 **Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Стр.** |
| **1.** | **Раздел 1 Программы «Комплекс основных характеристик образования»** | 3 |
| **1.1** | Пояснительная записка | 3 |
| **1.2** | Цели и задачи | 5 |
| **1.3** | Содержание программы | 6 |
| **1.4** | Планируемые результаты | 6 |
| **2.** | **Раздел 2 программы «Комплекс организационно – педагогических условий».** | 7 |
| **2.1** | Условия реализации Программы | 12 |
| **2.2** | Формы аттестации | 12 |
| **2.3** | Оценочные материалы | 12 |
| **2.4** | Методические материалы | 12 |
| **2.5** | Список литературы. | 14 |

**Раздел 1 программы «Комплекс основных характеристик образования»**

**Пояснительная записка**

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

**Нормативная база программы:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г.;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.2.4.3172-14»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г.№ 1726;

- Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 06.04.2020г. № 47-01-13-6766/20 «Об организации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования, науки и молодежной политики Краснодарского края от 13.05.2020г. № 4701-13-8936/20 «Об особенностях окончания учебного года в организации дополнительного»;

- Методические рекомендации по организации образовательного процесса в организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима "повышенной готовности", Краснодар 2020 г.;

- Приказ МБУДО ЦТ "Радуга" от 09.04.2020 № 126 «Об организации образовательного процесса по дополнительным общеобразовательным программам с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в период режима "повышенной готовности" МБУДО ЦТ "Радуга"».

Программа по ритмике позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях упражнениями ритмической гимнастике. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисципли­нируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способ­ствуют поддержке при изучении Программы, так как укреп­ляют здоровье. Благодаря спортивной направленности Программы, учащиеся, ус­пешно освоившие Программу, смогут участвовать в районных и краевых соревнованиях по ритмической гимнастике. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Направленность.**

Программа «Ритмика» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности. Предполагаемая программа опирается на основную идею педагогической деятельности – социализация личности ребенка посредством гармоничного развития учащихся, всестороннего совершенствования их двигательных способностей, укрепления здоровья, обеспечения творческого долголетия. Также, она предусматривает потребность учащегося в движении, оздоровлении и в становлении творческого начала.

**Новизна** заключается в том, что образовательная деятельность проходит с применением дистанционного обучения.

**Актуальность** в том, что данная программа хорошо адаптирована для реализации в условиях временного ограничения для учащихся занятий дистанционного обучения.

**Педагогическая целесообразность** в том, что использование форм, средств и методов образовательной деятельности, в условиях дистанционного обучения, в соответствии с целями и задачами образовательной программы, направлены на творческое развитие учащихся Программа ритмика составлена на основе программы «Ритмика» автор Качашкин В.М. Физическое воспитание дошкольников.

**Отличительные особенности** программы заключается в том, что к разделу программы применены дистанционные технологии, с использованием социальных сетей в образовательных целях.

**Адресат программы**. Возраст детей, участвующих в реализации Программы 4-7 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 10-15 человек. Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых занятий определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям СанПиН.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности.

**Уровень Программы -** базовый.

**Объем – 108 часов.**

**Сроки реализации – 1 год.**

Программа базового уровня рассчитана на 108 часов, 36 учебных недель. Программа рассчитана на 108 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 20 минут

**Форма обучения занятий**: объяснение, наглядный показ, презентация, видео презентация.

**Режим занятий** —периодичность и продолжительность занятий. Занятия сокращены с учетом использования дистанционного обучения согласно рекомендациям СанПиН. Занятия проходят 3 раза в неделю по 20 минут.

**Цель Программы** – создание условий для физического развития учащихся средствами ритмики.

**Задачи:** направленные на: формирование навыка владения техническими средствами обучения и программами; формирование навыка самостоятельного поиска информации в предоставленном перечне информационных онлай-платформ развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально, выполнять задания самостоятельно и коллективно бесконтактно; развитие умения самостоятельно анализировать и корректировать собственную деятельность; развитие навыка использования социальных сетей в образовательных целях.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- обучить согласовывать движения и характер музыки, слышать темп, ритм;

- формировать красивую осанку;

- развитие двигательных способностей детей:

- укрепить и развить мышечный аппарат учащегося;

- развить чувство ритма

*Личностные:*

- сформировать любознательность, самооценку;

- сформировать активное включение во взаимодействие с педагогом и со сверстниками;

- сформировать трудолюбие и упорство.

*Метапредметные:*

- активизировать способность понимать и принимать учебную цель и задачу;

- обнаружение ошибок, умение адекватно исправлять;

- накопление знаний и использование их самостоятельно;

- активность, творческую инициативу;

- навык общения и коммуникации в коллективе.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела/модуля, темы** | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | **Основы техники движений** | 34 | 1 | 33 | Индивидуаль­ный, до­машнее задание. |
| 1.1 | Техническая подготовка | 34 | 1 | 33 |  |
|  | Итого | 34 | 1 | 33 | Индивидуаль­ный, до­машнее задание. |

**Содержание программы**

**III. Основы техники - 34 часа, теория- 1 час, практика – 33 часа.**

**Техническая подготовка.**

***Разновидности ходьбы и бега.***

1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону, скрестным шагом.

2. Ходьба вполуприседе, приседе. Мягкий шаг, шаг на месте, с продвижением вперед, назад. Мелкий бег.

***Волны и взмахи.***

1. Волнообразные движения руками.

2. Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание спины, пооче­редно переставляя руки вперед до касания грудью пола; Выгибание спины, пере­ставляя руки в исходное положение; Из седа на пятках (голова и плечи опущены) встать на колени, про­гнуться в поясничном отделе позвоночника (плечи и голова еще опущены); то же, поднимая последовательно руки вверх.

***Взмахи руками.***

1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх; Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо. Влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

***Равновесия.***

1. Стойки на носках; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках.
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равно­весие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

***Повороты.***

1. Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180 градусов.
2. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180 градусов.

***Прыжки.***

1. Прыжки в 1,2 позициях.
2. Прыжки со сменой ног (из 1 во 2 и наоборот).
3. Открытый и закрытый прыжки.

**Планируемые результаты**

В конце учебного года учащиеся должны иметь следующие навыки:

**Образовательные (предметные):**

- самовыражения через движение посредством музыки;

- гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;

- пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков.

-должны развить чувство ритма, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость.

**Личностные:**

-развит познавательный интерес к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;

- сформирован устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;

-развита мотивация к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

**Метапредметные:**

*-*формирование у учащихся культуры общения и поведения во время занятий;

- воспитание положительных морально-волевых качеств.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий. Календарный учебный график Программе базового уровня «Ритмика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата занятия** | | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Форма контроля** | |
| **По плану** | **По плану** |
| **Основы техники движений –34 ч.** | | | | | | |
| 1. |  |  | Ходьба на нос­ках. Уп­ражне­ния для рук и плече­вого пояса. | 1 | Беседа, объяснение, показ | Наблюде­ние | |
| 2. |  |  | Шаг на месте, и с про­движе­нием вперед и назад. | 1 | Беседа, показ, объяснение. | наблюде­ние | |
| 3. |  |  | Прыжки со сме­ной ног. | 1 | Видео-презентации, | наблюде­ние | |
| 4. |  |  | Ходьба на нос­ках. Строе­вой шаг, бег под­скоки. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 5. |  |  | Взмахи руками вперед, в сто­рону, вверх. | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 6. |  |  | Прыжки на 180 граду­сов. | 1 | Видео-презентацияя | Наблюде­ние | |
| 7. |  |  | Взмахи руками вперед, в сто­рону, вверх. Гимна­стиче­ский элемент «Мост» | 1 | Видео-презентация | Наблюде­ние | |
| 8. |  |  | Ходьба на нос­ках. Уп­ражне­ния с гимна­стиче­ской скакал­кой. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | Видео-презентация | Наблюде­ние | |
| 9. |  |  | Ходьба на нос­ках. Уп­ражне­ния с гимна­стиче­ской скакал­кой. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | Видео-презентацияя | Наблюде­ние | |
| 10. |  |  | Шаг на месте, и с про­движе­нием вперед и назад. | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 11. |  |  | Взмахи руками вперед, в сто­рону, вверх. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 12. |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полу­присяде. | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 13. |  |  | Прыжки на 180 граду­сов. | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 14. |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полуприсяде. Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 15. |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полу­присяде. | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 16. |  |  | Пово­роты направо, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 17. |  |  | Взмахи руками вперед, в сто­рону, вверх. Гимна­стиче­ский элемент «Мост». | 1 | Видео-презентации, | Наблюде­ние | |
| 18. |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полуприсяде. Упраж­нения для ног. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 19. |  |  | Прыжки со сме­ной ног. | 1 | Видео-презентации, | Наблюде­ние | |
| 20. |  |  | Строе­вой шаг, бег под­скоки. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | Видео-презентации, | Наблюде­ние | |
| 21. |  |  | Ходьба на нос­ках. Уп­ражне­ния с гимна­стиче­ской скакал­кой. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 22. |  |  | Бег, под­скоки. Упраж­нения для ук­репле­ния мышц туло­вища. Гимна­стиче­ский элемент «Мост». | 1 | Видео-презентации, | Наблюде­ние | |
| 23. |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полу­присяде. | 1 | Видео-перезентации, | Наблюде­ние | |
| 24. |  |  | Строе­вой шаг, бег под­скоки. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | Видео-презентации, | Наблюде­ние | |
| 25. |  |  | Бег, под­скоки. Упраж­нения для ук­репле­ния мышц туло­вища. Гимна­стиче­ский элемент «Мост». Музы­кальная игра «Мы пойдем». | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 26 |  |  | Пово­роты направо, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. | 1 | Видео-презентации, | Наблюде­ние | |
| 27. |  |  | Прыжки на 180 граду­сов. | 1 | Видео-презентации, | Наблюде­ние | |
| 28. |  |  | Шаг на месте, и с про­движе­нием вперед и назад. Музы­кальная игра «Части тела». | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 29. |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полу­присяде. | 1 | Видео-презентации, | Наблюде­ние | |
| 30. |  |  | Строе­вой шаг, бег под­скоки. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». Музы­кальная игра «Рука­вичка». | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 31. |  |  | Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 32. |  |  | Прыжки со сме­ной ног. | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 33. |  |  | Гимна­стиче­ский элемент «Мост» | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |
| 34. |  |  | Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | Практическое занятие | Наблюде­ние | |

Программа реализуется в дистанционном режиме на платформах– <https://zoom.us/education> <https://yandex.ru/doma#ebucation> <https://web.whatsapp.com>

**Условия реализации Программы**

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых

для реализации Программы:

Занятия проводятся дистанционно, время занятий соответствуют требованиям СанПиН. Для проведения занятий необходим следующий материал:

- световое оснащение;

- стол -1шт., стул для педагога -1шт.;

- ноутбук с выходом в интернет – 1шт.;

- принтер – 1 шт.

**Материалы и инструменты:** предметы для занятий пластической гимнастикой:

Скакалка.

**Формы аттестации**

Аттестация для данного возрастного диапазона не предусмотрена.

**Оценочные материалы**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Каждая созданная работа наглядно показывает возможности ребёнка. Уровень усвоения программного материала определяется по результатам выполнения практических работ. С каждым учащимся отрабатываются разной сложности элементы, здесь необходимо внимательное, чуткое и доброе отношение к маленькому автору.

В работе с учащимися объединения используются следующие методы отслеживания уровня овладения программного материала:

- наблюдение;

- домашнее задание;

- практическое задание;

- участие в дистанционных конкурсах.

Постоянная оценка производится на уровне педагогического наблюдения, самооценки учащихся.

**Методические материалы**

В процессе реализации программы обучение проводится в двух направлениях: усвоение теоретических знаний, формирование практических навыков.

**Методы обучения.**

*1.Наглядные методы:*

- показ упражнений, презентаций.

*2. Словесные методы:*

- беседа;

- указания, пояснения;

- анализ выполненной работы.

*3. Практические методы:*

- самостоятельное выполнение детьми гимнастических упражнений,

- использование различных материалов для реализации упражнения;

- индивидуальный подход к детям.

*4. Игровые методы:*

-игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии, в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры).

В процессе реализации Программы используются следующие технологии:

- здоровьесберегающие;

- игровые;

- ИКТ технологии.

Планирование учебных занятий происходит с учетом использования педагогических технологий:технология дистанционного обучения, технология индивидуального обучения, технология сотрудничества, технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология и ИКТ.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, объяснение, показ видео-перезентации, наблюдение, практическое занятие.

**Дидактические материалы:**

- раздаточные материалы;

- упражнения на развитие гибкости и выносливости.

**Алгоритм учебного занятия:**

Занятие строится по следующей схеме:

1. Вводная часть (построение, разминка танцевальная) перестроение на основную часть урока
2. Основная часть. Гимнастические упражнения, ритмические комбинации (определение характер музыки, ритм, динамика)
3. Элементы танцевальных движений
4. Заключительная часть. Построение в шахматном порядке (короткий анализ урока) поклон педагогу и уход из класса.

При организации образовательного процесса используются методы: наблюдения, убеждение, стимулирования, создания ситуации успеха. Основой для совершенствования движений и воспитания у детей необходимых двигательных навыков, является восприятие музыки. Подбор музыкального материала для ведения занятий играет большую роль.

Образовательный процесс предполагает применение методов обучения:

Объяснительно-иллюстрированный (рассказ, беседа, просмотр в/ф, личный исполнительский пример);

Репродуктивный (упражнения, тренинги навыков);

Коммуникативный (дискуссия, диалог).

Условия реализации программы. Помещение и оборудование: большой зал, зеркала, музыкальный центр, фонотека.

**Список литературы**

|  |
| --- |
| 1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019 |
| 2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика. |

**Интернет ресурсы**

<https://zoom.us/education>

<https://yandex.ru/doma#ebucation>

<https://web.whatsapp.com>

<https://www.youtube.com/watch?v=50Z9Tqz7Y1U>

<https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY>

<https://www.youtube.com/watch?v=mWNQmIMDg2U>

<https://www.youtube.com/watch?v=t56rop8NZ4E>

<https://www.youtube.com/watch?v=3rqxyyA8TRk>

<https://www.youtube.com/watch?v=zkmgPFLNVck>