

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 фитола;
- 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», «Жикимора», «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 по расписанию 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.

График обследования уровня развития

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 (heeli toch), 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-jach). 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