

Управление образования администрации
муниципального образования Тимашевский район
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества «Радуга»
муниципального образования Тимашевский район

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2018 г.

Утверждаю
Директор МБУДО ЦТ «Радуга»
О.А. Тагинцева
«31» 08 2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Ритмическая гимнастика»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 2 года (324 часа)
Возрастная категория: от 7 до 10 лет
Вид программы: модифицированная

Автор-составитель:
Олейник Татьяна Васильевна
педагог дополнительного образования
МБУДО ЦТ «Радуга»

Раздел 1 Программы «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Ритмическая гимнастика» (далее Программа) **физкультурно-спортивной направленности** составлена в соответствии:

- с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей).

При разработке Программы учтены Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих Программ («Институт развития образования» Краснодарского края, Краснодар, 2016 г.). Программа по ритмической гимнастике позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях упражнениями ритмической гимнастики. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Актуальность Программы в том, что занятия ритмопластикой позволяют учащимся развивать творческие способности, формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность движений. У детей укрепляется здоровье, укрепляются мышцы, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, а также в процессе занятий учащиеся избавляются от стеснительности, зажатости и комплексов. В танцах само утверждаются, проявляют индивидуальность, получая результат своего творчества.

Новизна Программы состоит в том, что предлагаемый материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения в аудио записи, а не отрывки, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, требующими свободного владения телом, музыкального слуха, богатого воображения и фантазии. Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. В процессе непосредственно образовательной деятельности используются различные виды музыкально – ритмической деятельности: образно – игровые композиции (инсценирование

песен, сюжетные композиции, этюды, включающие имитационные, пантомимические движения), танцевальные композиции и сюжетные танцы, общеразвивающие по типу аэробики, музыкальные игры, этюды.

Педагогическая целесообразность.

Ритмическая гимнастика 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 ритмической гимнастике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа **модифицированная**, составлена на основе комплексной программы физического воспитания Москва «Просвещение» 2012 год, авторы Лях В.И., Мартен П. Спортивная гимнастика: Пер с фр. П. Мартен.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2012 г. - (Уроки спорта).

Отличительные особенности Программы.

Эта Программа нацелена на общее гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие учащихся. Она помогает приобщать к движению под музыку всех учащихся, а не только способных и одаренных. Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. Занятия помогают психологически раскрепостить учащегося через освоение своего собственного тела как выразительного инструмента. Программа базового уровня «Ритмическая гимнастика» основана на программе ознакомительного уровня «Ритмическая гимнастика».

Адресат Программы. Возраст детей, участвующих в реализации Программы 7 - 10 лет. Это могут быть как однополые, так и разнополые группы.

Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными по 10-12 человек.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности. Допускается набор учащихся на обучение по Программе базового уровня на второй год обучения, без прохождения первого года обучения, на основании результатов тестирования.

Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых занятий определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям СанПиН.

Для освоения содержания Программы учащимся достаточно иметь начальные знания и умения.

Уровень программы, объем и сроки реализации.

Программа базового уровня. Общее количество часов составляет 324, срок реализации 2 года.

Форма обучения: очная.

Режим занятий в группах 1-го года обучения 2 раза в неделю по 2 часа (всего 4 часа) 108 часов.

Режим занятий 2 года обучения 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов) 216 часов.

Особенности организации образовательного процесса

Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть разновозрастными или разновозрастными.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей. Допускается набор учащихся на обучение по Программе базового уровня на второй год обучения, без прохождения первого года обучения, на основании результатов тестирования.

Цель Программы – формирование и совершенствование двигательных навыков и умений у учащихся среднего возраста посредством ритмопластики. Содействовать всестороннему развитию учащихся и приобщению их к танцевальному искусству.

Задачи Программы:

Образовательные (предметные):

- развивать двигательные качества и умения: координация движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве;
- обогатить двигательный опыт различными видами движений.

Личностные:

- воспитывать самостоятельность и инициативу;
- воспитывать потребность двигаться под музыку;
- воспитывать желание ходить на занятия;
- воспитывать желание быть активными на занятиях;
- воспитывать умение понимать образно – игровые композиции;
- воспитывать доверительные отношения педагога и учащихся.

Метапредметные:

- развивать способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей, чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

1-й год обучения

Цель первого года обучения: приобщение учащихся к миру здоровья посредством овладения основами физической культурой деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- развивать двигательные качества и координацию движения.

Личностные:

- воспитывать желание быть активным на занятиях;
- воспитывать потребность двигаться под музыку.

Метапредметные:

- развивать способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание.

**Содержание Программы
Учебный план
1-й год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу	2	2	-	Вводный контроль
2.	Общая и специальная физическая подготовка	38	2	36	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, промежуточный контроль
2.2	Взмахи, равновесия, повороты.	38	2	36	
3.	Основы техники движения	54	1	53	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, текущий контроль.
3.1	Разновидности ходьбы и бега, волны и взмахи, взмахи руками, равновесия и повороты.	54	1	53	
4.	Подвижные игры	10	1	9	Домашнее задание, контрольные упражнения.
4.1	«Мяч кверху», «Пустое место», «Змейка», «Платочки»	10	1	9	
5.	Тестирование физических качеств	4	-	4	Собеседование, домашнее задание, тестирование, итоговый контроль
5.1	Общая физическая подготовка	2	-	2	
5.2	Специальная физическая подготовка	2	-	2	
	Итого:	108	6	102	