

Министерство образования и молодежной политики Владимирской области
Управление образования Администрации муниципального образования
Гусь-Хрустальный район Владимирской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей» Гусь – Хрустального района

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 51
от 15.06.2024 года

Утверждена приказом
№ 02-02\154
от 15.06.2024 года

Директор МБУ ДО «ЦДОД»
Гусь-Хрустального района
Пшенова Е.В.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Ритмическая гимнастика»

художественной направленности

Возраст обучающихся: от 4 до 7 лет

Уровень стартовый

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Никонова Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Курлово

2024 год

Пояснительная записка

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».
- 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 МБУ ДО «ЦДОД» Гусь-Хрустального района.
- Устав МБУ ДО «ЦДОД» 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.

Так, малыши в возрасте 4-5 лет должны заниматься не более 20-30 минут, а дети в возрасте 6-7 лет – примерно по 30 минут

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.

Актуальность и новизна проблемы.

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 должны решаться в дошкольных образовательных учреждениях и организациях дополнительного образования.

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.

Результаты обследования физического и психического состояния детей дошкольного возраста, проводимые в ходе этой работы, показали значительное улучшение развития двигательных качеств, коммуникативной и эмоционально - волевой сферы детей. Вместе с тем, у детей значительно повысился интерес, как к обязательным, так и к дополнительным занятиям, связанным с двигательной и игровой деятельностью.

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: 4- 7 лет

Группа имеет состав 12-15 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.

Объём и срок освоения программы

Программа стартового уровня рассчитана на 1 год. Длительность занятий, в зависимости от возраста от 20 до 30 минут. 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: стартовый.

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: повышение двигательной активности и физическое развитие обучающихся посредством занятий ритмической гимнастикой.

Задачи:

Предметные:

- разучивание 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	наблюдение
3	Разминка на середине.	10		10	наблюдение
4	Комбинированные упражнения	12		12	наблюдение
5	Партерная гимнастика	12		12	наблюдение
6	Упражнения на растяжку	12		12	наблюдение
7	Движения современного танца	12		12	наблюдение
8	Игровая тропинка	10		10	наблюдение
Итого		80	1	79	

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;	10

	<ul style="list-style-type: none"> - бег с вытянутыми ногами; подскоки; - шаг с высоко поднятым коленом. <p>Подвижные игры.</p>	
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>	12
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>	12
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>	12
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>	12
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», 	10

	Подвижные игры	
	Итого	80

Планируемые результаты

Предполагаемые результаты к концу обучения:

- развитие всех двигательных качеств детей;
- развитие двигательных способностей и эмоциональной сферы;
- формирование и развитие правильной осанки, красивой и легкой походки;
- музыкально-ритмическое воспитание.

Комплекс организационных-педагогических условий

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	комплексное	1	Вводное занятие	танцзал	наблюдение
			1	Вводное занятие		
2	сентябрь	комплексное	1	Разминка по кругу	танцзал	наблюдение
			1			
3	сентябрь	комплексное	1	Разминка по кругу	танцзал	наблюдение
			1			
4	сентябрь	комплексное	1	Разминка по кругу	танцзал	наблюдение
			1			
5	октябрь	комплексное	1	Разминка по кругу	танцзал	наблюдение
			1			
6	октябрь	комплексное	1	Разминка по кругу	танцзал	наблюдение
			1			
7	октябрь	комплексное	1	Разминка по кругу	танцзал	наблюдение
			1			
8	октябрь	комплексное	1	Разминка по кругу	танцзал	наблюдение
			1			
9	ноябрь	комплексное	1	Разминка по кругу	танцзал	наблюдение
			1			
10	ноябрь	комплексное	1	Разминка по кругу	танцзал	наблюдение
			1			

11	ноябрь	комплексное	1 1	Разминка на середине	танцзал	наблюдение
12	ноябрь	комплексное	1 1	Разминка на середине	танцзал	наблюдение
13	декабрь	комплексное	1 1	Разминка на середине	танцзал	наблюдение
14	декабрь	комплексное	1 1	Разминка на середине	танцзал	наблюдение
15	декабрь	комплексное	1 1	Разминка на середине	танцзал	наблюдение
16	декабрь	комплексное	1 1	Комбинированные упражнения	танцзал	наблюдение
17	январь	комплексное	1 1	Комбинированные упражнения	танцзал	наблюдение
18	январь	комплексное	1 1	Комбинированные упражнения	танцзал	наблюдение
19	январь	комплексное	1 1	Комбинированные упражнения	танцзал	наблюдение
20	январь	комплексное	1 1	Комбинированные упражнения	танцзал	наблюдение
21	февраль	комплексное	1 1	Партерная гимнастика	танцзал	наблюдение
22	февраль	комплексное	1 1	Партерная гимнастика	танцзал	наблюдение
23	февраль	комплексное	1 1	Партерная гимнастика	танцзал	наблюдение
24	февраль	комплексное	1 1	Партерная гимнастика	танцзал	наблюдение
25	март	комплексное	1 1	Партерная гимнастика	танцзал	наблюдение
26	март	комплексное	1 1	Упражнения на растяжку	танцзал	наблюдение
27	март	комплексное	1 1	Упражнения на растяжку	танцзал	наблюдение
28	март	комплексное	1 1	Упражнения на растяжку	танцзал	наблюдение

29	апрель	комплексное	1 1	Упражнения на растяжку	танцзал	наблюдение
30	апрель	комплексное	1 1	Упражнения на растяжку	танцзал	наблюдение
31	апрель	комплексное	1 1	Движения современного танца	танцзал	наблюдение
32	апрель	комплексное	1 1	Движения современного танца	танцзал	наблюдение
33	май	комплексное	1 1	Движения современного танца	танцзал	наблюдение
34	май	комплексное	1 1	Движения современного танца	танцзал	наблюдение
35	май	комплексное	1 1	Движения современного танца	танцзал	наблюдение
36	май	комплексное	1 1	Игровая тропинка	танцзал	наблюдение
37	июнь	комплексное	1 1	Игровая тропинка	танцзал	наблюдение
38	июнь	комплексное	1 1	Игровая тропинка	танцзал	наблюдение
39	июнь	комплексное	1 1	Игровая тропинка	танцзал	наблюдение
40	июнь	комплексное	1 1	Игровая тропинка	танцзал	наблюдение

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

Диагностика двигательных умений и физических качеств проводится через контрольные посещения занятий, в ходе которых выявляется уровень освоения

программы детьми. Результат отслеживается через диагностирование деятельности детей, которое проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май).

Оценочные материалы

Ф.И. ребенка	Равновесие		Гибкость		Знание базовых шагов		Быстрота		Строевые упр-я		Уровень усвоения программы	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:
 3 балла – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого
 2 балла – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого
 1 балл – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

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
- разучивание или повторение танцевальных движений
- упражнения на расслабление мышц

Литература для педагога

- 1.«Детский фитнес». Зубкова В. Б., Орлова Л. С. Диск DVD.
- 2.«Учите, танцую» 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»
6. Анисимова Т.Г. ,Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
7. Безруких М.М. Здоровье формирующее физическое развитие. 8. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
- Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2004г.