

МОУО – УО ТГО
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования
«Гармония»

Допущена к реализации решением
Педагогического совета
Протокол № 3
от «22» мая 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
от 22.05.2023 г. № 276

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«РИТМОПЛАСТИКА»**

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Арефьева Ева Андреевна, педагог
дополнительного образования

г. Тавда, 2023

2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

2.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» разработана с опорой на нормативные документы:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.05.2022 г. № 678-р).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242.
Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09.
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Федеральный национальный проект «Успех каждого ребенка», в рамках национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 г. № 16).
9. Устав МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Направленность общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» соответствует **физкультурно - спортивной направленности**, направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, а ее содержание и формы работы могут конкретизироваться в зависимости от возможностей детей, от ведущих целей их воспитания.

Актуальность программы.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Очень важно в этот период создать

для ребенка такие условия, которые бы способствовали развитию его индивидуальности, внутреннего мира, обогащению творческого потенциала и приобщению к социокультурным ценностям.

Ведущий вид деятельности дошкольника – игра. В игре ребенок не только познает окружающий мир, но и открывает себя в этом мире.

Опираясь на выделенные выше особенности данного возраста, можно с уверенностью считать, что музыкально-ритмические движения (упражнения, танцы, музыкально-подвижные игры и т. д.) автоматически становятся приоритетным видом деятельности в развитии дошкольников. Движение является связующим звеном как внутри каждого вида деятельности, так и внешним интегратором всех видов музыкальной дошкольной деятельности.

Поэтому весьма актуально использовать ритмопластику в развитии детей дошкольного возраста.

Ритмопластика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного напряжения, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности в школе.

Актуальность программы связана с использованием нетрадиционных разнообразных средств и методов физического, художественно-эстетического и музыкального воспитания дошкольников, позволяющих наполнить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, что является мощным фактором интеллектуального, физического и эмоционального развития ребенка.

Новизна программы. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» разработана для работы с детьми дошкольного возраста для укрепления здоровья и совершенствования физических навыков дошкольников (игровой стрейчинг, ритмопластика, пилатес)».

Педагогическая целесообразность программы обусловлена необходимостью вовлечения детей дошкольного возраста в социально-активные формы деятельности, всестороннего развития личности ребенка и его физического совершенствования.

Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» является модифицированной, *составлена на основе программы «Ритмическая мозаика» А. И. Бурениной, г. Санкт-Петербург, 2006г., методических рекомендаций, публикуемых в периодической литературе и интернете и личного опыта.*

Программа «Ритмопластика» ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных.

Также отличительной особенностью программы является то, что в разделы программы: игровитмика, партерная гимнастика, сюжетно-образные танцы, ритмическая гимнастика, танцевальные этюды входят нетрадиционные виды упражнений, которые придают учебно-

воспитательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоения упражнений, повышают эмоциональный фон занятий, способствуют развитию мышления, воображения и творческих способностей детей.

В основу программы «Ритмопластика» положены следующие принципы:

1. Принцип доступности и индивидуализации, предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим определение посильных для него заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.

2. Принцип постепенного повышения требований, заключается в постановке перед ребенком и в выполнении им более трудных новых заданий, в постепенном увлечении объема и интенсивности нагрузок.

3. Принцип систематичности – один из ведущих. Имеется ввиду непрерывность и регулярность занятий.

4. Принцип сознательности и активности, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для успешного достижения цели ребенку необходимо представлять, что и как нужно выполнять и почему именно так, а не иначе.

5. Принцип повторяемости материала, хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип. Если повторение вариативно, то есть в упражнения вносятся какие-то изменения и предполагаются разнообразные методы и приемы их выполнения, то эффективность таких занятий выше, так как они вызывают интерес, привлекают внимание детей, создают положительные эмоции.

6. Принцип наглядности в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

Все вышеизложенные принципы отражают определенные стороны и закономерности одного и того же процесса, являющегося, по существу, единым, и лишь условно рассматриваются в отдельности. Они могут быть удачно реализованы только во взаимосвязи.

Адресатами программы являются дети (мальчики, девочки) возраст 5-7 лет.

Краткие возрастные особенности:

Основная особенность развития ребенка в возрасте 5-6 лет - богатая фантазия, творческое воображение. Собственные замыслы оказывают сильное влияние на все виды его деятельности, будь то самостоятельные игры или какие-либо организованные занятия. Внимание ребенка уже более устойчиво, развивается осознанное запоминание и способность различать виды движений и выделять отдельные их элементы. Ребенок уже заинтересован в результате движения, в правильности его выполнения и хотя по-прежнему нуждается в помощи взрослого, но в меньшей степени.

Дети в возрасте 6-7 лет легко «загораются» новой идеей и быстро остывают при трудностях. Быстро устают. Движений часто беспорядочны и хаотичны, отсутствие координации движения. Безграничное доверие к взрослым. Стремление к новизне, через устоявшиеся ритуалы. Радость успехам. Стремление к совершенству. Повышение самооценки. Уверенность, смелость. Определение «Своего места» в коллективе.

Режим занятий:

- продолжительность одного академического часа – 30 мин.
- общее количество часов в неделю – 1 час. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Объем общеразвивающей программы:

- общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы: 36 часов.
- продолжительность части образовательной программы (года обучения) по учебному плану в часах: 36 часов.

Срок освоения общеразвивающей программы:

Количество недель	Количество месяцев	Количество лет
36	9	1

Особенности организации образовательного процесса.

Уровень программы: «стартовый», направлен на мотивацию интереса к занятиям музыкально - ритмическим движениям, предполагает минимальную сложность, предлагаемого материала для освоения содержания программы.

Занятия проводятся с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Группы формируются одного возраста. Состав группы постоянный. Набор детей в группу обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

В первый день занятий учащиеся проходят инструктаж по правилам техники безопасности. Педагог на каждом занятии напоминает учащимся об основных правилах соблюдения техники безопасности.

Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь соответствующую форму и обувь (футболка, шорты, носочки, чешки).

Перечень форм обучения:

Основными формами обучения являются:

- *фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- *групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).
- *индивидуальная*: организуется для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Перечень видов занятий: практическое занятие, игра, игра сюжетно-ролевая, занятие-путешествие, открытое занятие, репетиция, концерт.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: В целях разнообразия форм работы с детьми предусмотрено участие в мероприятиях досугового характера ЦТР и ГО «Гармония». Большая роль в программе отведена работе с родителями (индивидуальные консультации, открытые занятия).

2.2. Цель и задачи программы

Цель программы – содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики.

Данная цель реализуется через решение следующих **задач**:

Обучающие:

- обучить правилам техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- обучить основам работы в коллективе;
- обучить основным танцевальным движениям;
- обучить основным двигательным умениям.

Развивающие:

- развитие музыкальности, выразительности и осмысленности исполнения движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- развитие воображения, фантазии, умения находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки;
- развитие мотивационной сферы;
- развитие двигательной активности.

Воспитательные:

- воспитание культуры поведения и общения;
- воспитание целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, честности, доброты, упорства в достижении цели;
- воспитание чувство ответственности, трудолюбия.

2.3. Содержание программы

Учебный (тематический) план 1 года обучения (стартовый уровень) возраст учащихся 5-6 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	-	беседа
2	Общеразвивающие упражнения	12	1	11	Педагогическое наблюдение в процессе игровой деятельности самостоятельное выполнение упражнений
3	Игроритмика	7	1	6	
4	Партерная гимнастика	8	1	7	
5	Танцевальные этюды	8	1	7	
Итого		36	5	31	

Содержание учебного (тематический) плана 1 года обучения (стартовый уровень) возраст учащихся 5-6 лет

1. Введение

Теория: Правила по техника безопасности, внешний вид.

Практика: Игра-знакомство «Как зовут тебя, скажи?». Разучивание поклона.

Тема 2. Общеразвивающие упражнения

Теория: техники выполнения упражнений.

Практика: постановка корпуса, упражнение "Цветок";

- различные виды шагов, бега;
- упражнение на развитие координации движения "Мы на карусели сели", "Лабиринт", "Веселая змея";
- упражнения на развитие плавности, мягкости движений рук, ног, корпуса;
- импровизация в группе, в паре.
- упражнения "Осенние листья", "Бабочки".

Тема 3. Игроритмика

Теория: Динамические оттенки. Темп музыкальных произведений.

Практика: Упражнения с хлопками: «А ну ка, повтори», «Музыкальные молоточки», «Бутерброд», «Лепим пирожки», «Назови имя».

Упражнения в движении: ритмичные шаги на месте в разном темпе, с продвижением, в сочетании с хлопками, притопами

Упражнение с предметами: «Ежик и барабан», «Сыграй, как я», упражнения с платочками, мячами, обручами, гимнастическими палками.

Тема 4. Партерная гимнастика

Теория: Расслабление и напряжение мышц.

Практика: Выполнение упражнений: на подвижность голеностопного

сустава, на развитие шага, на развитие гибкости, упражнение на укрепление позвоночника, упражнения на укрепление мышц плеча и предплечья, упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса, на развитие выворотности ног, упражнение на развитие мышц паха, наклоны корпуса к ногам.

Тема 5. Танцевальные этюды

Теория: Знакомство с сюжетным танцем.

Практика: Танцы: «Паучок», «Буги-вуги», «Тучка», «Мы маленькие звезды», «Гномики». Фольклорные и народные игры: «Васька кот», «Огуречик», «Бабка Ежка», «Солнце».

Учебный (тематический) план 1 года обучения (стартовый уровень) возраст учащихся 6-7 лет

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	-	беседа
2	Партерная гимнастика	6	1	5	Педагогическое наблюдение в процессе игровой деятельности самостоятельное выполнение упражнений
3	Строевые упражнения	6	1	5	
4	Комплекс гимнастических упражнений	8	1	7	
5	Подвижные игры и элементы спортивных игр	8	1	7	
6	Танцевальные этюды	7	1	6	
Итого		36	6	30	

Содержание учебного (тематический) плана 1 года обучения (стартовый уровень) возраст учащихся 6-7 лет

Тема 1. Введение

Теория: Правила по техника безопасности, внешний вид.

Практика: Игра-знакомство «Назови себя». Разучивание поклона.

Тема 2. Партерная гимнастика

Теория: Расслабление и напряжение мышц.

Практика: Выполнение упражнений: на подвижность голеностопного сустава, на развитие шага, на развитие гибкости, упражнение на укрепление позвоночника, упражнения на укрепление мышц плеча и предплечья, упражнение на развитие и укрепление брюшного пресса, на развитие выворотности ног, упражнение на развитие мышц паха, наклоны корпуса к

ногам.

Тема 3. Строевые упражнения

Теория: Точки зала.

Практика: Дети выполняют упражнения в смыкании и размыкании колонн, используя приставной шаг; проверяют расстояние между колоннами и друг другом с помощью вытянутой руки; строятся по глазомеру, ориентируясь на водящих, умеют четко и свободно поворачиваться по команде. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место. Игра « Найди пару», «Молекулы».

Тема 4. Комплекс гимнастических упражнений

Теория: Объяснение техники выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения сидя на полу:

Упражнения на развитие выворотности и укрепления голеностопного сустава (сокращение и вытягивание стоп обеих ног, по очереди; круговые движения стоп).

Упражнения для растягивания ахилового сухожилия (наклоны корпуса: вперед, вправо, влево; складочка).

Упражнения для развития выворотности в паху (наклон вперед с широко открытыми ногами в сторону, «Бабочка», «Телефон», «Книжка»).

Упражнения лежа на спине:

Упражнения для укрепления мышц поясничного отдела позвоночника и пресса («Велосипед», «Березка», «Мостик», «Уголок»).

Упражнения для растяжки и силы мышц ног, укрепления позвоночника и пресса (махи ногами, ножницы, одновременное поднятие ног параллельно полу и раскрытие в шпагат, перекаты).

Упражнения лежа на животе:

Упражнения для развития гибкости («Змейка», «Колечко», «Корзиночка»).

Упражнения для укрепления мышц спины («Лодочка», «Самолетик»).

Упражнения стоя на коленях:

Упражнения для укрепления косых мышц и гибкости спины («Кошка», «Собачка», «Змейка», «Волна», «Полумостик»).

Упражнения для растяжки мышц ног (махи, полушпагат, шпагаты).

Тема 5. Подвижные игры и элементы спортивных игр

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика:

Упражнения на координацию движений («Догонялки», «Любопытная Варвара»);

Упражнение на расслабление мышц («Деревянные и тряпичные куклы», «Листья»);

Танцевальные движения: бодрый, спокойный, топающий шаг. Легкий бег на

полупальцах. Прыжковые движения. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте.

Тема 6. Танцевальные этюды

Теория: Основные движения и техника выполнения.

Практика: Этюды «Сороконожка», «Автобус», «выбирай скорее друга», «Дважды два четыре», «Мышка деток приглашает», «Детский сад». Фольклорные и народные игры: «Сова», «Медведь».

2.4. Планируемые результаты

Год обучения (уровень)	Предметные результаты	
	<i>должен знать</i>	<i>должен уметь</i>
1 год обучения (стартовый уровень) возраст 5 - 6 лет	<ul style="list-style-type: none"> • основные термины • технику безопасности, правила поведения в зале • принцип выполнения упражнений • элементы партерной гимнастики • музыкальное вступление 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять музыкальную разминку откликаться на динамические оттенки в музыки • выполнять рекомендации педагога • держать правильно осанку • правильно и красиво выполнять танцевальные элементы
1 год обучения (стартовый уровень) возраст 6-7 лет	<ul style="list-style-type: none"> • культуру поведения в коллективе, внешний вид • основные термины • технику безопасности, правила поведения в зале • принцип выполнения упражнений • ритмические рисунки, элементы ритмической гимнастики • музыкальное вступление 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять музыкальную разминку откликаться на динамические оттенки в музыки • выполнять рекомендации педагога • держать правильно осанку • правильно и красиво выполнять танцевальные элементы • выполнять перестроение, работать в паре синхронно двигаться под музыку • выполнять комплекс гимнастических упражнений
<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • имеет стойкий интерес к занятиям; • наблюдается динамика в развитии воли, терпения, самоконтроля; • наблюдается динамика в развитии координированности, гибкости, ловкости, пластичности, танцевальности и чувства ритма. • сформирована установка на здоровый образ жизни, личная и коллективная ответственность. 		
<p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • умеет сотрудничать при работе в группе. • положительно относится к общению в группе; • умеет слушать партнёра; 		

- уважительно относится к другой точке зрения, аргументирует свою.

Раздел 3. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ:

3.1. Календарный учебный график

Организация учебного процесса по программе «Ритмопластика» предусматривает в соответствии с Уставом МАУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» в течение учебного года с сентября по май. Программа рассчитана на 1 год (36 учебных недель). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
Заполняется после утверждения расписания					

3.2. Условия реализации программы:

материально-техническое обеспечение реализации программы

Занятия проводятся в игровом зале – чистое, хорошо освещенное и проветриваемое помещение, в котором находится всё необходимое для занятий.

Помещение: музыкальный зал, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий (зеркала, лавочки, стеллаж для хранения учебной литературы и наглядных пособий, стул для педагога).

Мебель: лавочки, стульчики для учащихся, стеллаж для хранения учебной литературы и наглядных пособий.

Инструменты и оборудование: музыкальный центр, ноутбук, фортепиано, колонки, контейнеры для хранения музыкальных игрушек; обручи, кегли, мячи, массажные ежики, массажные дорожки, картонные растяжки для дыхательной гимнастики, гибкие кольца гимнастические коврики.

информационное обеспечение реализации программы

1. <http://www.eLIBRARY.ru> – Научная электронная библиотека.
2. <http://www.pedlib.ru> – Педагогическая библиотека.
3. <http://www.rsl.ru> – Российская государственная библиотека.
4. <http://piruet.info>
5. <http://www.monlo.ru/time2>
6. www.psychlib.ru
7. www.horeograf.com
8. www.balletmusic.ru
9. <http://pedagogic.ru>
10. <http://spo.1september.ru>
11. <http://www.josuonline.com> (CD для танца и балетного класса);
12. <http://www.horeograf.com> (все для хореографии и танцоров);
13. <http://www.ballet.classical.ru/> (Маленькая балетная энциклопедия);
14. <http://notes.tarakanov.net/koncbalet.htm> (Ноты).
15. <https://baletnik.nethouse.ru> (Сборники А. Стрельниковой)

16. <http://nsportal.ru/blog/obshcheobrazovatel'naya-tematika/all/2012/09/23/nuzhnye-knigi-po-khoreografii-i-tantsam> (сборники по хореографии и танцам)

17. http://www.compozitor.spb.ru/catalog/?ELEMENT_ID=22793(сборник по хореографии)

18. <http://www.ilosik.ru/dance/klassdance.html> (ноты)

Кадровое обеспечение реализации программы.

Программу реализует педагог дополнительного образования МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы

3.3. Формы аттестации

Вводный контроль - проводится на первом занятии и предназначен для проверки уровня базовых знаний, умений, навыков, соответствующих возрасту учащегося, его личных художественных данных и коммуникабельности (беседа, педагогическое наблюдение в процессе игровой деятельности).

Промежуточный контроль проводится в конце темы или полугодия, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня и скорректировать процесс обучения (педагогическое наблюдение, беседа).

Текущий контроль- проводится в ходе каждого занятия с целью определения усвоения знаний и умений по теме (наблюдение, выполнение упражнений)).

Итоговый контроль- проводится в виде выступления детей на открытых мероприятиях; участия в тематических праздниках; итоговое занятие в конце учебного года, в форме открытого занятия для родителей.

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Процедура отслеживания и оценки результатов развития детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмопластика» проводится 3 раза в год.

Параметры оценки (возраст 5 лет):

- Умеет двигаться по показу педагога ритмично, в указанном темпе
- Умеет выполнять основные танцевальные движения
- Умеет выполнять упражнения партерной гимнастики

Параметры оценки (возраст 6 - 7 лет):

- Умеет двигаться по показу педагога ритмично, в указанном темпе
- Умеет ориентироваться в зале
- Умеет выполнять основные танцевальные движения
- Умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики

Основные диагностические методы:

- наблюдение;
- проблемная (диагностическая) ситуация;
- беседа.

Формы проведения педагогической диагностики:

- индивидуальная; - групповая.

Формой оценки является уровень (высокий, средний, низкий) и трехбалльная система:

- Низкий уровень – 0-1 балл (менее 50% объема знаний, предусмотренных программой);
- Средний уровень – 2 балла (50-70% объема знаний, предусмотренных программой);
- Высокий уровень – 3 балла (80-100% объема знаний, предусмотренных программой).

Высокий уровень - 3 балла, ребёнок выполняет все параметры оценки самостоятельно.

Средний уровень - 2 балла, ребёнок выполняет все параметры оценки с частичной помощью взрослого.

Низкий уровень – 0-1 балл – ребёнок не может выполнить все параметры оценки, помощь взрослого не принимает или выполняет некоторые параметры.

Результаты отслеживаются и фиксируются в таблицах:

Параметры мониторинговых исследований возраст 5 лет.																
№	ФИО ребенка	Умеет двигаться по показу педагога ритмично, в указанном темпе			Умеет выполнять основные танцевальные движения			Умеет выполнять упражнения партерной гимнастики			Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение)					
		I X	XI I	V	IX	XII	V	IX	XII	V	IX	XI I	V			
1																
2																
Параметры мониторинговых исследований возраст 6-7 лет																
№	ФИО ребенка	Умеет двигаться по показу педагога ритмично, в указанном темпе			Умеет ориентироваться в зале			Умеет выполнять основные танцевальные движения			Умеет выполнять упражнения ритмической гимнастики			Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение)		
		IX	XII	V	I X	XII	V	IX	XII	V	IX	XII	V	IX	XII	V
1																
2																

Маршрут развития личности учащихся по обучаемой программе
 Группа _____ возраст _____ год обучения _____

№	Ф.И. ребенка	Уровни в баллах								
		Низкий (1-3)			Средний (4-6)			Высокий (7-9)		
		IX	XII	V	IX	XII	V	IX	XII	V
1										
2										

Сводная таблица предметного результата освоения программы

Период	группа	Количество респондентов	Уровни ЗУН (кол-во и %)							
			низкий		средний		высокий			
сентябрь										
декабрь										
май										

Кроме вышеперечисленных форм отслеживания в объединении «Ритмопластика» используются: журнал посещаемости, отзывы родителей, фото и видеоматериалы, статьи о работе объединения в СМИ, на сайте ДОУ №11 и ЦТР и ГО «Гармония».

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов': открытое занятие для родителей, выступления на мероприятиях ЦТР и ГО «Гармония»

3.4. Оценочные материалы

Для каждой темы программы объединения «Ритмопластика» разработан пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

№	Тема	Методы педагогической диагностики
<u>1 год обучения (стартовый уровень) возраст 5 лет</u>		
1.	Введение	Беседа
2.	Общеразвивающие упражнения	Педагогическое наблюдение в процессе игровой деятельности самостоятельное выполнение упражнений
3.	Игроритмика	
4.	Партерная гимнастика	
5.	Сюжетно-образные танцы	
6.	Итоговое занятие	Открытое занятие
<u>1 год обучения (стартовый уровень) возраст 6-7 лет</u>		

1.	Введение	Беседа.
2.	Музыкальная разминка	Педагогическое наблюдение в процессе игровой деятельности самостоятельное выполнение упражнений
3.	Ориентация в пространстве	
4.	Танцевальные движения	
5.	Комплекс гимнастических упражнений	
6.	Танцевальные этюды	
7.	Итоговое занятие	Открытое занятие

3.5. Методические материалы.

Методы обучения.

На занятиях по программе «Ритмопластика» используются традиционные методы обучения:

- словесный метод – беседа о характере музыки, средствах её выразительности, объяснение, рассказ о её образах, напоминание, оценка и т.д. Широко применяется в процессе обучения как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

- наглядный – постоянное сочетание наглядно - слухового и наглядно-зрительного приемов. Использование музыки каждый раз должно сопровождаться показом педагога, а также показ видеоматериалов, иллюстрации.

- практический – многократное выполнение конкретного музыкального ритмического движения, отработка движений номеров, самостоятельное и выразительное выполнение движений.

Педагогические технологии.

Для получения результата при обучении танцевальной лексике из большого разнообразия технологий можно выбрать несколько, наиболее применимых и эффективных

Здоровьесберегающая технология (Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова Е.) реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Личностно-ориентированная технология (И.С.Якиманская).

Личностно ориентированное обучение - это такое обучение, где во главу угла ставится личность ребенка, ее самобытность, самооценку, субъектный опыт каждого сначала раскрывается, а затем согласовывается с содержанием образования.

Цель данной технологии – максимальное развитие (а не формирование заранее заданных) индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него жизненного опыта.

Игровая технология.

С внедрением игровой технологии происходит развитие эмоциональной сферы ребенка, возникает интерес как позитивная эмоция, и как следствие, ребенок выполняет роль заинтересованного участника образовательного процесса, а не исполнителя указаний со стороны педагога. Так происходит взаимодействие педагога с детьми. Развлекательная функция игры связана с созданием определенной благоприятной атмосферы, душевной радости как защитных механизмов личности.

ИКТ - технологии (Информационно-коммуникационные технологии) используются:

- как источник информации;
- для подготовки наглядного и дидактического материалов занятий и мероприятий;
- для мобильной коммуникации с родителями, коллегами.

В случае ограничительных мер возможно применение дистанционных технологий. Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Алгоритм учебного занятия

Структура занятий по программе объединение «Ритмопластика», состоит из подготовительной (вводной), основной и заключительной частей.

Вводную часть составляют упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: ходьба, бег, прыжки. Затем следует основная часть, в которой реализуются задачи этапов обучения. Третья часть занятия - музыкально-ритмическая – наиболее динамична. Здесь включены танцевальные движения, творческие задания, танцевальные композиции, хороводы, задания на построение и перестроение. В этой части задания дети самостоятельно могут создавать музыкальные образы.

Упражнения распределяются с учетом возрастания физиологической нагрузки в основной части занятия: в подготовительной части объединяются упражнения простые по координации, малые по амплитуде и выполняемые в медленном умеренном темпе; постепенное увеличение этих параметров движения и темпа приводит к усилению нагрузки в основной части; в заключительной части нагрузка постепенно снижается.

Музыка на занятии доступна восприятию ребенка. Используются детские песни, песни из мультфильмов, эстрадные и классические произведения. Музыкальные стили и темп на протяжении занятия меняются, но основной темп – умеренный. Программа предусматривает виды занятий:

- Традиционное занятие.
- Тематическое занятие.
- Сюжетное занятие.

- Игровое занятие.
- Занятие – импровизация.

Дидактические материалы. Дидактическое обеспечение реализации программы разработано в соответствии с темами учебного плана программы. Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются следующие виды дидактического материала:

Для информационного обеспечения реализации программы используются информационные источники:

Звукоматериалы:

- Музыка для релаксации.
- Музыка для разминки.
- Музыка для постановок, танцевальных этюдов.

Видеоматериалы:

- Видеозаписи с танцами различных направлений.
- Видеозаписи современных и известных балетов.
- Видеозаписи детских танцев и выступлений.

Стеновый материал

- Информационный стенд «Уголок безопасности».

Дидактические пособия:

- Мониторинг физического развития.
- Тексты песен, стихов, упражнений, игр.
- Сценарии сюжетных занятий.
- Карточки личных достижений учащихся.
- Картинки с изображениями, иллюстрации, рисунки, маски животных.
- Раздаточный материал (обручи, кегли, мячи, массажные ежики, массажные дорожки, картонные растяжки для дыхательной гимнастики, гибкие кольца гимнастические коврики)

3.6. Рабочие программы

4. Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» :URL [Электронный ресурс]: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 21.04.2023).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.):URL [Электронный ресурс]:
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.05.2022 г. № 678-р) [Электронный ресурс]: <http://government.ru/docs/all/140314/> (дата обращения: 21.04.2023).

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-п) .:URL [Электронный ресурс]: <http://government.ru/docs/all/140314/> (дата обращения: 21.04.2023).
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».:URL [Электронный ресурс]: content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf(дата обращения:
6. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09.:URL [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71591474/> (дата обращения:
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». .:URL [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/> (дата обращения:
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». .:URL [Электронный ресурс]: <https://fsvps.gov.ru/sites/default/files/npa-files/2021/01/28/sanpin1.2.3685-21.pdf> (дата обращения: 21.04.2023).
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».: URL [Электронный ресурс]: <https://base.garant.ru/72032204/> (дата обращения:

10. Устав МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Литература для педагогов

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности - М.,1966.
2. Бриске И. Э. «Ритмика и танец» - г. Челябинск, 1993 год.
3. Буренина А.И. программы «Ритмическая мозаика» 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: ЛОИРО, 2000.
4. Ветлугина Н.А Музыкальное развитие ребенка. - М.: Просвещение, 1967.
5. Волкова Г.А Логопедическая ритмика. - М.: Просвещение, 1985.
6. Вест Клер. Источник Энергии. - М.: ТОО "ТП", 1998.
7. Запорожец АВ. Развитие произвольных движений. - М., 1960.
8. Ильина Г.А.Особенности развития музыкального ритма у детей // Вопросы

психологии. - 1961. - N21 - с.119-132.

9. Лисицкая Т Пластика, ритм. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Литература для детей и родителей

1. Белова Е.С. Одаренность малыша: раскрыть, понять, поддержать: Пособие для воспитателей и родителей.- М.: Московский психол.-соц. инст. Флинта, 2004.
2. Вихрева И.А. "Классический танец для начинающих" Москва, Театралис, 1985г.
3. Лободина С. Как развить способности ребенка. - СПб.: Питер Паблишенг, 1977.

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности "Ритмопластика" разработана в рамках для укрепления здоровья и совершенствования физических навыков дошкольников (игровой стрейчинг, ритмопластика, пилатес)» для работы с детьми 5-7 лет. Срок реализации программы 1 год.

Цель программы – содействие правильному физическому развитию, укрепление здоровья детей дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики.

На занятиях дети, согласно возраста знакомятся с основами танцевального искусства, комплексом гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмическую музыку.

Обучение по программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.