

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ПАВЛА СТЕПАНОВИЧА КУЗУБА
СТАНИЦЫ ПЕТРОВСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ № 29 ст. Петровской
от 31 августа 2021 года
протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 29
ст. Петровской
З.П. Ягудина
приказ № 486 от 21.08.2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Ритмика»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (36 ч.)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

ID- номер программы в Навигаторе: **50904**

Программа реализуется: на бюджетной основе

Автор-составитель:
Васик Иоланта Валерьевна,
педагог дополнительного образования
ст. Петровская, 2022

Содержание

I	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты		
	1.1	Пояснительная записка	3
		Нормативно-правовые основания для разработки программы	3
		Направленность программы	5
		Актуальность	5
		Новизна	6
		Педагогическая целесообразность программы	6
		Отличительные особенности программы	7
		Адресат программы	7
		Уровень программы	7
		Объем и сроки реализации программы	7
		Форма обучения и режим занятий	7
		Особенности организации образовательного процесса	8
	1.2	Цель и задачи программы	8
	1.3	Содержание программы: Учебный план	9
Содержание учебного плана		9	
	Воспитательная работа	11	
1.4	Планируемые результаты	14	
II	Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации		
	2.1	Календарный учебный график	15
	2.2	Условия реализации программы	17
	2.3	Формы аттестации	18
	2.4	Оценочные материалы	18
	2.5	Методические материалы	19
	2.6	Список литературы	23
	2.7 Приложение	24	

РАЗДЕЛ №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Младший школьный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно в этом возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, гармоничного развития физических и духовных качеств.

Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Основной упор в программе «Ритмика» уделяется ритмопластике - это сочетание лечебной физкультуры и хореографии. Ритмопластика доступна каждому. В основу положены абсолютно простые, но разнообразные движения, знакомящие с основами танца, гимнастики и развивающие двигательные навыки. Ребенок учится выражать мысли и эмоции движениями, а не только передавать их словами. Ритмопластика дает бесценный опыт, который заложит надежную основу последующего всестороннего развития. Ритмопластика используется, как действенное средство развития ребенка, воспитания, развивает музыкальный слух, чувство ритма, координацию движений. Ритмопластика включает комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, обеспечивающие развитие естественных психомоторных способностей ребёнка, обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.

Нормативно-правовые основания для разработки программы

– Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021);

- Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;

– Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

– Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

– Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020г.;

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования центра развития творчества детей и юношества муниципального образования Славянский район.

Программа является модифицированной, создана на основе рабочей программы «Ритмопластика», автор-составитель Горячевская О.Н.-музыкальный руководитель МБДОУ ДС «Машенька» г.Волгодонск, а также на основе программы «Ритмика и танец», утвержденная Министерством образования.

Направленность программы – художественная, так как нацелена на раскрытие творческого потенциала ребенка.

Актуальность. Актуальность занятия ритмикой и партерной гимнастикой в сочетании с силовыми упражнениями очевидна. Ритмика - это вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ. Ритмика развивает у ребят музыкальность, двигательные качества и умения, чувство ритма, творческие способности, нравственно-эстетические качества. Одной из основных направленностей является психологическое раскрепощение ребенка. Занятия ритмикой совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу ребенка.

Силовые упражнения и партерная гимнастика формируют правильную осанку, развивают силу, выносливость, увеличивают подвижность в суставах, улучшают координацию движений, совершенствуют чувство равновесия и прыгучесть, укрепляют мышечный корсет ребенка в целом.

Новизна: данная программа является началом обучения детей искусству хореографии, подготавливает тело ребенка для усвоения танцевальной лексики более сложного содержания на следующем этапе обучения. Это достигается гармоничным сочетанием основ ритмики и элементов партерной гимнастики.

Педагогическая целесообразность: на уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно ученики преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении детских утренников. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают детей к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения детей между собой. В них дети учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

Таким образом, сочетание ритмопластики и силовых упражнений партерной гимнастики, направленных на укрепление мышечного корсета малышей, являются необходимыми в подготовке здорового человека.

Отличительная особенность: данной программы является то, что она реализуется в сетевой форме.

Адресат программы: принимаются учащиеся МБОУ СОШ № 29 от 7 до 11 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Особых требований к набору групп нет.

Возрастные особенности детей 7-11 лет

Младший школьный возраст – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное анатомофизиологическое созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка. Из особенностей анатомофизиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость. Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области восприятия происходит переход от произвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемуся определенной задаче. Память приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания. Учитель должен уметь руководить приемами запоминания и воспроизведения для того, чтобы процесс обучения и воспитания имел положительные результаты танцевальной деятельности.

Уровень программы: ознакомительный.

Объем и сроки реализации программы: программа разработана на 1 год – 36 часов (1 час в неделю).

Форма обучения и режим занятий. Форма обучения - очная. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу: Продолжительность одного занятия для детей до 8 лет включительно – 30 мин., старше – 40-45 мин. Перемена между занятиями 10-15 мин.

Основная форма занятий – тренаж, на котором осваивается новый материал, совершенствуется методика исполнения движений, вырабатывается техника, поддерживается общая физическая форма, выявляются творческие способности и творческая активность. Также используются другие формы проведения занятий: класс-концерт, творческая мастерская, занятие-игра, самостоятельная работа, тренинг, посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

Особенности организации образовательного процесса: состав в группах постоянный, разновозрастный, численный состав групп: до 25 человек.

Программа реализуется на бюджетной основе.

Программа разработана с учетом возможного перехода на дистанционное обучение с применением информационных технологий. В этом случае занятия проводятся заочно (бесконтактно), с применением дистанционных образовательных технологий, инструментария электронного обучения.

Основные формы проведения учебных занятий в дистанционном обучении - практические занятия, мастер-классы, онлайн-конференции, видеоконференции, посредством использования электронной почты, образовательных интернет-ресурсов для трансляции или записи лекций (заданий).

В период режима «повышенной готовности», согласно рекомендациям СанПин, проводятся занятия в сокращенном режиме (непрерывное обучение онлайн не более 20 мин).

Программа имеет возможность создания индивидуальной образовательной траектории для учащихся, пропустивших занятия по состоянию здоровья, а также вновь прибывших учащихся в течение года (см. приложение 1).

Программа «Ритмика» осуществляет сетевое взаимодействие с МБОУ СОШ № 29 – наши учащиеся принимают самое активное участие во всех воспитательных мероприятиях школы и центра творчества.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

– развитие творческого потенциала ребенка посредством изучения основ ритмики и партерной гимнастики.

Задачи:

Предметные:

- дать первичные знания основ ритмики и партерной гимнастики;
- совершенствовать технику исполнения основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения;
- укрепление мышечного корсета.

Личностные:

- воспитывать целеустремленность, организованность, художественный вкус;
- поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Метапредметные:

- развивать природные и физические данные учащихся;
- формировать осанку и стопу;
- приобщать учащихся к богатству танцевального и музыкального творчества.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	2	2	Педагогическое наблюдение
3	Ритмопластика	10	2	8	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения на выразительность движений	5	2	3	Педагогическое наблюдение
5	Партерная гимнастика	10	2	8	Педагогическое наблюдение
6	Работа с предметом	5	1	4	Педагогическое наблюдение
7	Итоговое занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:		36	10	26	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. – 1 час

Теория. Знакомство с коллективом, с правилами техники безопасности. Обсуждение плана работы на год, знакомство с предметом.

Практика. Музыкальные задания в игровой форме.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

2. Упражнения на ориентировку в пространстве – 4 часа

Теория: знакомство с понятиями видов шагов, бега.

Практика: выполнение с педагогом видов шагов: - на полупальцах, мягкий, высокий, острый, пружинящий, приставной, скрестный, широкий, галопа, вальса, польки.

Выполнение различных видов шагов под музыку. Выполнение упражнений в соответствии с темпом музыки. Виды бега: на полупальцах, высокий, пружинящий. Познакомить учащихся с разновидностями бега и прыжков. Выполнение движений под музыку. Исправление недостатков в постановке корпуса и в осанке.

Познакомить с основными положениями стоя. Положения в выпаде. Игры, четко построенные на ритме в различных музыкальных размерах. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы. Точки пространства зала.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

3. Ритмопластика – 10 часов

Теория: упражнения для правильной постановки рук и ног. Познакомить с положениями рук и ног. Исправлять индивидуальность

недостатков и других привычек в положении рук и постановке ног под музыку.

Практика: общеразвивающие и танцевальные упражнения:

- простой хороводный шаг,
- шаг на всей ступне,
- шаг с притопом на месте,
- боковой и прямой галоп,
- шаг польки,
- выставление ноги вперед на пятку или на носок,
- притоп с выбрасыванием ноги вперед,
- полуприсядка,
- припляс,
- игры под музыку.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

4. Упражнения на выразительность движений – 5 часов

Теория. «Если движения какого бы то ни было рода неизменно сопровождают какие-либо душевные состояния, мы сразу же усматриваем в них выразительные движения».

Ч.Дарвин

Данный раздел включает работу над выразительным движением мышц лица – мимике, пантомимике – выразительным движениям в походке, осанке, жестах.

Практика. Выполнение упражнений и творческих заданий на развитие выразительности

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

5. Партерная гимнастика – 10 часов

Теория: разбираются простые основные элементы – терминология, методика исполнения.

Практика: разучиваются упражнения:

- складочка,
- бабочка,
- лягушка,
- упражнения на растяжку,
- упражнения на развитие гибкости,
- силовые упражнения на укрепление мышц.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

6. Работа с предметом – 5 часов

Теория: объяснение техники владения предметом.

Практика: выполнение простейших элементов художественной гимнастики с мячом, лентой, обручем под музыку. Импровизация.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

7. Итоговое занятие – 1 час

Практика: исполнение выученных упражнений.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Воспитательная работа

Основная цель воспитательной работы с детьми младшего школьного возраста – это приобщение к здоровому образу жизни, красоте, культуре общения:

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат	Примечание
1	Патриотическое воспитание	Мероприятия, посвященные празднованию Дня Славянского района и Краснодарского края	Сентябрь	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы основы гражданственности (патриотизма) как важнейших духовно-нравственных и социальных ценностей	
		Мероприятия в рамках месячника оборонно-массовой и военно-патриотической работы	Январь-февраль			
		Мероприятия, посвященные 78-годовщине Великой Победы	Май			
2	Нравственное воспитание	Концерт ко Дню учителя	Октябрь	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы понимание смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей	
		Мероприятия, посвященные Дню матери	Ноябрь			
		Проведение мероприятий в рамках зимних каникул	Январь			
		Муниципальный этап краевого конкурса-фестиваля детского творчества «Светлый праздник – Рождество Христово»	Ноябрь-Январь			
3	Национальное воспитание	Акция «Я люблю свою страну», посвященная Дню народного единства	Ноябрь	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы гражданские и политические чувства: чувства любви к	
		Акция «Бессмертный полк»	Май			
		Мероприятия, посвященные Дню России	Июнь			

					Родине, уважения к государственным символам, историческому наследию своего народа	
4	Трудовое воспитание	Украшение кабинетов к Новому году Подготовка кабинета к новому учебному году со старшими группами	Декабрь	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы представления об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества, государства	
5	Интеллектуальное воспитание	Тематические интеллектуальные игры и квесты	В течение года	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы способности мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни	
6	Семейное воспитание	Индивидуальные консультации, встречи, беседы с родителями Родительские собрания	В течение года	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы ценностные представления об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни	
7	Эстетическое воспитание	Мероприятия, посвященные Международному	Март	Педагог д/о	У учащихся будут сформирован	

		женскому дню 8 марта			ы ценностные отношения к прекрасному, представления об эстетических идеалах и ценностях	
		Муниципальный этап краевого фестиваля-конкурса детского творчества «Радуга талантов»	Январь-март			
8	Физическое воспитание	Исполизование здоровьесберегающих технологий на занятиях	В течение года	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы ценностные отношения к здоровью и здоровому образу жизни	
		Мероприятия, приуроченные к Всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам»	Ноябрь			
9	Экологическое воспитание	Муниципальный этап краевого экологического месячника «Новогоднее дерево»	Ноябрь-декабрь	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы бережное отношение к окружающей среде, любовь к родному краю, умение видеть красоту природы, восторгаться ею, защищать	
10	Правовое воспитание	Профилактическая акция «Уроки для детей и родителей»	Сентябрь-октябрь	Педагог д/о	У учащихся будут сформированы представления об основных правах и обязанностях, о принципах демократии, об уважении к правам человека и свободе личности, формирование электоральной культуры	

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные.

- даны первичные знания основ ритмики и партерной гимнастики;
- совершенствована техника исполнения основных движений, появились естественность, легкость, точность, выразительность их выполнения;
- укреплен мышечный корсет.

Личностные:

- воспитаны целеустремленность, организованность, художественный вкус;
- мотивирован интерес к физической культуре и спорту.

Метапредметные:

- развиты природные и физические данные учащихся;
- сформированы осанка и стопа;
- учащиеся приобщены к богатству танцевального и музыкального творчества.

**РАЗДЕЛ №2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ
АТТЕСТАЦИИ**

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	план	факт						
Сентябрь				4				
1	06.09		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	Беседа	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Упражнения на ориентировку в пространстве				4				
2	13.09		Ориентировка в пространстве. Пробы Хэда	1	Занятие исследование	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
3	20.09		Бодрый шаг. Спокойный шаг	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
4	27.09		Тихая, осторожная ходьба	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Октябрь				4				
5	04.10		Точки пространства зала	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Ритмопластика				10				
6	11.10		Упражнения для развития дыхания	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
7	18.10		Комплекс движений, развивающий координацию	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
8	25.10		Совершенствование мелкой моторики	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Ноябрь				5				
9	01.11		Импровизация под музыку	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
10	08.11		Музыкальные игры на воображение	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
11	15.11		Музыкальные подвижные игры	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
12	22.11		Два концентрических круга	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
13	29.11		Колонна	1	Контрольное занятие	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Декабрь				8				
14	06.12		Змейки	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
15	13.12		Змейка-оплетание	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Упражнения на выразительность движений				5				
16	20.12		Упражнения «Загораем»	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
17	27.12		Упражнения «Пружинки»	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Январь				4				

18	10.01		Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
19	17.01		Упражнения «Солнышко и тучка»	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
20	24.01		Упражнения «Лодочка»	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Партнерная гимнастика				10				
21	31.01		Упражнения для укрепления стопы	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Февраль				4				
22	07.02		Упражнение складочка	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
23	14.02		Упражнение бабочка	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
24	21.02		Упражнение лягушка	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
25	28.02		Упражнения на растяжку паховых мышц	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Март				4				
26	07.03		Упражнения на развитие гибкости	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
27	14.03		Упражнение кошечка - собачка	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
28	21.03		Силовые упражнения на закачку мышц пресса	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
29	28.03		Силовые упражнения на закачку мышц спины	1	Тренаж	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Апрель				4				
30	04.04		Закрепление и отработка упражнений	1	Контрольное занятие	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Работа с предметом				5				
31	11.04		Упражнения с мячом	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
32	18.04		Упражнения с лентой: круги	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
33	25.04		Упражнения с лентой: змейки	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Май				3				
34	16.05		Упражнения с обручем	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
35	23.05		Импровизация под музыку с предметами	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
36	30.05		Итоговое занятие	1	Занятие-игра	ЦРТДиЮ	11:20-12:20	Педагогическое наблюдение
Итого:				36				

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

– оснащенный кабинет для занятий по хореографии (зеркала, станок), музыкальная и видео аппаратура;

- гардероб или раздевалка для занятий;
- репетиционная и концертная одежда;
- реквизит в кабинете хореографии для занятий на полу (гимнастические коврики).

Для организации стабильной работы учащихся и педагога в период дистанционного обучения - наличие технических средств: ноутбук, планшет, смартфон и т.д. с возможностью видеосвязи для проведения группового занятия в режиме онлайн, а также различные видео-пособия для работы в дистанционном режиме.

Информационное обеспечение

лицензионные ресурсы:

www.balletmusic.ru–<http://www.ballet.classical>.

<http://www.russianballet.ru>

<http://www.gallery.balletmusic.ru>

Единая коллекция образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>)

http://www.gnpbu.ru/web_resyrs/katalog.htm

<https://kopilkaurokov.ru>

<https://vk.com/dancerussia>

<https://vk.com/dancederevnya>

ПЕРЕЧЕНЬ видеоматериалов

1. Мастер-класс И.С. Кудрина «Гимнастика для развития данных танцовщика. Партер»
2. Мастер-класс А.Сартакова «Урок классического танца для детей 7-11 лет»
3. Мастер-класс Залуниин «Ритмика 7-9 лет»
4. Видео-лекция М.Кейхель «Работа с малышами»
5. Видео-лекция А.Уфимцева «Игровой материал для он-лайн занятий с младшими школьниками»

Кадровое обеспечение

Программу может реализовывать педагог, имеющий педагогическое профильное образование, в совершенстве владеющий навыками хореографического искусства.

Автор-составитель данной программы педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Васик Иоланта Валерьевна. Образование высшее.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В работе хореографа большое значение имеет хорошо поставленный учет приобретенных знаний. Принято использование следующих **методов отслеживания** результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачётов, взаимозачётов, опросов, выполнения обучающимися диагностических заданий, участия в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях), защиты проектов, решения задач поискового характера, активности обучающихся на занятиях и т.п.

- педагогический мониторинг, включающий контрольные задания и тесты, диагностику личностного роста и продвижения (метод портфолио) – анализ результативности участия в конкурсах и фестивалях.

Указанные способы отслеживания результативности могут использоваться как средство:

- Начальной или входной диагностики. Проводится с целью определения уровня развития детей (как правило – это первые занятия сентября).

- Текущей диагностики с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала (варианты: по окончании каждой темы или раздела в форме контрольного урока).

- Промежуточной диагностики – с целью определения результатов обучения (может проводиться по окончании каждого полугодия в форме открытого урока (класс-концерта)).

- Итоговой диагностики – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (на конец срока реализации программы в форме контрольного или открытого занятия, участия в отчетном концерте).

Формы контроля

Объектами повседневного контроля должны являться: наличный уровень знаний и умений, учебная работа учащихся, а также динамика их танцевального развития. Основная форма контроля на занятиях – педагогическое наблюдение. Текущий контроль успеваемости, осуществляемый на каждом занятии посредством наблюдения за учебной работой и опросов по пройденному материалу, сочетается с организацией периодической обобщающей проверки знаний по определенным разделам программы.

Хорошей проверкой результатов работы является проведение в течение года контрольных и открытых занятий для родителей и педагогов ЦРТДиЮ в первом полугодии и класс-концерты во втором полугодии учебного года, которые выявляют творческий рост учащихся и возможность перехода к более сложному этапу обучения. Формами подведения итогов образовательной программы могут являться концерты, фестивали, конкурсы.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Диагностическая таблица учёта образовательных результатов на контрольных занятиях

Тема раздела	Ф.И.О. учащегося	Название упражнения	Результат выполнения

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основная форма образовательной работы с детьми: сюжетно-игровая (с учётом возрастных особенностей детей), в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование физических, музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия состоят из 3 частей:

В первой (вводной) части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания. В качестве ОРУ используются музыкально-ритмические композиции. Танцевальные упражнения позволяют повысить интерес к занятию, эмоциональное настроение ребенка.

Во второй (основной) части важно осуществить правильный выбор упражнений для всех групп мышц, вариативно менять виды деятельности. Подвижная игра – важная составляющая основной части занятия. Подбор подвижных игр осуществляется в зависимости от сложности и интересности предыдущих действий. Игра может носить более или менее активный характер.

В третьей (заключительной) части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма, и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом, соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаются в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствуют упражнения, направленные на релаксацию, выполняемые в игровой форме.

Алгоритм учебного занятия

Примерный план

Этап №1. Организационный. (2-3 мин.)

Деятельность педагога	Деятельность обучающихся
1. Проверка готовности к занятию. Приветствие. Обозначение темы и цели занятия	Поклон в зале

Этап №2. Основная часть. (35 мин.)

Деятельность педагога	Деятельность обучающихся
- Создание проблемной ситуации.	- Ответы на вопросы. 1. Ритмика. Упражнения разминочного комплекса для развития ритмопластики

- Контроль за исполнением упражнений.	обучающихся: 1. Шаг на полной стопе, на полупальцах, на пятках по кругу. 2. Шаг с высоким подниманием бедра, подъем на полупальцы по кругу. 3. Галоп по кругу, бег захлест по кругу
- Контроль за четким выразительным исполнением упражнений.	2. Упражнения по формированию и укреплению мышечного каркаса: -I - элементы классического танца (у станка: пордебра, батман тандю крестом, деми- и грандплие, релеве по 1,2 позициям, батман тандю жете крестом, упражнения на растяжку у станка) -II – партерная гимнастика Складочка, бабочка, лягушка, полушпагат с прогибом корпуса назад. Кольцо. Кошечка, собачка. Рыбка. Шпагат. Мост 3. Работа с предметом. Элементы художественной гимнастики Упражнения с мячом

Этап №2. Заключительная часть. Рефлексия(2 мин.)

Деятельность педагога	Деятельность обучающихся
Подведение итогов. Выявление степени удовлетворенности обучающихся занятием.	Ответы обучающихся. Поклон

Упражнения по формированию и укреплению мышечного каркаса у начинающего танцора

№	Название упражнения	Цель упражнения
I Растяжка. Партерная гимнастика		
1	Складочка, бабочка, лягушка, полушпагат с прогибом корпуса назад. Кольцо. Кошечка, собачка. Рыбка. Корзинка. Шпагат. Мост.	Растяжка мышц корпуса и ног. Развитие гибкости и подвижности позвоночника. Укрепление мышечного каркаса
II Работа с предметом. Элементы художественной гимнастики.		
2	Упражнения с мячом: вращения, перекаты, броски, отбивка.	Развитие ловкости, воображения, координации движений и укрепление мышечного каркаса.
3	Соединение элементов в танцевальную композицию под музыку	Развитие музыкальности.

Одно из важнейших требований - соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и правил пожарной безопасности. Педагог обязан постоянно знакомить детей с правилами по ТБ при работе с гимнастическими предметами (скакалки, обручи, мячи), с ковриками, заботиться о чистоте в танцевальном зале, следить за внешним видом детей и формой одежды для занятий, соответственно требованиям.

Правила техники безопасности

1. Приступать к занятиям в специальной форме:
 - а) для девочек – гимнастический костюм, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;
 - б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.
2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.
3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.

4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.

Организация учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс должен вестись систематически и планомерно, сочетая в себе разнообразные виды деятельности: обучение на занятиях, совершенствование техники танца на репетиции, развитие личного творчества при выступлениях на сценических площадках.

В своей работе педагог может использовать следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология разноуровневого обучения,
- технология развивающего обучения,
- технология проблемного обучения,
- технология дистанционного обучения,
- технология проектной деятельности,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология коллективной творческой деятельности,
- технология портфолио,
- здоровьесберегающая технология.

В системе дополнительного образования используются следующие формы: занятие, репетиция и концертная деятельность.

Общая цель занятия - развитие творческого потенциала ребенка его личности.

Независимо от используемых форм и видов занятий в детском хореографическом коллективе, работа должна строиться так, чтобы каждый ребенок развивался как личность, приобретая танцевальные умения и навыки. Использование различных форм и видов занятий помогает руководителю грамотно распределять физическую нагрузку на занятия, учитывать индивидуальные особенности детей, создавать условия для творческого раскрепощения и самореализации ученика в коллективе.

Педагог хореографии рассказывает и показывает движения на своем примере, то есть, в основном, применяет метод личного показа.

Личный показ является основным методом обучения на занятиях хореографии. Преподаватель, повернувшись спиной к ученикам, показывает движение или комбинацию целиком под музыку. Этот прием применяется до тех пор, пока не усвоится материал.

Зеркальный показ применяется тогда, когда преподавателю необходимо контролировать методику исполнения движения или комбинации. Этот метод позволяет делать анализ и исправлять ошибки во время исполнения движения. Преподаватель стоит лицом к учащимся и

выполняет движение по зеркальному принципу: говорим о правой стороне, а выполняем левой.

Видео-метод может применяться для самостоятельной работы, в условиях электронного обучения и часто используется в обучении хореографическому искусству. Безошибочное воспроизведение изученного – главное требование и основной критерий эффективности хореографического обучения. Кроме того, он экономит время, бережет силы педагога и ученика, облегчает понимание сложных знаний. Особенно этот метод актуален для дистанционного обучения в сочетании с кейс-технологиями.

Познавательные игры так же являются методом показа и усвоения движений и комбинаций, и используется в работе с детьми младшей и средней возрастной категории. Образное объяснение педагога и творческая импровизация детей во время игры поможет успешно усвоить новый материал.

Музыкальное оформление занятия

Для того чтобы успешно развивалось детское творчество, на занятиях желательно использовать соответствующий музыкальный материал, отражающий характер выполняемых действий. В нём должны присутствовать контрастность темпа и динамики, определённые ритмические рисунки. Если ребёнок будет чувствовать разнообразие музыки, то он сможет точнее передать движением своё отношение к ней, то есть у него будет развиваться творческое воображение.

Танцевальное искусство и музыка всегда связаны, музыка даёт пластике ритмическую основу, определяет её эмоциональный строй, характер, образную выразительность. Музыка на уроке хореографии помогает развить способности детей, более полно раскрывает содержание танца. Музыка является неотъемлемой частью танца, важным компонентом в художественном и эстетическом воспитании детей.

Музыка, используемая в работе коллектива, должна быть доступна и понятна детям, соответствовать их умственному развитию. Музыка должна обогащать и развивать духовный мир детей, формировать музыкальный вкус, расширять кругозор. Музыкальные образы передают жизнь и чувства окружающего нас мира, мысль человека, красоту природы, учат понимать красоту музыкального произведения.

Основные критерии подбора музыкального материала:

- Соответствие возрастным психологическим особенностям роста детей,
- Соответствие интеллектуальному и духовному развитию детей,
- Художественная ценность музыкального материала,
- Жизнеутверждающий, эмоционально-оптимистический характер музыки,

Методические рекомендации по проведению занятий в условиях дистанционного обучения

Организация образовательного процесса в условиях электронного обучения выстраивается в соответствии с учебным планом. В ходе

образовательного процесса могут применяться следующие формы и виды образовательной деятельности:

- видео-лекции офлайн: предоставляемые обучающимся в качестве ссылок на интернет-ресурсы, ссылки на видео-лекции онлайн;
- чат: офлайн опросы, тесты, дистанционный прием итогового тестирования, выполнение и проверка заданий, комментарии по ним;
- видео-консультирование: проведение опросов, дистанционный прием итогового теста, дистанционный прием выполненного видео-задания может осуществляться посредством видеоконференцсвязи;
- дистанционные конкурсы, фестивали, концерты, мастер-классы.

Для изучения предметных разделов программы необходимо тщательно подходить к подбору видеоматериалов. Упражнения должны быть четко разобраны на видео, иметь доступный для изучения формат.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога

Обязательная литература:

1. Ваганова А.Я. Основы классического танца. Санкт-Петербург 2002 г.
2. Доронин А.М., Шевченко Л.Е, Доронина Н.В. Ритмика в специальном образовании. – Славянск-на-Кубани: Издательский центр СГПИ, 2006.
3. Звездочкин В.А Классический танец. Учебное пособие. 2005 г

Дополнительная литература

1. Гиглаури В.Т. Компоненты постановочной и исполнительской работы в искусстве движения / В.Т.Гиглаури. - Москва, 2009.
2. Горшкова Е. В. От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 – 7 лет творчества в танце. – М.: Гном и Д, 2002 г.
3. Ильина Г. А. Особенности развития музыкального ритма у детей. – Киев, 2001.
4. Казакевич Н.В. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика. Методическое пособие. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001. – 322 с.
5. Коссов Б.Б. Психомоторное развитие младших школьников. – М., 2009.
6. Лейтес Н.С. Способности и одаренность в детские годы. – М.: Педагогика, 2004.
7. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М.: ВЛАДОС, 2003–154с
8. Уральская В.И., Гороховщиков Г.С. В ритме вальса. – М.: Искусство, 2008.

Для детей и родителей

9. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-Пресс, 1999.
10. Ерохина О. В. Школа танцев для детей/ серия «Мир вашего ребенка». – Ростов - на – Дону: Феникс, 2003г.
11. Ермоченкова С., Лакомова Н. Уроки окончены. Что же дальше? // Народное образование. – 2008. - № 2. – С. 149-151.
12. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика для детей» Санкт – Петербург 2003 г.

2.7 ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

учащегося _____

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

педагог: _____ на _____ учебный год

№	РАЗДЕЛ	НАИМЕНОВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ
1	Учебный план	Перечень пройденных тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____
2		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____
3	«ТВОРЧЕСКИЕ ПРОЕКТЫ»	Перечень тем: 1. _____ 2. _____ 3. _____
		Перечень выполненных заданий: 1. _____ 2. _____ 3. _____
4	САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	Перечень работ выполненных внепрограммного материала самостоятельно 1. _____ 2. _____ 3. _____
5	УЧАСТИЕ В МЕРОПРИЯТИЯХ	Перечень мероприятий: 1. _____ 2. _____ 3. _____
		Достижения: 1. _____ 2. _____ 3. _____

АНКЕТА для родителей

Цель: выявить степень заинтересованности родителей и семьи в занятиях хореографией их ребенка

1. Укажите количество полных лет Вашему ребенку и в какой он перешел класс _____
2. Сколько лет Ваш ребенок занимается в детском объединении хореографии «МЕРИДИАН» _____
3. Какие еще детские объединения посещает Ваш ребенок (кроме хореографии) в нашем ЦРТ или за его пределами _____
4. Какую основную цель Вы, как родитель, преследуете, отправляя ребенка на занятия хореографией? Каковы Ваши ожидания? _____

5. Ваши предложения по улучшению организации учебно-воспитательного процесса в детском объединении _____

Памятка для родителей (на лето)
Обязательные ежедневные упражнения для детей всех возрастов

№	Название упражнения
	<i>(партерная гимнастика)</i>
1	Складочка
2	Бабочка
3	Лягушка
4	Наклоны туловища к правой, левой ноге и вперед
5	Полушпагат на правую ногу
6	Полушпагат на левую ногу
7	Кошечка – собачка
8	Броски правой и левой ногой в ласточку
9	Рыбка (+перекат на грудь)
10	Шпагаты: на правую ногу, на левую, поперечный (с повышенного уровня)
11	Мост
	<i>(упражнения на тренировку баланса)</i>
12	Равновесие с захватом ноги вперед, в сторону, назад (в кольцо) за пятку (+ полупалец)
13	Равновесие – ласточка верхнее и нижнее (+ полупалец)
14	Вращения с захватом ноги и в ласточке
	<i>(для детей с нормальным (без избытка) весом!!!)</i>
15	Подъем и опускание на пальцы через подъем с опорой и без
16	Хожение на пальцах

Таблица соответствия роста и веса для девочек

Возраст	Рост	Вес
7 лет	117-125	20.6-25.3
8 лет	123-131	23-28.5
9 лет	128-137	25.5-32
10 лет	134-143	27.7-34.9
11 лет	140-149	30.7-38.9
12 лет	146-155	36-45.4
13 лет	152-160	43-52.5
14 лет	155-164	48.2-58
15 лет	157-166	50.6-60.4
16 лет	158-167	51.8-61.3

Дидактический материал к разделу «Ритмопластика»

Содержание программы по ритмопластике определяют следующие разделы:

- игроритмика;
- танцевально-ритмическая гимнастика;
- игропластика (игровой стретчинг);
- пальчиковая гимнастика;
- строевые упражнения;
- игровой самомассаж;
- музыкально-подвижные игры;
- креативная гимнастика;
- образно-игровые движения (упражнения с превращениями);

«Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры

«Танцевально – ритмическая гимнастика». Здесь представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на детей, решают конкретные задачи программы, способствуют развитию музыкальности, двигательных качеств и умений, развитию творческих способностей, нравственно-коммуникативных качеств личности, тренировке психических процессов

«Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений (упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме).

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу. Все упражнения для занятий подобраны с учетом их корригирующего значения

Стретчинг – это система естественных статических растяжек мышц тела и суставно - связочного аппарата рук, ног, способствующая укреплению позвоночника и позволяющая предотвратить нарушения осанки и исправить ее. Так же растяжка способствует развитию гибкости, закрепощенности и уверенности в себе.

«Пальчиковая гимнастика» в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только

обогащают мир внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Очень важным фактором, необходимым для развития речи, является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

«Строчные упражнения» являются средством организации занимающихся и целесообразного их размещения в зале. Строчные упражнения способствуют развитию умений ориентироваться в пространстве: самостоятельно находить свободное место в зале, перестраиваться в круг, становиться в пары и друг за другом, строиться в шеренгу и колонну, в несколько кругов

«Игровой самомассаж» является основой закаливания и оздоровления детского организма. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Такие упражнения способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развивая навык собственного оздоровления

«Музыкально-подвижные игры» содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по ритмопластике).

«Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.

Благодаря этим играм создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и закрепощенности.

«Образно-игровые упражнения» представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т.д. Для детей предлагается следующая последовательность использования образов:

- знакомые детям животные и птицы;
- интересные предметы;
- растения и явления природы;
- люди, профессии.

Правила техники безопасности

1. Приступать к занятиям в специальной форме:
 - а) для девочек – гимнастический костюм, носки, чешки, волосы прибраны в шишку;
 - б) для мальчиков – футболка, шорты, носки, чешки.
2. Внимательно слушать педагога, смотреть показ упражнений.
3. Приступать к выполнению упражнений только с разрешения педагога и под его непосредственным контролем.
4. Выполнять только те упражнения, которые разрешает педагог.