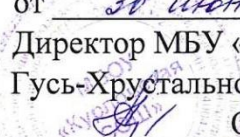


Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курловская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 7
от 30 июня 2023 года

Утверждена приказом
№ 231
от 30 июня 2023 года
Директор МБУ «Курловская СОШ»
Гусь-Хрустального района

О.В.Алянчикова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмическая гимнастика»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: от 7 до 10 лет

Уровень ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Никонова Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

г.Курлово

2023 год

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курловская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
от _____ 2023 года

Утверждена приказом
№ _____
от _____ 2023 года
Директор МБУ «Курловская СОШ»
Гусь-Хрустального района
_____ О.В.Алянчикова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмическая гимнастика»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: от 7 до 10 лет

Уровень ознакомительный

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Никонова Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

г.Курлово

2023 год

ВВЕДЕНИЕ

Нормативно-правовое обеспечение программы.

- Ритмическая гимнастика – это спортивные занятия, которые могут включать в себя элементы хореографии, гимнастики, аэробики. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога.
- Основанием для создания программы являются следующие нормативные документы:
 - ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
 - Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
 - Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
 - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
 - Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
 - Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».
 - Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога ДО
- Устав МБУ «Курловская СОШ» Гусь – Хрустального района.

Заниматься ритмической гимнастикой могут все здоровые дети, начиная с 4 лет – и мальчики, и девочки. Однако при организации занятий обязательно нужно учитывать возрастные особенности детей.

Для ритмической гимнастики практически не существует абсолютных противопоказаний. Однако, если ребенок страдает хроническими заболеваниями, важно правильно подобрать программу, которая будет полезна для укрепления его здоровья. При проблемах с позвоночником детям противопоказаны какие-либо силовые упражнения, зато им будут весьма полезна аэробика.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Совершенствование учебно-воспитательного и образовательного процесса дошкольных образовательных учреждений предъявляет требования к использованию новых методов и форм организации образовательной деятельности, нестандартного оборудования, а также учета индивидуального развития ребенка.

В настоящее время отмечается факт отставания, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей раннего и дошкольного возраста. Особенно много отклонений встречается в состоянии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. К сожалению, семейное воспитание, в основном, сориентировано на развитие интеллекта и познавательной сферы ребенка, при этом недостаточное внимание уделяется развитию двигательных качеств и навыков ребенка дошкольного возраста, оптимизации его двигательного режима.

В связи с этим, вопросы полноценного физического развития детей могут решаться и в организациях дополнительного образования.

Новизна программы. Проведение работы, направленной на совершенствование форм и методов организации и проведения физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольниками, показало, что рациональное использование современного физкультурно-оздоровительного оборудования (крупное модульное оборудование, специальные мячи разного диаметра и конфигурации, пластмассовые конструкции, массажные приспособления) позволяет расширить диапазон развивающих, профилактических и образовательных задач, решаемых в ходе организованной образовательной деятельности.

Особенности программы

Методика работы по программе строится в направлении личностного — ориентированного взаимодействия: педагог — ребенок — родитель. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей дошкольного возраста, в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки — упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Адресат программы

Возраст детей: 7 - 10 лет

Группа имеет состав 15 человек. Данная программа может использоваться для занятий с детьми «группы риска» или «находящихся в «трудной жизненной ситуации». Дети, которые ранее не занимались по данной программе, могут начинать свое образование на любом году обучения, но зачислены они будут в ту группу, возрасту которой они соответствуют. Основной способ обучения – групповой.

Объем и срок освоения программы

Программа стартового уровня рассчитана на 1 год. Можно проводить эти занятия вместе с родителями. Все темы взаимосвязаны друг с другом. Группы детей набираются без предъявления требований к базовым умениям. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Форма обучения - очная

При реализации программы используются групповые формы работы, основным элементом проведения занятий является игра. Игра — это один из способов развития в ребенке его интеллекта, творческих способностей, физического здоровья.

Цель программы: — сформировать доминанту на здоровый образ жизни, понимание изначального и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей.

Задачи:

Предметные:

- разных видов физических упражнений;
- обучение необходимым двигательным навыкам;

Метапредметные:

- развитие художественно-эстетического вкуса;
- развитие пластичности, музыкальности, выразительности, эмоциональности, а также силы и гибкости;

Личностные:

- сформировать у ребенка потребности в физическом развитии, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;
- способствовать развитию межличностных отношений, контактов со сверстниками, доброжелательного отношения к людям.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	
2	Разминка по кругу.	10		10	
3	Разминка на середине.	10		10	
4	Комбинированные упражнения	10		10	
5	Партерная гимнастика	10		10	
6	Упражнения на растяжку	10		10	
7	Движения современного танца	10		10	
8	Игровая тропинка	10		10	
Итого		72	1	71	

Содержание учебного плана

№	Тема	Кол-во часов
1.	Вводное занятие: - инструктаж по технике безопасности; - знакомство с планом работы; - тестирование имеющихся знаний.	2
2.	Разминка по кругу: - шаг с носка, на носочках, на пятках; - бег галопом, бег с захлестом ног назад; - бег с вытянутыми ногами; подскоки; - шаг с высоко поднятым коленом.	10

	Подвижные игры.	
3.	<p>Разминка на середине:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны и повороты головы; - поочередное поднятие плеч; - вращение плечами; - работа рук (яблочки); - наклоны туловища (гуси); - повороты корпуса в стороны; - комбинированные упражнения; - прыжки с вытянутыми носками; - наклоны туловища к ногам; - поднятие на носочки; - шаг в сторону в быстром темпе. <p>Подвижные игры</p>	10
4.	<p>Комбинированные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, руки на поясе, с приседом и выпадом назад; - шаг в сторону с раскрытыми руками; - шаг – руки обнимают плечи, полуприсев руки вверх; - руки над головой в полукруге, присев. <p>Подвижные игры</p>	10
5.	<p>ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> - работа стоп – натяжка носков, упражнения на согнутых локтях; - поочередное поднятие ног, махи ногами; - упражнения на животе: «Колечко», «Лодочка»; - упражнения на четвереньках: «Киска», «Гибкая спина»; - упражнения на боку: «Махи», «Сгибы ног»; - упражнения для развития пресса: «Крепкие животики». <p>Подвижные игры</p>	10
6.	<p>УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯЖКУ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ноги широко расставлены, одну согнуть, выпрямить, наклон к ноге, наклон в середину, выпрямились и в др. сторону; - присесть на согнутую ногу, другая вытянутая в сторону, и плавно переходим на другую ногу, не поднимая таза; - ноги, расставленные широко, руки ладонками на полу, не отрывая рук от пола, соединяем ноги до конца, не сгибаем колен; - упражнение «Лягушка». <p>Подвижные игры</p>	10
7.	<p>ДВИЖЕНИЯ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА:</p> <ul style="list-style-type: none"> - танцевальная разминка: «постираем», «вертушки», «колокольчики»; - изучение танцевальных движений с хлопками, прыжками; <p>Подвижные игры</p>	10
8.	<p>ИГРОВАЯ ТРОПИНКА:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мини этюды: «охотники», «цапля», «бабочки», «лиса»; - упражнения с хлопками: «комарики», «тарелочки»; - игра «великаны и гномы»; <p>Подвижные игры</p>	10
	Итого	72

Планируемые результаты

Предполагаемые результаты к концу обучения:

Предметные:

- развитие всех двигательных качеств детей;

Метапредметные:

- формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки;

Личностные:

- развитие эмоциональной сферы;
- музыкально-ритмическое воспитание.

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			комплексное	1	Вводное занятие	танц-зал	наблюдение
					1	Вводное занятие		
2	сентябрь			комплексное	1	Разминка по кругу	танц-зал	наблюдение
					1			
3	сентябрь			комплексное	1	Разминка по кругу	танц-зал	наблюдение
					1			
4	сентябрь			комплексное	1	Разминка по кругу	танц-зал	наблюдение
					1			
5	октябрь			комплексное	1	Разминка по кругу	танц-зал	наблюдение
					1			
6	октябрь			комплексное	1	Разминка по кругу	танц-зал	наблюдение
					1			
7	октябрь			комплекс-	1	Разминка на	танц-	наблю-

				сное	1	середине	зал	дение
8	октябрь			комплексное	1	Разминка на середине	танц-зал	наблюдение
9	ноябрь			комплексное	1	Разминка на середине	танц-зал	наблюдение
10	ноябрь			комплексное	1	Разминка на середине	танц-зал	наблюдение
11	ноябрь			комплексное	1	Разминка на середине	танц-зал	наблюдение
12	ноябрь			комплексное	1	Комбинированные упражнения	танц-зал	наблюдение
13	декабрь			комплексное	1	Комбинированные упражнения	танц-зал	наблюдение
14	декабрь			комплексное	1	Комбинированные упражнения	танц-зал	наблюдение
15	декабрь			комплексное	1	Комбинированные упражнения	танц-зал	наблюдение
16	декабрь			комплексное	1	Комбинированные упражнения	танц-зал	наблюдение
17	январь			комплексное	1	Партерная гимнастика	танц-зал	наблюдение
18	январь			комплексное	1	Партерная	танц-зал	наблюдение

				сное	1	гимнастика	зал	дение
19	январь			комплексное	1	Партерная гимнастика	танц-зал	наблюдение
20	январь			комплексное	1	Партерная гимнастика	танц-зал	наблюдение
21	февраль			комплексное	1	Партерная гимнастика	танц-зал	наблюдение
22	февраль			комплексное	1	Упражнения на растяжку	танц-зал	наблюдение
23	февраль			комплексное	1	Упражнения на растяжку	танц-зал	наблюдение
24	февраль			комплексное	1	Упражнения на растяжку	танц-зал	наблюдение
25	март			комплексное	1	Упражнения на растяжку	танц-зал	наблюдение
26	март			комплексное	1	Упражнения на растяжку	танц-зал	наблюдение
27	март			комплексное	1	Движения современного танца	танц-зал	наблюдение
28	март			комплексное	1	Движения современного танца	танц-зал	наблюдение
29	апрель			комплексное	1	Движения современного	танц-зал	наблюдение

				сное	1	танца	зал	дение
30	апрель			комплексное	1	Движения современного танца	танц-зал	наблюдение
31	апрель			комплексное	1	Движения современного танца	танц-зал	наблюдение
32	апрель			комплексное	1	Игровая тропинка	танц-зал	наблюдение
33	май			комплексное	1	Игровая тропинка	танц-зал	наблюдение
34	май			комплексное	1	Игровая тропинка	танц-зал	наблюдение
35	май			комплексное	1	Игровая тропинка	танц-зал	наблюдение
36	май			комплексное	1	Игровая тропинка	танц-зал	наблюдение

Условия реализации программы

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

- материально-техническое обеспечение

Танцевальный зал

Музыкальный центр

Медиатека (танцевальная музыка)

Спортивный инвентарь (гимнастические коврики, скакалки, обручи, мячи, ленты и др.)

- информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

- кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования

Формы аттестации

Результатом освоения программы «Ритмика», является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1. Названия проученных танцевальных терминов. Знание основных позиции рук и ног.
2. Навыки двигательного воспроизведения ритмических движений посредством воспроизведения ударом в ладоши и музыкального инструмента;
3. Умения: правильно выполнять упражнения; двигаться в соответствии с ритмом и темпом музыки; ориентироваться в пространстве; координировать движения рук, ног и головы; передавать характер музыки (плавная, быстрая, задорная).

Оценочные материалы

Критерии оценок

5 «отлично» - технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; задание выполнено ритмически точно и выразительно. Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер. Знает танцевальную терминологию.

4 «хорошо»-отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами, как в техническом плане, так и в художественном; с наличием мелких ритмических недочетов и не соответствие темпа, пульсации. Правильно исполняет ритмические движения, упражнения.

3 «удовлетворительно» исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, неумение координировать движение ног, рук и головы. Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в музыкальном размере.

2 «неудовлетворительно» комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программных требований, неумение осваивать и преодолевать технические трудности. Не знает танцевальной терминологии.

Методическое обеспечение программы

- методы обучения – наглядный, практический, игровой;
- форма организации образовательного процесса – групповая;
- форма организации учебного занятия – игра, физические упражнения, танцевальные движения;

- педагогические технологии – технология группового обучения, здоровьесберегающая технология;
- алгоритм учебного занятия – включает в себя следующие этапы
- разминка
- основные упражнения
- изучение или повторение танцевальных движений
- упражнения на расслабление мышц

Литература для педагога

- 1.«Детский фитнес». Зубкова В. Б., Орлова Л. С. Диск DVD.
- 2.«Учите, танцуя» Туманова Г. А., Швайко Л. Б. 2010г.
- 3.«Игровая тропинка». Танцевальные игры в детском саду. Сорокина А. И. 2001г.
- 4.«Гибкая спина». Чурикова Л. Д. 2006г.
- 5.Александра Морозова, инструктор Детского Клуба фитнес – центра «Марк Аврелий» (Вешняки), специалист по физической подготовке. Видеосборник «Детский фитнес»
- 5.Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие.