

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
ШКОЛА № 814

---

"РЕКОМЕНДОВАНО"

ЭКСПЕРТНЫМ СОВЕТОМ

Протокол № \_\_\_\_\_

" \_\_\_\_\_

2016 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ГБОУ Школа № 814

М.Н. Иванцов

2016 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ  
ФИТБОЛА»

Возраст обучающихся: 6 - 10 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:  
Куликова Оксана Эдуардовна,  
педагог дополнительного  
образования

Педагог, реализующий программу:  
Куликова Оксана Эдуардовна

МОСКВА, 2016 г.

## **Пояснительная записка.**

Объединение «Ритмическая гимнастика с элементами фитбола» является объединением постоянного состава.

Ритмическая гимнастика и футбол являются элементами разделов общего фитнеса. Занятия проводятся в целях популяризации фитнеса, оздоровления и укрепления организма занимающихся. Данное объединение дает возможность заниматься сразу двумя видами оздоровительных гимнастик в наше время.

Занятия направлены на всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности детей.

Комплексы по ритмической гимнастике помогают укрепить всю мышечную систему организма, развить пластичность, увеличить эластичность мышц и т.д. Футбол-гимнастика не только тренирует всю мышечную и опорную систему организма ребенка, но и помогает снять стресс с позвоночника, восстановить его физиологическое компрессионное положение, а также предотвратить возникновение изменений в различных областях спины. Занятия ритмической гимнастикой в комплексе с футболом дают уникальную возможность тренировки вестибулярного аппарата, развития координации движений, делают уроки яркими и эмоциональными.

Эстетическое и физическое развитие в объединении идет через гармонию движения и музыки. Музыка - одно из мощных средств эстетического воспитания учащихся. Использование музыки на занятиях создает правильное представление о характере движений, вырабатывает выразительность, точность и индивидуальность в манере исполнения движений. Воздействие музыки положительно сказывается на эмоциональном состоянии занимающихся, дает им право получать общее эстетическое, моральное и физическое удовлетворение от занятий оздоровительной гимнастикой, концентрирует внимание, развивает память, увеличивает объем выполняемых упражнений, тем самым улучшая педагогический процесс предмета.

Построение занятий одинаково как для первого, так и для второго года обучения, с тем отличием, что на первом году обучения упражнения и движения изучаются и исполняются отдельно, или в простых связках, а на последующем этапе связки и движения выполняются на более сложном уровне.

Современная психология представляет обоснование новых подходов к обучению как развивающему, которые направлены на общее психическое развитие воспитанников, на формирование у них системного мышления (по Чуприковой). Так же в основе программы лежит подход одновременного развития умственных и физических способностей ребенка, разработанный Л.Д.Глазыриной.

Основными принципами являются принципы:

- фасциации — очарование, артистичность;
- синкретичности — соединения и объединения, гармония в пластики движений;
- импровизации — творческая направленность, творчество самого ребенка;
- сотрудничества — диалог, как главный регулятор атмосферы занятий.

Все разделы программы объединяет игровой метод, который облегчает процесс запоминания и усвоения программного материала, повышает эмоциональный фон занятий. Свободная игровая деятельность позволяет создать праздничность, радость от общения с предметами(мяч), и друг с другом. Образное мышление поможет ребенку гармонично войти в мир искусства и спорта.

В процессе первого года обучения формируются моральные и волевые качества, жизненно важные двигательные умения и навыки. Изучаются несложные комплексы по ритмической гимнастики и основные движения и связки по футболу. Отрабатываются упражнения на развитие гибкости, пластичности, упражнения на развитие равновесия, элементарная хореографическая подготовка, элементы танцевальных связок.

В процессе второго года предусматривается отработка техники выполнения упражнений, усложнение комплексов упражнений и связок, отработка синхронности и исполнительского мастерства, усложнение и усовершенствование спортивно-танцевальных композиций. Что дает возможность участия в различных конкурсах и фестивалях.

Начиная заниматься этими видами оздоровительных гимнастик и совершенствуясь в них, ребенок испытывает необходимость в занятиях фитнесом всю последующую сознательную жизнь, идя все время от простого к более сложному. Данная программа является модифицированной и содержит в себе элементы по формированию разновозрастных и разноуровневых групп детей.

Программу отличает нестандартность подхода к обучению и оценке результатов обучения.

Основными методами работы являются практические и наглядные методы. Весь материал занимающиеся усваивают и изучают на примере действий педагога и с использованием специальных видеокассет с различными программами по футболу и ритмической гимнастике.

### **Цели и задачи.**

Основной целью данной программы является всестороннее совершенствование двигательных способностей, оздоровление и укрепление организма.

При учете индивидуального подхода к каждому из занимающихся: его состоянию здоровья, уровню психологической и двигательной подготовленности и активности.

На протяжении каждого занятия решается комплекс взаимосвязанных задач:

1. Обучающие:
  - дать начальные знания по двум разделам фитнеса- ритмической гимнастике и

фитболу;

- дать знания в области общего физического развития организма, закаливания, повышения работоспособности;
- дать знания в области гигиены и анатомии человека;
- сформировать музыкально-ритмические навыки;
- обучить умениям и навыкам спортивно-танцевального мастерства и выступлений перед зрителями.

## 2. Развивающие:

- развить координацию движений, гибкость, пластику;
- развить и закрепить двигательные и силовые навыки организма;
- устранить несложные изменения в области позвоночника, за счет укрепления мышц спины;
- сформировать правильную осанку;
- развить чувства ритма;
- развить память и внимание;
- развить творческие танцевальные способности;
- развить артистизм и эмоциональность;
- развить творческую активность ребенка в целом.

## 3. Воспитывающие:

- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать эстетический вкус и исполнительскую культуру;
- привить навыки хорошего тона и культуры поведения;
- воспитать чувства коллективизма ,взаимопомощи, ответственности и патриотизма.

## **Форма и режим занятий.**

Средний и старший школьный возраст – первый год обучения 108 часов в год, второй год обучения 144 часа в год;

младший школьный возраст занимается по программам, рассчитанным на три года обучения, в связи с тем, что детям данного возраста необходимо большее количество времени на полное и качественное усвоение данной программы.

Первый ,второй,третий год обучения - по 144часа в год.

Занятия проводятся в специально-оборудованном зале с хореографическим станком, зеркалами, ковровым покрытием и местом для хранения фитбол-мячей. Для занятий используются мячи диаметром от 55 до 75 см. Мячи подбираются каждому в зависимости от роста и возраста.

Программа рассчитана на два года обучения в зависимости от возраста обучающихся Программу в два года обучения проходят дети среднего и старшего школьного возраста. Программа для детей младшего школьного возраста рассчитана на три года обучения в связи с тем, что по нормам САНПИНа дети

данного возраста не могут заниматься в данном объединении более 3-х часов в неделю.

Поскольку работа объединения связана с использованием специальных мячей для фитбол-гимнастики, что влечет за собой необходимость увеличения площадей для занятий, и более жесткие рамки по соблюдению техники безопасности при работе на мячах, рекомендуется некоторое уменьшение численности занимающихся в группах: для первого года обучения — до 12 человек, для второго года обучения — до 10 человек в группе.

Возраст детей, занимающихся в объединении от 6 до 10 лет (теоретически границы возраста могут быть значительно расширены как по нижней, так и по верхней планке).

### **Прогнозируемый результат.**

По окончании первого года обучения занимающиеся должны уметь:

- выполнять изученные комплексы по ритмической гимнастике самостоятельно;
- овладеть основными приемами и элементами работы на мячах;
- овладеть приемами стретчинга и уметь применять их на практике согласно выполненным движениям;
- уметь держать баланс и равновесие на мяче в течении недлительного промежутка времени;
- иметь элементарные знания в области анатомии и гигиены человека;
- четко выполнять все требования техники безопасности при работе на мячах.

По окончании второго и третьего года обучения занимающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы по ритмической гимнастике самостоятельно и синхронно(только для средней и старшей возрастной группы);
- овладеть основными приемами и элементами работы на мячах в связках и синхронно;
- овладеть всеми видами стретчинга и уметь применять их на практике;
- знать все поставленные спортивно-танцевальные композиции, уметь выполнять их технично и артистично.(для детей средней и старшей возрастной группы).

Результаты выполнения программы можно наблюдать по результатам и достижениям воспитанников на выступлениях в конкурсах, фестивалях и концертных программах школы, округа, района, города.

А также основным показателем работы является хорошее самочувствие занимающихся, устранение небольших медицинских отклонений в области позвоночника, общее оздоровление всего организма и отличное эмоциональное настроение воспитанников.

## Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план занятий для детей первого года обучения средней и старшей возрастной группы.

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ(час)	ПРАКТИКА(час)	ВСЕГО(час)
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Разучивание и выполнение комплексов по ритмической гимнастике на различные группы мышц	11	22	33
3	Стречинг(растяжка)	5	10	15
4	Разучивание и выполнение упражнений из раздела «фитбол-гимнастика»	5	25	30
5	Постановка спортивно-танцевальных композиций	8	18	26
6	Заключительное занятие	2	-	2
	ИТОГО	32	76	108
	ВСЕГО			108час

## Учебно-тематический план занятий второго и третьего года обучения.

№	ТЕМА	ТЕОРИЯ(час)	ПРАКТИКА(час)	ВСЕГО(час)
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Выполнение комплексов по ритмической гимнастике на различные группы мышц синхронно	2	20	22
3	Стречинг(растяжка)	1	20	21
4	Выполнение упражнений из раздела «фитбол-гимнастика» синхронно	2	30	32
5	Постановка спортивно-танцевальных композиций	14	53	67
	ИТОГО	20	124	144
	ВСЕГО			144час

### Содержание изучаемого курса для первого года обучения.

#### 1. Вводное занятие.

История ритмической гимнастики и фитбола. Фитбол и ритмическая гимнастика как одни из разделов общего фитнеса в современной жизни человека 21 века. Проведение инструктажей. Знакомство с мячом.

#### 2. Разучивание, выполнение и закрепление комплексов по ритмической гимнастике на различные группы мышц (при помощи видеозаписей и показа упражнений педагогом).

Общие элементы построения комплекса по ритмической гимнастике:

1.Подготовительная часть: ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, скручивания, легкие разминочные упражнения для рук и ног.

##### 2. Основная часть:

-упражнения для брюшного пресса (пресс сверху, пресс снизу);

-упражнения на косые мышцы живота;

-упражнения на мышцы спины;

-упражнения на мышцы ног (бедро спереди, бедро внутри, бедро сзади);

-упражнения на малые и большие ягодичные мышцы.

Выполнение танцевальных связок из различных упражнений.

2.1. разучивание, выполнение и закрепление комплекса по ритмической гимнастике №1 с упором на упражнения для рук и спины(упражнения видеокассеты №1 и учебного материала из методического обеспечения программы).

2.2. разучивание, выполнение и закрепление комплекса по ритмической гимнастике №2 с упором на упражнения для мышц брюшного пресса(упражнения видеокассеты №2 и учебного материала из методического обеспечения программы)

2.3. разучивание, выполнение и закрепление комплекса по ритмической гимнастике №3 с упором на мышцы ног и ягодичные мышцы (упражнения видеокассеты №3 и учебного материала из методического обеспечения программы).

3. Стречинг(растяжка) на различные группы мышц.

Осуществляется по окончании выполнения упражнений на определенную группу мышц или выполнения танцевальной связки, выполняется на каждую группу мышц отдельно,п осле нагрузки. При работе на мяче выполняется со снарядом.

4. Разучивание и выполнение упражнений из раздела «фитбол-гимнастика».

4.1. Разучивание и выполнение элементов из аэробной части занятий на мячах:

- приставной шаг,
- шаг-касание,
- марш,
- твист,
- прыжок ноги вместе-врозь,
- выпад,
- кик,
- подъем колена.

4.2. Разучивание и выполнение элементарных упражнений на улучшение мышечного тонуса:

- упражнения для верхнего и нижнего отдела прямой мышцы живота,
- упражнения для косых мышц живота,
- упражнения для мышц плечевого пояса и мышц спины,
- упражнения для боковых мышц туловища и боковой поверхности бедра,
- стато-динамические упражнения, использующие мяч в качестве упругого сопротивления.

4.3. Разучивание и выполнение элементарных упражнений на баланс и развитие силы крупных мышечных групп

5. постановка спортивно-танцевальных номеров для выступлений на фестивалях ,конкурсах ,концертах.

Номера складываются из изученных движений, шагов, связок и т.д. Композиции включают в себя как номера по ритмической гимнастике, так и номера с фитмячами или смешанные композиции(данный раздел на втором году обучения



включен только для детей средней и старшей возрастной группы).

6. Итоговое занятие. Обобщение итогов года, подведение результатов, награждение и поощрение занимающихся.

### **Содержание изучаемого курса второго года обучения.**

1. Вводное занятие.

Ритмическая гимнастика и футбол как одни из наиболее популярных и результативных видов общего фитнеса в наше время. Проведение инструктажей. Работа с предметами(мячами),подготовка инвентаря к занятиям.

2. Повторение ранее изученных комплексов по ритмической гимнастике, разучивание, выполнение и закрепление новых(с упором на различные группы мышц).

2.1. Повторение комплексов по ритмической гимнастике из первого года обучения №1,№2,№3.

2.2. Разучивание, выполнение и закрепление комплексов по ритмической гимнастике повышенной сложности

– освоение и синхронное выполнение комплекса по ритмической гимнастике №4 с упором на мышцы брюшного пресса(по материалам видеозаписи №4 и учебного материала из методического обеспечения программы);

– освоение и синхронное выполнение комплекса №5 по ритмической гимнастике с упором на мышцы ног и ягодичные мышцы(по материалам видеозаписи №5 и учебного материала из методического обеспечения программы);

– освоение и синхронное выполнение комплекса №6 по ритмической гимнастике с упором на мышцы рук и спины(по материалам видеозаписи №6 и учебного материала из методического обеспечения программы).

3. Совершенствование стрейчинговой системы на различные группы мышц(растяжка) за счет усложнения выполняемых упражнений.. Подключая растяжку в парах, с помощью педагога, с мячом и у хореографического станка (с большим числом подходов и увеличением количества упражнений).

4. Выполнение упражнений из раздела «фитбол-гимнастика».

В рамках этой темы на втором году обучения совершенствуются все изученные элементы, учась соединять их в связки, выполнять движения синхронно, и осваивать наиболее сложные упражнения на улучшение мышечного тонуса и упражнений на баланс и развитие основных мышечных групп.

4.1. Разучивание, совершенствование и синхронное выполнение связок ,состоящих из нескольких движений: марш-выпад-прыжок, выпад-твист-кик, приставной шаг-шаг-касание-прыжок, марш-выпад-подъем колена и т.д.

4.2. Выполнение и совершенствование усложненных упражнений на

улучшение мышечного тонуса.

4.3. Выполнение и совершенствование усложненных упражнений на баланс и развитие основных мышечных групп.

5. На втором году обучения идет постановка спортивно-танцевальных номеров для выступлений на фестивалях ,конкурсах ,концертах.

Номера складываются из изученных движений, шагов, связок и т.д. Композиции включают в себя как номера по ритмической гимнастике, так и номера с фитмячами или смешанные композиции(данный раздел на втором году обучения включен только для детей средней и старшей возрастной группы).

6. На втором году обучения на протяжении всего учебного года запланированы выступления занимающихся с подготовленными спортивно-танцевальными номерами на районных, окружных ,городских мероприятиях и мероприятиях СП СДО ГБОУ Школа № 814.

7. Заключительное занятие. Обобщение итогов года, награждение победителей , призеров и участников фестивалей, конкурсов ,концертов.

Примерный учебный план занятий для третьего года обучения.

1. Вводное занятие.

Ритмическая гимнастика и фитбол как одни из наиболее популярных и результативных видов общего фитнеса в наше время. Проведение инструктажей. Работа с предметами (мячами),подготовка инвентаря к занятиям.

2. Повторение ранее изученных комплексов по ритмической гимнастике, выполнение их синхронно.

3. Совершенствование стрейчинговой системы на различные группы мышц (с большим числом подходов и увеличением количества упражнений).

4. Выполнение упражнений из раздела «фитбол-гимнастика».

В рамках этой темы на третьем году обучения совершенствуются все изученные элементы, их связки, выполнение движений синхронно.

4.1. Совершенствование и синхронное выполнение связок ,состоящих из движений: марш-выпад-прыжок, выпад-твист-кик, приставной шаг-шаг-касание-прыжок, марш-выпад-подъем колена и т.д.

4.2. Совершенствование усложненных упражнений на улучшение мышечного тонуса.

4.3.Совершенствование усложненных упражнений на баланс и развитие основных мышечных групп.

5. На третьем году обучения идет работа по постановке спортивно-танцевальных номеров для выступлений на фестивалях, конкурсах, концертах.

Номера складываются из изученных движений, шагов, связок и т.д. Композиции включают в себя как номера по ритмической гимнастике, так и номера с

фитмячами или смешанные композиции.

8. На третьем году обучения на протяжении всего учебного года запланированы выступления занимающихся с подготовленными спортивно-танцевальными номерами на районных, окружных, городских мероприятиях и мероприятиях ГБОУ Школа № 814.

9. Заключительное занятие. Обобщение итогов года, награждение победителей, призеров и участников фестивалей, конкурсов, концертов.

Примерный учебный план занятий для третьего года обучения.

**Методическое обеспечение.**

**Условия для реализации программы.**

Условиями для реализации программы являются следующие факторы:

- оформленный спортивный зал с ковровым покрытием и зеркалами;
- наличие необходимого количества инвентаря (мячей для занятий фитболом с учетом индивидуально подобранных размеров для каждого из занимающихся);
- наличие раздевалки для переодевания и хранения индивидуального инвентаря;
- наличие хореографического станка для проведения занятий по стретчингу;
- наличие подходящей спортивной формы и соответствующей обуви у занимающихся;
- наличие музыкальной аппаратуры для сопровождения занятий, дисков, аудиокассет;
- наличие видеоаппаратуры для просмотра видео-материалов и программ по ритмической гимнастике и фитболу.

### **Структура программного материала.**

Каждое занятие для ребенка — это познание окружающей действительности через движения, приносящие радость.

Реализация поставленных целей и задач предполагает определенную структуру занятий. Важно построить занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку к восприятию и выполнению заданий. Это объясняется тем, что на протяжении занятий в организме и психике ребенка происходят значительные изменения (улучшается согласованность работающих органов и систем, появляется определенный ритм работы и т.д.)

#### **Подготовительная часть занятия.**

Общее назначение этой части занятия — подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части занятия являются: строевые упражнения, упражнения на внимание и быстроту реакции, короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов, упражнения на связь с музыкой. Все эти упражнения должны исполняться в умеренном темпе и быть направлены на общую всестороннюю подготовку опорно-двигательного

аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, центральной нервной системы и вегетативной нервной системы занимающихся.

Методические особенности проведения подготовительной части:

упражнения в подготовительной части распределяют по нарастающей трудности, интенсивности и дозировке с учетом их последовательного воздействия на голеностопные, коленные, тазобедренные суставы. Постепенно увеличиваются амплитуда движений, в работу включаются все крупные и мелкие группы мышц. Поточный метод предполагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляется по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у занимающихся, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение задач подготовительной части в более короткое время.

При проходном методе упражнения выполняются на ходу или со значительным перемещением занимающихся. Это позволяет варьировать упражнения, использовать элементы простейшей акробатики, элементы танца.

### **Основная часть занятия.**

Задачами основной части занятия являются: развитие и совершенствование основных физических и силовых качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, изучение и совершенствование специальных упражнений по ритмической гимнастике и футболу.

Средства основной части занятия: общеразвивающие упражнения на силу, растягивание и расслабление, упражнения на осанку и улучшение мышечного тонуса, упражнения на баланс и развитие основных мышечных групп, танцевальные упражнения на связь движений и музыки.

Методические особенности проведения основной части:

к основным методам обучения относятся показ основной техники и рассказ.

Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движении.

Показ, как правило, сопровождается рассказом о способе выполнения того или иного движения или упражнения. Объяснение техники упражнений должно быть лаконичным, образным.

### **Заключительная часть занятия.**

Основные задачи заключительной части занятий — постепенное снижение

нагрузки, подведение итогов занятия.

Основными средствами заключительной части являются различные формы ходьбы, потягивания, спокойные танцевальные шаги, упражнения на расслабление, плавные движения руками, ногами, несложные упражнения на связь движений с музыкой.

Методические особенности проведения заключительной части:

в заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног, рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах, стимулирует начало умственной деятельности.

### **Образовательно-воспитательная работа.**

Развитие познавательных интересов и творческих способностей.

- посещение соревнований по ритмической гимнастике, танцевальному рок-н-роллу, аэробики, фитболу (в течение года);
- проведение месячники здоровья (апрель);
- беседы с детьми и совместные беседы с родителями на тему «спорт и здоровый образ жизни» (в течение года);

Социальное воспитание.

- работа по благоустройству территории;
- сбор вещей и подарков в помощь инвалидам, ветеранам, пожилым, многодетным и малоимущим(согласно плану ГБОУ Школа №814);
- участие в других благотворительных акциях ГБОУ Школа №814, района, округа, города (в течение года).

### **Список литературы.**

1. Иваницкий Л.В. ,Матов В.В.,Иванова В.А.,Шабарова И.И. «Ритмическая гимнастика»,М. Советский спорт,1992г.
2. Кеннет Купер «Аэробика для хорошего самочувствия»,М. Физкультура и спорт,1991г.

3. Журналы «Здоровье» за 2003-2009 год.
4. «Фитбол-тренинг» пособие по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике, М. ННОУ Центр «Фитбол», 2001г.
5. Иванов С.В. «Грация и сила», ФиС 1989г.

### **Литература, рекомендуемая детям и родителям**

1. «Фитбол-тренинг» пособие по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике, М. ННОУ Центр «Фитбол», 2001г.
2. Василевская Т.Е. «Путь к здоровью», М. Советский спорт, 2004г.

### **Документы и материалы с учетом которых составлена программа.**

Федеральный закон «Об образовании»;

- должностная инструкция педагога дополнительного образования;
- образовательная программа ОУ;
- перспективный план работы ОУ;
- инструкция по технике безопасности, противопожарной безопасности и действию в чрезвычайных ситуациях;
- план мероприятий по развитию дополнительного образования в г.Москве.