



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»

ПРИНЯТА

На педагогическом совете
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
Протокол № 1
от 30.08.2024 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 124 от 30.08.2024 года
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 3– 6 лет

**Разработчик: Шиханова Светлана Владимировна,
педагог дополнительного образования**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы художественной гимнастики» *физкультурно-спортивной направленности*, ориентирована на активное приобщение детей к спорту, развитие у них танцевальных способностей, а также укреплению здоровья и физического развития обучающихся.

Адресат программы: Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» адресована обучающимся в возрасте от 3 до 6 лет.

Актуальность программы.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальна во все времена. А гимнастика является средством поддержания как физического, так и духовного здоровья детей. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать всех основных функций организма. Первые шаги в гимнастике желательны в юном возрасте, когда организм детей более восприимчив к развитию гибкости и координации движений. Данная программа включает в себя гимнастические упражнения, партерную гимнастику, основы хореографии, соответствующие возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей. Для маленьких детей занятия основам гимнастики и хореографии - это физическая и двигательная активность. Здоровье - это, прежде всего, физическая и двигательная активность. Программа разработана с учетом возрастных особенностей развития координации, памяти, внимания учащихся. Для детей 3 – 6 лет характерна низкая концентрация внимания, а так же его неустойчивость. В связи с этим педагогу следует особенно внимательно следить за состоянием учащихся и реагировать на первые признаки усталости детей. В программу необходимо добавлять игровые элементы. Учащиеся в процессе освоения программы, обучаются волевым качествам: целеустремленности, настойчивости и упорству, у детей появляется дисциплинированность, организованность, самостоятельность и хорошая память (зрительная, двигательная и музыкальная). Занятия строятся от простого к сложному. В начале занятия – разогрев, разминка, затем повторение пройденного материала и изучение нового.

Для формирования интереса к занятиям у детей младшего возраста используются образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. С целью обеспечения оздоровительной направленности в процессе реализации программы предусматривается увеличение доли упражнений, формирующих правильную осанку. Обучение осуществляется в соответствии с принципами педагогики, систематичности, последовательности, наглядности и доступности. Изучение основ гимнастики дает возможность ребенку раскрыть физические возможности своего тела, более свободно чувствовать себя на сцене. Программа направлена на гармоничное развитие воспитанников, развитие их физических качеств, формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности.

Особенностью программы является включение 2 дисциплин: гимнастики и элементов хореографии, что способствует развитию эмоциональной выразительности движений, при непосредственной связи с музыкой и элементами танца.

Программа основана на возрастных особенностях развития познавательных способностей, и физиологии ребенка. Упор делается на развитие музыкальности, чувства ритма, и укрепление опорно-двигательного аппарата. Все партерные элементы дети выполняют под музыкальное сопровождение.

Уровень освоения программы – базовый.

Объем и срок освоения программы

Общее количество часов, запланированных на освоение программы – 144 академических часа.

Срок освоения – 2 года:

1 год обучения – 72 академических часа.

2 год – 72 академических часа.

Цель и задачи.

Цель программы – приобщение детей к здоровому образу жизни, совершенствование творческих способностей учащихся, формирование эстетических, культурных и нравственных ценностей, посредством обучения ритмической гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить ребенка азам партерной гимнастики и хореографии.
2. Обучить работать в соответствии с музыкальным сопровождением, приобщить к искусству танца;
3. Обучить умению ориентироваться во времени и пространстве спортивного зала.

Развивающие:

1. Развить интерес и потребность к регулярным занятиям хореографии, гимнастики;
2. Реализация развития эстетических качеств: музыкальных, танцевальных, выразительности и артистизма;
3. Сформировать и развить физическую память при выполнении партерных упражнений;
4. Развить координацию.

Воспитательные:

1. Воспитать в ребенке ответственность, умение трудиться;
2. Воспитать всесторонне развитую личность, стремящуюся к саморазвитию и самосовершенствованию;
3. Воспитать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

У Обучающихся будут:

- воспитано трудолюбие;
- формироваться навыки коммуникативного общения
- развиваться эстетический вкус (музыкальный, танцевальный);
- воспитана воля к достижению цели;
- развита память (зрительная, двигательная, музыкальная).

Метапредметные:

Обучающиеся будут:

- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию;
- развивать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- развивать способности творческого выполнения практической деятельности;
- прививать любовь к искусству гимнастики и танца.

Предметные:

Обучающиеся будут:

- выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- ориентироваться во времени и сценическом пространстве под музыку;
- развивать интерес и потребность к регулярным занятиям хореографии.
- развивать двигательную память при выполнении танцевальных композиций.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: государственный язык Российской Федерации (русский язык).

Форма обучения: очная.

Условия набора и формирования групп: на обучение по программе принимаются все желающие девочки от 3 до 6 лет, без предварительной подготовки, без вступительных испытаний, не имеющие медицинских противопоказаний. Обязательное условие – справка от врача.

Условия формирования групп:

Группы комплектуются по возрастам и на основании исходных данных способностей, которые определяются педагогом на пробном занятии. Педагог работает с детьми с учетом медицинских показаний, родителям необходимо предоставлять справку от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям хореографией и физическим нагрузкам. Ребенок, имеющий медицинские противопоказания, не может быть зачислен в группу.

Возможен добор детей в течение года количество детей в группах первого года 15 человек.

Количество обучающихся в группе. Списочный состав обучающихся в группах формируется по норме наполняемости: в группе не менее 15 человек.

Формы организации и проведения занятий:

Форма организации занятий: групповая. Программой предусматриваются аудиторные (в учебном кабинете, спортивном зале) занятия, в том числе самостоятельная работа по заданию педагога.

- групповые (традиционные занятия),
- по подгруппам (нормативные зачеты)
- индивидуально (личный зачет)

Формы проведения занятий:

Формы проведения занятий: тренировка, технический зачет, соревнование, участие в конкурсе, концерте.

Формы проведения занятий: практические занятия, представления, беседы.

- фронтальная: беседа, показ, объяснение;
- групповая: организация работы в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: работа с одаренными детьми, а также коррекция пробелов в знаниях и отработка отдельных навыков.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение).

Материально-техническое оснащение программы:

Для реализации программы необходимы:

- танцевальный зал, оборудованный балетными станками, зеркалами;
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи);
- техническое оснащение (музыкальный центр).

Учащиеся должны иметь форму одежды для занятий.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, без привлечения других специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-го года обучения (72ч.)

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Основы хореографии	26	8	19	Наблюдение
2	Партерная гимнастика	28	8	20	Выполнение практических заданий педагога
3	Азбука музыкального движения	16	4	12	Выполнение практических заданий педагога
4	Итоговое занятие	1		1	Наблюдение Сдача нормативов
	Итого	72	20	52	

2-го года обучения (72ч.)

№№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Основы хореографии	26	8	19	Наблюдение
2	Партерная гимнастика	28	8	20	Выполнение практических заданий педагога
3	Азбука музыкального движения	16	4	12	Выполнение практических заданий педагога
4	Итоговое занятие	1		1	Наблюдение Сдача нормативов
	Итого	72	20	52	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № _____ от _____ 2023 года
Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
_____ М.В. Куканова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программе
«Ритмическая гимнастика»

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.	До полной реализации программы	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	02.09.	До полной реализации программы	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

Продолжительность академического часа – 30 минут.

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика»
1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Обучить общим физическим упражнениям, танцевальным движениям: умению ориентироваться на площадке и двигаться под музыку.

Развивающие:

- Развивать коммуникативные способности учащихся через учебно-практическую деятельность, через общение в группе.

Воспитательные

- Воспитать в детях культуру здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Привить «чувство прекрасного» и любовь к гимнастике и хореографии.

Содержание обучения первого года обучения

Тема №1

«Вводное занятие. Основы хореографии».

Теория. Инструктаж по технике безопасности и охране труда.

Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием.

Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности.

Практика. Закрепление изученного в игровой форме. Наблюдение.

Тема №2

«Партерная гимнастика».

Теория. Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры.

Практика. Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка). Выполнение практических заданий педагога.

Тема №3

«Азбука музыкального движения».

Теория. Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.

Практика. Комплекс развивающих упражнений

Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности. Выполнение практических заданий педагога.

Тема №4

«Итоговое занятие»

Практика. Закрепление изученного в игровой форме. Контрольные нормативы. Наблюдение.

Подведение итогов учебного года.

Календарно – тематический учебный план

Педагог: (Ф.И.О.) Шиханова С.В.

Название программы: «Ритмическая гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Год обучения: первый

Количество часов в неделю: 2 часа

Количество часов в год: 72 часа

Дата	Кол-во часов	Раздел, Тема	Содержание занятия	Время на изучение	
				Теория	Практика
	1	Вводное занятие. Основы хореографии	<i>Теория:</i> Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности. <i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
	1	. Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины(лодочка, рыбка, складка)	0,5	0,5
	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0,5	0,5
	1	Партерная гимнастика	<i>Теория</i> Краткая характеристика особенность выполнения на станциях. <i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх,	0,5	0,5

			вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).		
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка))	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Наклоны, повороты, приседания, марши, подскоки, полупальцы, понятия вытянутой стопы и сокращенного подъема и т.д.) <i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету.	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины(лодочка, рыбка, складка))	0,5	0,5
	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5

1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.	0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Наклоны, повороты, приседания, марши, подскоки, полупальцы, понятия вытянутой стопы и сокращенного подъема и т.д.) <i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету.	0,5	0,5
1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности		1
1	Партерная гимнастика	<i>Теория</i> Краткая характеристика особенность выполнения на станциях. <i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.	0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0,5	0,5
1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.	0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности. <i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	0,5	0,5
1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.		1
1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	0,5	0,5
1	Партерная гимнастика	<i>Теория</i> Краткая характеристика особенность выполнения на станциях. <i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.	0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0,5	0,5
1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> : понятия движения «вверх», «вниз», «направо», «налево» <i>Практика.</i>	0,5	0,5

			Закрепление изученного в игровой форме.		
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения		1
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности		1
	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	0.5	0.5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
	1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0.5	0.5
	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Наклоны, повороты, приседания, марши, подскоки, полупальцы, понятия вытянутой стопы и сокращенного подъема и т.д.) <i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету	0.5	0.5
	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	0.5	0.5
	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.		1
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности		1
	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.		1

	1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности.		1
	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.		1
	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).		1
	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету		1
	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.		1
	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)		1
	1	Основы хореографии	Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
	1	Основы хореографии	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.		1
	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
15.05	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.		1

18.05	1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету		1
22.05	1	Основы хореографии	Практика Изучение и освоение основных движений хореографии 1. Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
25.05	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
29.05	1	Итоговое занятие	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме. Контрольные нормативы. Подведение итогов учебного года.		1

Методы обучения.

Наглядный показ упражнений, исполнение одновременно с показом педагога.

Словесный. Уютное пояснение требований к исполнению движений.

Игры.

Игры снимающие утомление (эстафеты, игры на смену видов деятельности).

Материально - техническая база.

1. Хореографический зал.
2. «Палка».
3. Зеркала.
4. Гимнастические коврики.
5. Фонотека.
6. Аудио - система.

Планируемые результаты освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой.

Личностные:

- будет привита культура здорового образа жизни, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- будут развиваться коммуникативные способности учащихся через учебно-практическую деятельность, через общение в группе.

Предметные:

- будут знать и уметь выполнять общие физические упражнения, танцевальные движения;
- научатся ориентироваться на площадке и двигаться под музыку.

Основными критериями оценки освоения программного материала является контрольное занятие, проводится в виде сдачи нормативов по предметной подготовки.

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика»
2 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Обучить общим физическим упражнениям и предметной подготовке, танцевальным движениям: умению ориентироваться на площадке и двигаться под музыку.
- Обучить ребенка азам партерной гимнастики и хореографии.
- Обучить работать в соответствии с музыкальным сопровождением, приобщить к искусству танца.

Развивающие:

- Развить интерес и потребность к регулярным занятиям хореографии, гимнастики.
- Развить эстетические качества: музыкальные, танцевальные, выразительность и артистизм;
- Сформировать и развить физическую память при выполнении партерных упражнений, координацию.

Воспитательные

- Воспитать в детях культуру здорового образа жизни, ответственность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умение трудиться.
- Привить «чувство прекрасного» и любовь к гимнастике и хореографии.

Содержание обучения второго года обучения

Тема №1

«Вводное занятие. Основы хореографии».

Теория. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Программа 2 года обучения: особенности и нюансы.

Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности.

Практика. Закрепление изученного в игровой форме. Наблюдение.

Тема №2

«Партерная гимнастика».

Теория. Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры.

Практика. Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)), упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса, упражнения с мячом и скакалкой. Выполнение практических заданий педагога.

Тема №3

«Азбука музыкального движения».

Теория. Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений.

Практика. Комплекс развивающих упражнений

Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности. Выполнение практических заданий педагога.

Тема №4

«Итоговое занятие»

Практика. Закрепление изученного в игровой форме. Контрольные нормативы. Наблюдение. Подведение итогов учебного года.

Календарно – тематический учебный план на (2023-2024 уч. год)

Педагог: (Ф.И.О.) Шиханова С.В.

Название программы: Хореография для маленьких детей

Направленность: физкультурно-спортивная

Год обучения: первый

Количество часов в неделю: 2 часа

Количество часов в год: 72 часа

Дата	Кол-во часов	Раздел, Тема	Содержание занятия	Время на изучение	
				Теория	Практика
02.09	1	Вводное занятие. Основы хореографии	<i>Теория:</i> Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности. <i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	0,5	0,5
06.09	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
09.09	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
13.09	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
16.09	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины(лодочка, рыбка, складка))	0,5	0,5
20.09	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
23.09	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
27.09	1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0,5	0,5
30.09	1	Партерная гимнастика	<i>Теория</i>	0,5	0,5

			Краткая характеристика особенность выполнения на станциях. <i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержании «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.		
04.10	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
07.10	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
11.10	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	0,5	0,5
14.10	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Наклоны, повороты, приседания, марши, подскоки, полупальцы, понятия вытянутой стопы и сокращенного подъема и т.д.) <i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету.	0,5	0,5
18.10	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
21.10	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5
25.10	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
28.10	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание»), маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины(лодочка, рыбка, складка)	0,5	0,5
01.11	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
04.11	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Изучаются шаги на полу пальцах с высоким подниманием бедра. <i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.	0,5	0,5
08.11	1	Азбука музыкального движения.	<i>Теория:</i> Понятия опорной и работающей ноги. Название движений, перевод, цель и правила исполнения. Описание характерных ошибок, мышечных ощущений. <i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности	0,5	0,5

11.11	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0,5	0,5
15.11	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.	0,5	0,5
18.11	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
22.11	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Наклоны, повороты, приседания, марши, подскоки, полупальцы, понятия вытянутой стопы и сокращенного подъема и т.д.) <i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету.	0,5	0,5
25.11	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности		1
29.11	1	Партерная гимнастика	<i>Теория</i> Краткая характеристика особенность выполнения на станциях. <i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.	0,5	0,5
02.12	1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0,5	0,5
06.12	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.	0,5	0,5
09.12	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Знакомство с классом хореографии: понятия движения «вверх», «вниз», работа с оборудованием. Знакомство с правилами поведения в классе. Правила техники безопасности. <i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	0,5	0,5
13.12	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.		1
16.12	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	0,5	0,5
20.12	1	Партерная гимнастика	<i>Теория</i> Краткая характеристика особенность выполнения на станциях. <i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.	0,5	0,5
23.12	1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0,5	0,5
27.12	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> : понятия движения «вверх», «вниз», «направо», «налево» <i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.	0,5	0,5
30.12	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера		1

			движения, с изменением музыкального сопровождения		
10.01	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности		1
13.01	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
17.01	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	0.5	0.5
20.01	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
24.01	1	Основы хореографии	<i>Теория</i> Краткая характеристика движений позиций рук и ног <i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.	0.5	0.5
27.01	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Название частей тела, названия упражнений, основные понятия (растяжка, гибкость и т.п.) <i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.	0.5	0.5
31.01	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Наклоны, повороты, приседания, марши, подскоки, полупальцы, понятия вытянутой стопы и сокращенного подъема и т.д.) <i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету	0.5	0.5
03.02	1	Партерная гимнастика	<i>Теория:</i> Понятия общеразвивающих и специально-физических упражнений, подвижные игры. <i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)	0.5	0.5
07.02	1	Основы хореографии	<i>Теория:</i> Даются понятия линии, круга, диагонали, направлений направо, налево, вверх, вниз. <i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).	0,5	0,5
10.02	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.		1
14.02	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности		1
17.02	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.		1
21.02	1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
28.02	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
02.03	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки,		1

			упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)		
06.03	1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).		1
13.03	1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
16.03	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Комплекс развивающих упражнений <i>Практика.</i> Полный комплекс развивающих упражнений. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности.		1
20.03	1	Азбука музыкального движения.	<i>Практика:</i> Прохлопываются простейшие ритмичные рисунки. Выполняется смена характера движения, с изменением музыкального сопровождения.		1
23.03	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.		1
27.03	1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Изучить постановку корпуса, доступные детям без хореографической подготовки позиции ног (6 – я позиция, «нормальная» позиция) и рук (положение ладонями на талии, опущенные вдоль корпуса руки).		1
30.03	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)		1
03.04	1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
06.04	1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету		1
10.04	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
13.04	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Показ, изучения, исполнение в содержание «круга» входит непрерывные комплексы упражнений.		1
17.04	1	Основы хореографии	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.		1
20.04	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Спортивные виды ходьбы и бега, различные упражнения на середине, общеразвивающие упражнения, преимущественно на развитие силы мышц и подвижности суставов ног по принципу «снизу вверх» и туловище по принципу «сверху вниз», прыжковая подготовка, («распрыгивание», маленькие прыжки, упражнение на разогрев спины (лодочка, рыбка, складка)		1
24.04	1	Основы хореографии	Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
27.04	1	Основы хореографии	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме.		1
07.05	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
15.05	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Упражнение на пресс, упражнение для мышц спины и ягодиц, упражнение для ног (силовые и на дотянутость), упражнение развивающие гибкость спины.		1
18.05	1	Основы хореографии	<i>Практика:</i> Развить чувство ритма, умение слушать музыку, развить в детях интерес к предмету		1
22.05	1	Основы хореографии	<i>Практика</i> Изучение и освоение основных движений хореографии 1.Ходьба с носка, приставной шаг, вперед, назад, в сторону, шаг галопа.		1
25.05	1	Партерная гимнастика	<i>Практика:</i> Выполнение упражнений в партере (сидя или лежа на ковре). Упражнения делятся на «силовые», и направленные на растяжку мышц и связок.		1
29.05	1	Итоговое занятие	<i>Практика.</i> Закрепление изученного в игровой форме. Контрольные нормативы. Подведение итогов учебного года.		1

Методы обучения.

Наглядный показ упражнений, исполнение одновременно с показом педагога.
Словесный. Уютное пояснение требований к исполнению движений.

Игры.

Игры снимающие утомление (эстафеты, игры на смену видов деятельности).

Материально - техническая база.

7. Хореографический зал.
8. «Палка».
9. Зеркала.
10. Гимнастические коврики.
11. Фонотека.
12. Аудио - система.

Планируемые результаты освоения программного материала являются знания, умения, навыки, личностные качества, определённые данной программой.

Личностные:

У Обучающихся будут:

- воспитано трудолюбие;
- формироваться навыки коммуникативного общения
- развиваться эстетический вкус (музыкальный, танцевальный);
- воспитана воля к достижению цели;
- развита память (зрительная, двигательная, музыкальная).

Метапредметные:

Обучающиеся будут:

- стремится к саморазвитию и самосовершенствованию;
- развивать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- развивать способности творческого выполнения практической деятельности;
- прививать любовь к искусству гимнастики и танца.

Предметные:

Обучающиеся будут:

- выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- ориентироваться во времени и сценическом пространстве под музыку;
- развивать интерес и потребность к регулярным занятиям хореографии.
- развивать двигательную память при выполнении танцевальных композиций.

Основными критериями оценки освоения программного материала является контрольное занятие, проводится в виде нормативов по ОФП и предметной подготовки.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные технологии (их элементы), основными из которых являются:

- технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход) помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры;
- здоровьесберегающие технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- игровые технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- информационно-коммуникационные технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога для осмысления и оценки своего собственного результата.

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

Наглядные:

- показ упражнений,
- имитация,
- использование зрительных (помогают ориентироваться в пространстве, держать интервалы, запоминать свое место) и звуковых ориентиров (помощь музыкального сопровождения)
- помощь и страховка,
- просмотр иллюстративного и видеоматериала.

Словесные: - название и объяснение техники выполнения упражнения,

- корректировка выполнения упражнений,
- вопросы к обучающимся,
- рассказ.

Практические:

- выполнение упражнений под руководством педагога и самостоятельно,
- проведение упражнений в игровой форме.

Основными методами работы педагога являются:

показ движений и словесное объяснение, так как они дают первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным

Методические материалы реализации программы

с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

№	Разделы программы	Электронные ресурсы	Дидактический материал	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Основы хореографии	ВКонтакте, YouTube	Описание заданий, видеозаписи	Контрольные задания, фото и видеоматериалы
2.	Партерная гимнастика	ВКонтакте, YouTube	Описание заданий, видеозаписи	Контрольные задания, фото и видеоматериалы
3.	Азбука музыкального движения	ВКонтакте, YouTube	Описание заданий, видеозаписи	Контрольные упражнения, фото и видеоматериалы

4.	Итоговое занятие	ВКонтакте, YouTube	Описание заданий, видеозаписи	Контрольные упражнения, фото и видеоматериалы
----	------------------	--------------------	-------------------------------	---

Дидактические средства к следующим разделам программы:

№	Разделы программы	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Вводное занятие. Основы хореографии.	Приемы: устное изложение, беседа. Методы: словесный, наглядный, практический.	Оборудование учебного кабинета: балетные станки. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи
2.	Партерная гимнастика. Азбука танцевального движения. Итоговое занятие	Приемы: показ педагогом, упражнение, работа по образцу. Методы: словесный, наглядный, практический.	Оборудование учебного кабинета: балетные станки. Фотографии известных гимнастов, выступлений коллектива Инвентарь: скакалки, коврики. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи.

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М.: Терра-спорт, 2002 г. – 512 с.
2. Ким Боа. Формирование балетной осанки. Методические рекомендации для подготовительного отделения. СПб: Академия русского балета имени А.Я. Вагановой, 2013. – 49 с.
3. Каблуков Д.А. Стопа балерины. Владивосток. Дальпресс, 2020.- 109 с.
4. Меньшикова Н.К. Гимнастика с методикой преподавания: Учебное пособие для педучилищ. – М.: Просвещение, 1999 г. – 112 с.
5. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания и спорта: учебно-методическое пособие. – Ульяновск.: УлГТУ, 2000 г. – 144 с
6. Потапчук, А. А., Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – Санкт-Петербург: Речь. – 2009. – 85 с.
7. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1989 г. – 89 с.
8. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - М., Владос, 2003 г. – 63 с.
9. Художественная гимнастика. Учебник под общей редакцией профессора Карпенко Л.А. - М., 2003. - 381 с.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Варакина, Т. Т., Кудрямова, Л.Н., Маркова, Т. П. Упражнения с предметами. – Москва: Физкультура и спорт, 1973. – 184 с.
2. Жигалов С.А., Дранч В.Я. Королевство акробатики. - М., Физкультура и спорт, 1986 г. – 80 с.
3. Каблуков Д.А. Здоровье в балете. В.: Дальпресс, 2020. – 152 с.
4. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. - М.: Попурри, 2022. – 142 с

5. Силкин П.А. Хореография: рекомендации по отбору детей и педагогические приемы развития данных. Учебное пособие. СПб: Академия Русского балета им. А. Я. Вагановой, 2013. – 29 с
6. Страковская, В. П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – Новая школа, 1994. – 286 с.

Интернет-источники:

1. <https://sportgymrus.ru/> - Федерация спортивной гимнастики России
2. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.
3. <https://skygrace.ru/> - академия гимнастики «Небесная грация Алины Кабаевой»
4. <https://www.academyviner.ru/> - международная академия спорта Ирины Винер
5. <https://vaganovaacademy.ru/>
Академия Русского балета им. А.Я. Вагановой
6. <https://eifmanacademy.ru/>
Академия танца Бориса Эйфмана

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий контроль и итоговое оценивание.

Входной педагогический контроль: проводится с целью выявления образовательного уровня обучающихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для каждого учащегося.

Входной контроль используется в форме педагогического наблюдения и опроса с внесением полученных данных в информационную карту (приложение 1).

рассматриваются следующие критерии: определение отношения ребенка к выбранной деятельности, личностные качества ребенка, физические данные, музыкально-ритмический слух, выполнения упражнений - тестирования физических и музыкально-ритмических данных.

Текущий педагогический контроль: позволяет определить сформированность знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала.

Текущий контроль осуществляется в форме педагогического наблюдения, выполнения практических заданий и беседы с учащимися.

Итоговое оценивание: позволяет определить конечный результат обучения. Итоговое оценивание осуществляется посредством:

- использования критериев оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов (приложение 3) с последующим внесением в информационную карту (приложение 4
- В реализуемой образовательной программе коллектива используются следующие **формы выявления результатов:**

1. педагогическое наблюдение;
2. выполнение практических заданий педагога с занесением в карту наблюдений;
3. выполнение контрольных нормативов.

Диагностическая карта входного контроля
к дополнительной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика»

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Мотивация к занятиям	Воображение	Чувство ритма	Подъем стопы	Выворотность

Критерии оценки:

- 1 балл – низкий уровень;
- от 2 балла – средний уровень;
- от 3 балла – высокий уровень.

По сумме баллов: Входной контроль:

- от 5 до 9 баллов – низкий уровень;
- от 10 до 14 баллов - средний;
- 15 баллов – высокий уровень.

Карта педагогического наблюдения текущего контроля
дополнительной общеразвивающей программы
«Ритмическая гимнастика»

Группа № ____ ,

Дата _____.

Педагог: Шиханова С.В.

№п\п	ФИ обучающегося	Знание правил техники безопасности	Интерес к занятиям Ритмической гимнастики	Общая физ. подготовка	Работа в команде	Сумма баллов

Показатели: 1 балл - низкий уровень, 2 балла - средний уровень, 3 балла - высокий уровень.

4 -6 баллов – низкий уровень;

7 – 9 баллов – средний уровень;

10 - 12 баллов – высокий уровень.

_____ Шиханова С.В.

Информационная карта итогового контроля по предмету
дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая гимнастика»

№	Фамилия, имя	Основные движения в хореографии	Гибкость спины	Правильное выполнение физических упражнений	Равновесия	Упражнения в партере	Прыжки	Выносливость	Двигательная координация	Ритмические рисунки	Общая оценка

Критерии: 1 балл - низкий уровень, 2 балла - средний уровень, 3 балла - высокий уровень.
 9 - 17 баллов – низкий уровень;
 18 – 24 баллов – средний уровень;
 25 - 27 баллов – высокий уровень.

Информационная карта освоения
дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая гимнастика»

Педагог дополнительного образования Шиханова С.В.

_____ Группа _____ Год обучения Дата заполнения _____ 202__ г.

№ п/п	ФИО учащихся	Воз- раст	Показатели									Общий балл	Урове- нь
			Личностные результаты			Метапредметные результаты			Предметные результаты				
			Л1	Л2	Л3	М1	М2	М3					
1													
2													

Л1 – интерес к занятиям;
 Л2 – целеустремленность
 Л3 – дисциплина

М1 – координация;
 М2 – творческие способности;
 М3 – работа в коллективе

П1 – выносливость;
 П2- ритм и память;
 П3 – гибкость

Оценки по каждому показателю: от 0 до 5 баллов

низкий уровень от 0 до 15

средний уровень от 16 до 30

высокий уровень от 31 до 45