

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета школы
Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ № 22»
Е.В. Ладейщикова
Приказ № 526 от «01» сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности

«Ритмическая гимнастика»

Возраст обучающихся: 8-9 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель программы:
Ханина Марина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

Городской округ
Первоуральск
2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Ритмическая гимнастика»* имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения. Программа направлена на всестороннее, гармоничное развитие учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей в их физическом совершенствовании.

Программа «Ритмическая гимнастика» состоит из разделов: ритмика, гимнастика, танцевально-ритмическая гимнастика, танец, пластика, музыкально-подвижные игры. Программа рассчитана для обучающихся школьного возраста.

Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по ритмической гимнастике.

Разработка программы обусловлена потребностью воспитания всесторонне развитой личности, её самореализации, осознание ребенком собственной индивидуальности, а также запросом родителей подрастающего поколения на развитие психологической и физической адаптации учащихся в социуме.

Программа модифицирована и адаптирована от программы «СА-ФИ-ДАНСЕ», «ФИТНЕС-ДАНС», которые основаны на методиках танцевально-игровой гимнастики Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной.

Отличительные особенности

Отличительная особенность программы заключается в том, что в нетрадиционные виды упражнений входят разделы: ритмика, гимнастика, танцы, танцевально-ритмическая гимнастика, музыкально-подвижные игры, игры путешествия, креативная гимнастика.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 8-9 лет.

Цель программы

Развитие индивидуальных способностей учащихся и творческое развитие личности на основе формирования интереса к ритмической гимнастике.

Задачи программы

Обучающие:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата учащегося;
- формировать правильную осанку;
- содействовать развитию чувства ритма, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку.

Развивающие:

- развивать у учащихся координацию, гибкость, выносливость;
- развивать мышление, воображение, находчивость;
- развивать инициативу, чувство взаимопомощи и трудолюбия;
- развивать творческие и созидательные способности учащихся.

Воспитательные:

- формировать у детей чувство коллективизма и ответственности;
- воспитывать у детей выдержку, настойчивость в достижении цели;
- воспитывать любовь и уважение к искусству, понимать его эстетические ценности.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп

В коллектив «Ритмической гимнастики» принимаются учащиеся 8-9 лет, проявляющие интерес к занятиям физической культуре, танцам, подвижным играм. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы 1-ого года обучения комплектуются в количестве 15 человек.

Наполняемость в группах составляет:

первый год обучения – 15 человек;

второй год обучения – 15 человек.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года.

1-й год обучения – 70 часа в год;

2-й год обучения – 70 часа в год.

Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения

Группы 2-ого года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу 1-ого года обучения.

В группу 2-ого года обучения могут поступать вновь прибывающие дети, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Набор учащихся на 1-ый год обучения проводится в сентябре.

Комплектование групп 2-ого года обучения проводится также в сентябре.

Формы организации и режим занятий:

Занятия групп первого года обучения проводится 2 раза в неделю по 1 часу, т.е. 2 часа в неделю (70 часов в год).

Занятия групп второго года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, т.е. 2 часа в неделю (70 часов в год).

Формы проведения занятий:

- теоретическое (беседа);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- игровое занятие;
- тренинг;
- игра-соревнование;
- праздник.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая (работы в группах);
- по подгруппам (по командам);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий);
- работа в паре.

Особенности организации образовательного процесса:

Содержание образовательного процесса при освоении материала программы направлено на развитие физических способностей, развитие музыкального слуха. Особенностью организации освоения материала данной программы является использование музыки во время всего занятия.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образования и опытом работы.

Материально-техническое обеспечение:

- музыкальный центр, CD- диски;
- гимнастические коврики;
- гимнастические мячи;
- скакалки;
- гимнастические обручи;
- свисток;
- платочки;
- гимнастические ленты;
- скамейка 2 штуки.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся:

- разовьют любознательность, креативность и интерес к приобретению новых знаний и умений, к совершенствованию своих танцевальных способностей;
- научатся ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения;
- приобретут навык самодисциплины и самоорганизации.

Метапредметные:

Учащиеся:

- научатся двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз;
- научатся передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- научатся учитывать выделенные преподавателем ориентиры действия в новом учебном материале;
- научатся планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- научатся выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием футбола;
- приобретут навык самовыражения через движение и танец.

Предметные:

Учащиеся научатся:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Учебный план 1-ого года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы/Способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, беседа
2.	Гимнастика	8	1	7	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
3.	Танцы	9	0	9	
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	23	0	23	
5.	Пластика	8	1	7	Соревнование - игра
6.	Музыкально-подвижные игры	6	0	6	
7.	Креативная гимнастика	5	1	4	Анализ правильности

8.	Ритмика	7	0	7	выполнения упражнений, контрольные тесты
9.	Итоговое занятие	2	0	2	Выступление на мероприятиях
	Итого	70	4	66	

Учебный план 2-ого года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Формы/Способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Опрос, беседа
2.	Гимнастика	18	1	18	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
3.	Танец	18	0	18	
4.	Аэробика	9	0	9	
5.	Аэробика- коррекция	9	1	8	

6.	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	0	8	Соревнования- игра
7.	Музыкально-подвижные игры	4	0	4	Соревнование - игра
8.	Итоговое занятие	2	0	2	Выступление
	Итого	70	3	67	

Содержание программы (1-й год обучения)

1. Вводное занятие (теория– 1час,практика-1час)

Теория: Знакомство. План работы объединения на год. Правила техники и безопасности на занятиях «Ритмической гимнастики»

Практика: Игровые упражнения на ОФП

Гимнастика (теория– 1час,практика–7 часов)

Теория: Основы физической подготовки, правила построения, значение различных команд при построении, по сигналу.

Практика:

2.1 Строевые упражнения. Построения в шеренгу и колонну по сигналу. Повороты направо, налево. Строевые приемы «Становись!», «Разойдись!» в образно-двигательных действиях. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

2.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Упражнения без предмета. Комбинированные упражнения в стойках. Присед. Различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев. Комбинированные упражнения в седах и положении лежа. Сед «по-турецки». Прыжки на двух ногах.

2.3 Общеразвивающие упражнения с предметами (ОРУ). Основные положения и движения в упражнениях с лентой.

2.4 Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Посегментное расслабление рук на различное количество счетов. Свободное раскачивание руками при поворотах туловища. Расслабление рук, шеи, туловища в положении сидя. Потряхивание ногами в положении стоя. Дыхательные упражнения на осанку в седе и седе «по-турецки».

Танцы (теория– 0часов,практика-9часов)

Практика:

3.1 Хореографические упражнения. Поклон для мальчиков. Реверанс для девочек. Танцевальные позиции рук: на поясе, перед грудью. Полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре. Выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре. Выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре. Прыжки выпрямившись. Перевод рук из одной позиции в другую. Соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.

4. Танцевально-ритмическая гимнастика (теория– 0 часов, практика–23 часа)

Практика:

4.1 Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку. «Зарядка», «Всадник», «Ванечка- пастух», «Четыре таракана и сверчок», «Облака» (упражнения с ленточками), «Приходи сказка», «Бег по кругу», «Черный кот»

5. Пластика (теория– 1 час, практика-7 часов)

Теория: Что такое гибкость, особенности индивидуального развития.

Практика:

5.1 Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях, со стихами и речитативами.

6. Музыкально-подвижные игры (теория– 0 часов, практика-6 часов) Практика:

6.1. «К своим флажкам», «Гуливер и лилипуты», «Волк во рву», «Группа, смирно!», «Музыкальные змейки», «Пятнашки».

6.2. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения, типа заданий для строевых и общеразвивающих упражнений.

7. Креативная гимнастика (теория– 1 час, практика–4 часа)

Теория: Творческое развитие личности, особенности

Практика:

7.1 Музыкально-творческие игры «Бег по кругу»

7.2 Специальные задания «Танцевальный вечер»

8. Ритмика (теория– 0 часов, практика-7 часов) Практика:

8.1 Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногами на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками через счет и наоборот. Выполнение ходьбы, бега, движения туловищем в различном темпе.

9. Итоговое занятие (теория–0 часов, практика-2 часа)

Теория: Подведение итогов обучения. Анализ достижений учащихся.

Практика: Показательные выступления для родителей и других детей. Открытое занятие.

Содержание программы (2-й год обучения)

1. Вводное занятие (теория– 1 час, практика- 1 час)

Теория: План работы объединения на год. Правила техники и безопасности на занятиях с использованием фитбола. Профилактика травматизма.

Практика: Повторение пройденного материала 1-ого года обучения.

2. Гимнастика (теория-1 час, практика–17 часов) (общеразвивающая направленность)

Теория: Основы физической подготовки, правила построения, значение различных команд при построении, по сигналу.

Практика:

2.1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг. Перестроение в рассыпную.

2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)

2.3 Упражнения направленные на развитие гибкости. Статические и динамические упражнения на растягивание.

2.4 Базовые упражнения аэробики. Основные исходные положения:

2.5 Комплексы упражнений: «Ушастый Нянь», «По барабану», «Потолок ледяной», «Буратино», комплексы упражнений с платочками, ленточками, флажками, мячиками (массажные ежики) и т.д.

3. Танец (теория – 0 часов, практика – 18 часов)
(танцевально – ритмическая направленность)

Практика:

3.1 Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

3.2 Основы хореографии. Танцевальные позиции ног, рук, полуприседы, подъемы на носки.

3.3 Танцевальные шаги .

3.4 Ритмические танцы. Танцы индивидуальные: «Танец сидя», «Танец утят», «Чик-рику», «Часики», «У оленя дом большой», «Чунга чанга», «Ладоски»

3.5 Элементарные шаги аэробики.

3.6 Комплексы упражнений под музыку

4. Аэробика (теория – 0 часов, практика 9 часов) (общеукрепляющая направленность)

Практика:

4.1 Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.

4.2 Упражнения направленные на развитие гибкости. Статические и динамические упражнения на растягивание.

4.3 Упражнения направленные на развитие выносливости. Разнообразные прыжки

4.4 Комплексы упражнений. «Бегемот», «Ква-ква», «Кот и черепаха».

5. Аэробика – коррекция (теория – 1 час, практика 8 часов)
(коррекционно- профилактическая направленность) **Теория:** Профилактика осанки.

Практика:

5.1 Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы ОРУ у опоры, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях.

5.2 Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках, гимнастические упражнения.

5.3 Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Пальчиковые гимнастики с речетативом.

5.4 Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения.

5.5 Комплексы упражнений аэробики. «Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылек».

6. Танцевально – ритмическая гимнастика. (теория 0 часов, практика 8 часов) Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку.

7. Музыкально - подвижные игры (теория-0 часов, практика – 4 часа)
(креативно - игровая направленность)

Практика:

7.1 Творческие и игровые задания. Игровые задания по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания «Стоп – кадр», «Повтори за мной».

7.2 Музыкально – подвижные игры. «Второй лишний», «кислый круг», «Цапля на болоте», «мы в поезде».

7.3 Эстафеты.

7.4 Сюжетные занятия.

7.5 Комплексы упражнений. «Веселые мышшки», «поезд».

8 Итоговое занятие (теория – 0 часов, практика-2 часа)

Теория: Подведение итогов обучения. Анализ достижений учащихся.

Практика: Показательные выступления для родителей и других детей. Открытое занятие.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	1 сентября текущего учебного года	согласно календарно-тематическому плану на текущий учебный год	35	70	2 раза в неделю По 1 часу
2-й год	01 сентября текущего учебного года	31 мая текущего учебного года	35	70	2 раза в неделю по 1 часу

Рабочая программа

Рабочие программы составляются в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий учебный год обучения (прилагаются к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов).

Календарно-тематические планы по годам обучения (без учета проведения занятий порасписанию на конкретный учебный год) показаны в Приложениях 1, 2.

Оценочные и методические материалы

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:

- **Словесный метод** – беседа о характере музыки, о средствах её выразительности, объяснение, рассказ о её образах, напоминание, оценка и т. д.
- **Наглядный метод** – выполнение упражнений по показу.
- **Игровой метод** – игровой метод учитывает элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность совершенствовать разнообразные двигательные навыки, развивает самостоятельность движений, быстроту ответной реакции на изменяющиеся условия, развивает творческую инициативу.
- **Соревновательный метод** – используется в целях совершенствования уже отработанных двигательных навыков. Особенно важным является воспитание коллективизма.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

- Видеоматериалы.
- Иллюстрации «Виды движений».
- Иллюстрации животных.
- Картонные фигуры разных цветов для подвижных игр.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Нормативно-правовая база:

1. Конвенция о правах ребёнка (Генеральная Ассамблея ООН 05.12.1989, ратифицирована Верховным Советом СССР).
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р).

4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

6. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Для педагогов:

1. Бекина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. – М., 1983.

2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.

3. Кряж В.Н. и др. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск, 1987.

4. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. – М.: Академия, 1999.

5. Нестерюк Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 1993.

6. Ротэрс Т.Т. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.

7. Тюрин Аверкий. Самомассаж. – СПб.: Москва, Минск, Харьков, 1997.

8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.

9. Шевченко Ю.С. Музыкотерапия детей и подростков // Психокоррекция: теория и практика. – М., 1995.

10. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб., 1996.

Для учащихся:

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.

Интернет источники:

1. <http://fb.ru/article/275322/ritmoplastika-v-detskom-sadu-metodika-razvitiya>

2. <http://perekis-i-soda.ru/ritmoplastika-innovacionnaya-metodika-razvitiya-rebenka/>

3. <https://infourok.ru/ritmoplastika-kak-metod-ozdorovleniya-detey-1130272.html>

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- контроль выполнения воспитанниками упражнений во время практических занятий;
- участие в конкурсах, соревнованиях, викторинах, играх;
- участие в проведении открытых занятиях.
- Участие в праздниках

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный	Фронтальный	Сентябрь
Периодический	фронтальный, индивидуальный, групповой	По ходу обучения
Итоговый: 1. Промежуточная аттестация - в середине учебного года и по окончании учебного года 2. Подведение итогов реализации программы – по окончании программы (2-ого года обучения)	Групповой, выступления на соревнованиях, праздниках	Декабрь, май

Формы предьявления результатов обучения:

- фотовыставка учащихся с соревнований, открытых занятий, праздников;

- участие в открытых занятиях, праздниках;
- контрольное тестирование.

Диагностические материалы (мониторинг, график обследования и др.) показаны в Приложениях 3, 4.

**Календарно-тематический план
(1-й год обучения)**

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия
	По плану	Дано факт	
1			Вводное занятие. Правила поведения на занятиях. Правила личной гигиены и техники безопасности. Разучивание танцевального приветствия (поклон). Игра «Знакомство»
2.			Гимнастика. 2.1. Строевые упражнения
3.			Пластика. 5.1. Специальные упражнения для развития силы и гибкости
4.			Ритмика. 8.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой
5.			Гимнастика. 2.1. Строевые упражнения
6.			Музыкальные подвижные игры. 6.1. Игра «К своим флажкам!», «Музыкальные змейки.
7.			Ритмика. 8.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой
8.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
9.			Пластика.5.1. Специальные упражнения для развития силы и гибкости
10.			Ритмика. 8.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой

11.			Гимнастика. 2.2. ОРУ. Упражнения без предмета
12.			Гимнастика. 2.2. ОРУ. Упражнения без предмета
13.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
14.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
15.			Пластика. 5.1. Специальные упражнения для развития силы и гибкости
16.			Музыкальные подвижные игры. 6.1. Игры «Гуливер и лилипуты», «К своим флажкам», «Пятнашки»
17.			Ритмика. 8.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой
18.			Гимнастика. 2.3. ОРУ. Упражнения без предмета
19.			Танцы. 3.1. Хореографические упражнения.
20.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 1.2. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
21.			Креативная гимнастика. 7.1. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу»
22.			Танцевальная ритмическая 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
23.			Музыкальные подвижные игры. 6.2. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения.
24.			Пластика. 5.1. Специальные упражнения для развития силы и гибкости
25.			Танцевальная ритмическая 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
26.			Танцы. 3.1. Хореографические упражнения
27.			Ритмика. 8.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой
28.			Креативная гимнастика. 7.2 Специальные задания «Танцевальный вечер»

29.			Итоговое занятие. Выступление на новогоднем школьном празднике
30.			Пластика. 5.1. Специальные упражнения для развития силы и гибкости
31.			Музыкальные подвижные игры. 6.2. Игры на определение динамики и характера музыкального произведения. «Музыкальные змейки», «Волк во рву»
32.			Вводное занятие. Техника безопасности на занятии
33.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
34.			Гимнастика. 2.4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки
35.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
36.			Ритмика. 8.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой
37.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
38.			Креативная гимнастика. гимнастика. 7.1. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу»
39.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
40.			Гимнастика. 2.4. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения и на укрепление осанки
41			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
42.			Танцы. 4.1 Хореографические упражнения.
43.			Пластика. 5.1. Специальные упражнения для развития силы и гибкости
44.			Танцевальная ритмическая гимнастика 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
45.			Музыкальные подвижные игры. 6.1. Игры «К своим флажкам I», «Гуливер и лилипуты», «Волк во рву», игры на внимание

46.			Игротанцы. 3.1. Хореографические упражнения
47.			Пластика.5.1.Специальныеупражнениядляразвита силы и гибкости
48.			Танцевальная ритмическаягимнастика.4.1.Специальные композиции и комплексы упражненийпод музыку
49.			Танцевальная ритмическаягимнастика. 4.1.Специальные композиции и комплексы упражненийпод музыку
50.			Танцы. 3.1. Хореографические упражнения.
51.			Музыкальные подвижные игры. 6.1. Игры «К своим флажкам1», «Гуливер и лилипуты», «Волк во рву», игры на внимание
52.			Танцевальная ритмическая гимнастика.4.1.Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
53.			Ритмика. 8.1.Специальные упражнения для согласования движений с музыкой
54.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1.Специальныекомпозицииикомплексы упражнений под музыку
55.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1.Специальныекомпозицииикомплексы упражнений под музыку
56.			Гимнастика. 2.1. Строевые упражнения
57.			Танцы. 3.1. Хореографические упражнения
58.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
59.			Креативная гимнастика. 7.2. Специальные задания «Танцевальный вечер»

60.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1.Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
61.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1. Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
62.			Пластика. 5.1. Специальные упражнения для развитие силы и гибкости
63.			Танцевальная ритмическая гимнастика.4.1.Специальные композиции и комплексы упражнений под музыку
64.			Танцы. 3.1. Хореографические упражнения
65.			Танцы. 3.1. Хореографические упражнения
66.			Креативная гимнастика. Музыкально-творческие игры «Бег по кругу». Специальные задания «Танцевальный вечер»
67.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1.Специальные композиции и комплексы
68.			Итоговое занятие. Выступление на итоговом мероприятии «Влетаем в лето»
69.			4.1.Специальные композиции комплексы упражнений под музыку
70.			Танцевальная ритмическая гимнастика. 4.1.Специальные композиции комплексы упражнений под музыку
			Всего

Мониторинг развития ритмо-двигательных способностей у учащихся.

Проведение *педагогической диагностики* развития ребёнка необходимо для:

- Выявления начального уровня развития ритмо-пластических способностей ребёнка.
- Проектирование индивидуальной работы.
- Оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста.

Цель диагностики: Выявление уровня ритмо-двигательных способностей ребёнка(начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: Наблюдение за учащимися в процессе ритмических движений под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных упражнений (на основе упражнений из комплексов).

Диагностика проводится три раза в год: сентябрь, декабрь, май.

Карта диагностики уровня развития ритмо - двигательных способностей учащегося.

№	Фамилия, имя учащегося	Музыкальнос проявление движений	Творческие проявления гибкость	Координация	Пластичность,

Музыкальность -способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с музыкальными фразами, темпом и ритмом.

Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

Творческие проявления –умение импровизировать под знакомую музыку и незнакомую музыку на основе освоенных движений, а также придумывать собственные, оригинальные «Па».

Творческая одарённость проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств, а также увлечённости учащимся самим процессом движения под музыку.

Координация движений -точность,ловкость движений,координация рук и ног при выполнении упражнений.

Оценивается правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе, при выполнении различных упражнений.**Пластичность, гибкость** –мягкость,плавность движений рук,подвижность суставов.

Гибкость позвоночника, позволяющие выполнять несложные гимнастические упражнения.

В результате наблюдений и диагностики можно подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии учащегося на протяжении определённого периода времени.

Для наглядного отслеживания эффективности работы педагогом заполняются графики обследования уровня ритмо–двигательных способностей детей, где фиксируются критерии оценки и результативность каждого учащегося.

ритмо-двигательных способностей учащихся.

Оценка результатов:

Высокий									
Средний									
Низкий									

Условные обозначения:

Итого:

1-ое обследование обследовано ----- чел.

Высокий -----чел. - %

Средний -----чел. --- %

Низкий _____ чел. ____ %

2-ое обследование обследовано -----чел.

Высокий -----чел. --- %

Средний -----чел. ---- %

Низкий -----чел. ---- %

3-ье обследование обследовано -----чел.

Высокий -----чел. ---- %

Средний -----чел. ---- %

Низкий -----чел. ---- %

В процессе оценки можно использовать различные шкалы: 3-бальную, 5-бальную, 10-бальную, либо уровни: высокий, средний, низкий. Каждый педагог выбирает и обосновывает ту шкалу, которая больше подходит, принципиального значения для вывода развития учащегося это не имеет.

Критерии оценки параметров в соответствии с 3-бальной системой.

Критерии оценок (7-8 лет).

Координация движений

Высокий уровень - 3 балла.

Умеет управлять своими движениями, сосредотачиваться и выполнять одновременно.

Средний уровень - 2 балла.

Затрудняется согласовывать свои действия с движениями других детей.

Низкий уровень - 1 балл.

Не согласовывает свои движения с движениями других детей, не ориентируется в пространстве, не соблюдает дистанции, выполняет несимметричные движения.

Гибкость и пластичность.

Высокий уровень - 3 балла.

Способен владеть своим телом, ритмическая четкость и пластичность движений.

Средний уровень - 2 балла.

Танцевальные движения недостаточно выразительны и пластичны.

Низкий уровень - 1 балл.

В движениях не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом музыкального произведения.

Критерии оценок (9-10 лет)

Координация движений

Высокий уровень - 3 балла.

Правильное и точное исполнение ритмических композиций. Умение координировать движение с музыкой.

Средний уровень - 2 балла.

Хорошо развиты пластичность, ловкость.

Не достаточно правильное сочетание движений рук и ног при выполнении хореографических композиций.

Низкий уровень 1 – балл.

Движения неуверенные, раскоординированные.

Пластичность и гибкость.

Высокий уровень 3 – балла.

Хорошо развита мягкость, плавность, подвижность суставов, гибкость позвоночника. Развито умение двигаться легко и плавно в соответствии с характером музыки.

Средний уровень 2 – балла.

При выполнении движений допускает неточности движений.

Низкий уровень 1 – балл.

Испытывает затруднения при выполнении движений.

Музыкальность

Высокий уровень - 3 балла.

Движения передают музыкальный образ.

Средний уровень 2 - балла.

Передают общий характер и темп музыки.

Низкий уровень 1 - балл.

Движения не совпадают с темпом и метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец произведения, а также на счёт и показ педагога.

Приложение 3.

Содержание образовательной деятельности.

Двигательные упражнения.

Классическая (базовая) аэробика

Овладение техникой базовых шагов:

Марш (march) - ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг.

Приставной шаг (step touch) - приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line).

«Виноградная лоза» (grape vine) - шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую.

V – шаг (v-step) - шаг правой вперед-в сторону (или назад-в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п..

«Открытый шаг» (open step) - стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую.

Подъем колена вверх (knee up, knee lift) - сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

Махи ногами (kick) - махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt).

Выпад (lunge) - выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

Скрестный шаг (cross step) - скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги споворотом направо, налево, кругом, полный круг.

Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch) - выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом.

Бег на месте с продвижением в различных направлениях.

«Галоп» (gallop) - шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг правой ноги.

Pendulum - прыжком смена положения ног (маятник).

Pivot turn - поворот вокруг опорной ноги.

Squat - полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь.

«Ту-степ» (two-step) - шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги.

Подскок (ship) - шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги.

«Скип» (skip) - подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Фитбол-аэробика

Освоение техники базовых шагов:

Приставной шаг (step-touch). Исходное положение (И.п.) - сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом.

Шаг-касание (touch-step). И.п. - то же, отведение ноги в сторону (вперед) - на носок.

Марш (march). И.п. - то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг.

Твист (twist). И.п. - то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер.

Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jack). И.п. - то же, прыжок ноги врозь-вместе.

Выпад (lunge). И.п. - то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги.

Махи ногами (kick). И.п. - то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Подъем колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

Танцевальная аэробика

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

Шаг вперед, назад - шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники - небольшие пружинные движения ногами.

Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь - наружу.

Скачки вперед - назад - выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги.

«Тач» в сторону - шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону).

«Тач» вперед-назад - выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, переносить тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок.

Скользящие шаги - выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом.

«Кик» - махи вперед, в сторону, назад.

Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две.

Прыжки в выпадах – шагом правой(левой)вперед,прыжок толчком двумя,сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги.

Прыжок ноги врозь, ноги вместе – счёт1-прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе;счёт 2- пауза.

Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему,нозаканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди.

Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ногиврозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575833

Владелец Ладейщикова Елена Валерьевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023