45	13.02.2019	2	<b>Белорусский танец</b> Позиции рук и ног, движения танца «крыжачок»: основной ход вперед, назад, тройной притоп, крыжачок, лявониха.
46	14.02.2019	2	<b>Белорусский танец</b> Позиции рук и ног, движения танца «крыжачок»: основной ход вперед, назад, тройной притоп, крыжачок, лявониха.
47	20.02.2019	2	<b>Белорусский танец</b> Позиции рук и ног, движения танца «крыжачок»: основной ход вперед, назад, тройной притоп, крыжачок, лявониха.
48	21.02.2019	2	<b>Белорусский танец</b> Позиции рук и ног, движения танца «крыжачок»: основной ход вперед, назад, тройной притоп, крыжачок, лявониха.
49	27.02.2019	2	<b>Партерная гимнастика</b> Мосты, кувурки, перекаты, парное взаимодействие, упражнения на развитие гибкости.
50	28.02.2019	2	<b>Партерная гимнастика</b> Мосты, кувурки, перекаты, парное взаимодействие, упражнения на развитие гибкости.
51	6.03.2019	2	<b>Партерная гимнастика</b> Мосты, кувурки, перекаты, парное взаимодействие, упражнения на развитие гибкости.
52	7.03.2019	2	<b>Партерная гимнастика</b> Мосты, кувурки, перекаты, парное взаимодействие, упражнения на развитие гибкости.
53	13.03.2019	2	<b>Партерная гимнастика</b> Мосты, кувурки, перекаты, парное взаимодействие, упражнения на развитие гибкости.
54	14.03.2019	2	<b>Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств</b> бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя
55	20.03.2019	2	<b>Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств</b> бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя
56	21.03.2019	2	<b>Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств</b> бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя
57	27.03.2019	2	<b>Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств</b> бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя
58	28.03.2019	2	<b>Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств</b> бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя
59	3.04.2019	2	<b>Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств</b> бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя
60	4.04.2019	2	<b>Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств</b> бег, прыжки, лазанье, подвижные спортивные игры, гимнастическая осанка и стиль выполнения упражнения с прямыми и согнутыми ногами, оттянутыми стопами и с носками на себя
61	10.04.2019	2	<b>Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств</b> Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения,



			упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.
62	11.04.2019	2	<b>Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств</b> Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.
63	17.04.2019	2	<b>Общие и специальные упражнения для развития основных физических качеств</b> Ориентировка в пространстве в степени мышечного напряжения, упражнения на гибкость, шпагаты и мосты, навыки поворотов с сохранением устойчивости, прыжки и приземления.
64	18.04.2019	2	<b>Одиночные элементы, связки и композиции шагов ритмической гимнастики</b> Названия шагов
65	24.04.2019	2	<b>Одиночные элементы, связки и композиции шагов ритмической гимнастики</b> Связки и композиции ритмической гимнастике на основе таких шагов, как: бейсик-степ, степ-тач, ви-степ, а-степ, мамбо, шоссе.
66	25.04.2019	2	<b>Одиночные элементы, связки и композиции шагов ритмической гимнастики</b> Связки и композиции ритмической гимнастике на основе таких шагов, как: бейсик-степ, степ-тач, ви-степ, а-степ, мамбо, шоссе.
67	2.05.2019	2	<b>Одиночные элементы, связки и композиции шагов ритмической гимнастики</b> Связки и композиции ритмической гимнастике на основе таких шагов, как: бейсик-степ, степ-тач, ви-степ, а-степ, мамбо, шоссе.
68	8.05.2019	2	<b>Одиночные элементы, связки и композиции шагов ритмической гимнастики</b> Связки и композиции ритмической гимнастике на основе таких шагов, как: бейсик-степ, степ-тач, ви-степ, а-степ, мамбо, шоссе.
69	15.05.2019	2	<b>Аттестация (текущая, промежуточная).</b> Открытое занятие
70	16.05.2019	2	<b>Аттестация (текущая, промежуточная).</b> Открытое занятие
71	22.05.2019	2	<b>Аттестация (текущая, промежуточная).</b> Участие в соревнованиях
72	23.05.2019	2	<b>Аттестация (текущая, промежуточная).</b> Отчетный концерт