Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 10.01.2022 № 01

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 02.03.2022 № 061

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмическая зарядка»

Уровень усвоения – ознакомительный
Направленность – художественная
Возраст учащихся – 5-7 лет
Срок реализации – 1 год

Автор программы:
Аникина А.А., методист,
МАОУ ДО ЦДТ

г. Усть-Илимск – 2022

Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая зарядка» (далее – программа «Ритмическая зарядка»). Программа «Ритмическая зарядка» решает значимые задачи, указанные в ФГОС дошкольного уровня общего образования: формирование двигательных умений и навыков, воспитание дружеских взаимоотношений, развитие речи и обогащение словаря.

Программа «Ритмическая зарядка» создана на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей. На занятиях гимнастикой происходит закаливание организма, укрепляется иммунитет и выносливость, вырабатывается правильная осанка, совершенствуется общая техника дыхания, развивается координация движений, умение чувствовать свое тело в пространстве, движения ребенка становятся более гармоничными.

Программа может быть включена в образовательный процесс в течение календарного года.

Содержание программы направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – формирование ЗОЖ.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы «Ритмическая зарядка» реализуется педагогом в индивидуальной, групповой и коллективной формах. Игровая технология, классические методы обучения обеспечивают выполнение задач по получению предметных и метапредметных результатов учащихся.

Новизна. Программа «Ритмическая зарядка» разработана на основе «Положения о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ДО ЦДТ» (приказ МАОУ ДО ЦДТ от 25.12.2018 № 497 (в последующих редакциях) и государственной программы дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики», авторов И.А. Винер, Н.М. Горбулиной, О.Д. Цыганковой, М.: Просвещение, 2011 г.

Примерная структура занятия:

Вводная часть - упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки (5 мин).

Основная часть - гимнастические упражнения для пассивной гибкости, координации, быстроты, упражнения акробатики, упражнения с предметами (15-20 мин).

Заключительная часть - музыкально-танцевальные и спортивные игры, эстафеты (5-10 мин).

На начальном этапе до усвоения учащимися ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям, затем занятия можно проводить с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

С самого начала обучения следует знакомить детей с правилами спортивных эстафет.

На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами. Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности.

Педагогу в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка.

Цель: укрепление здоровья ребенка дошкольного возраста посредством ритмической гимнастики.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: культура общения, эстетика движения, интерес к физической культуре и гимнастике.
2. Познакомить с хореографическими движениями, музыкальными и подвижными играми. Расширять пассивный и активный словарь хореографическими понятиями.
3. Сформировать основные двигательные навыки.

Развивать игровую деятельность детей, общие физические способности: мелкую и крупную моторику, координацию движений, пространственную ориентацию.

Планируемый результат

Учащиеся будут знать основы гимнастических, акробатических упражнений, музыкальные и подвижные игры.

Учащиеся будут иметь интерес к занятиям гимнастикой.

Учащиеся будут уметь ориентироваться в пространстве, выразительно и точно выполнять упражнения.

Учащиеся будут иметь опыт сотрудничества со сверстниками.

Учащиеся получат развитие таких качеств, как сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация движений.

При освоении Программы осуществляется промежуточная аттестация учащихся и аттестация по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Форма аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
1	Предметные знания, умения, навыки	Промежуточная	1	По завершении темы «Гимнастические упражнения»	Упражнения для разминки и гимнастические (Приложение 1)	Высокий уровень (ВУ) – 35-50% правильно выполненных упражнений. Средний уровень (СУ) – 20-34%. правильно выполненных упражнений. Низкий уровень (НУ) – до 19%
		Итоговая	1	Итоговое занятие	Участие в музыкальных сценических и хореографических играх (Приложение 1)	
2	Творческие способности	Итоговая	1	По окончании обучения	Документ об участии	Участие в мероприятиях различного уровня: ВУ – активное участие в предлагаемых педагогом мероприятиях. СУ - участие (в роли непосредственного участника и в роли наблюдателя) в мероприятиях. НУ – отказ от участия в мероприятиях

Принципы образования: сознательность и доступность; связь теории с практикой; систематичность и последовательность; активность и прочность; учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Направленность – художественная.

Образовательная область – интеграция: художественно-эстетическое и физическое развитие.

Образовательный уровень – подготовительный.

Уровень усвоения – ознакомительный.

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения – развивающий, оздоровительный.

Адресат – учащиеся 5-7 лет.

Срок освоения – краткосрочная, 1 год.

Объем программы - 15ч.

Форма обучения - очная, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий – 5ч в неделю.

Длительность одного занятия – 1ч (5-6 лет – 25мин, 6-7 лет – 30мин).

Количество учащихся в объединении – 15-20.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования».

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие

Организационные вопросы. Режим занятий. Правила охраны труда.

Практика: игры на знакомство.

Тема 2. Упражнения для разминки

Практика: упражнения в ходьбе и беге, упражнения в партерной разминке, упражнения в разминке у опоры, упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости.

Тема 3. Гимнастические упражнения

Практика: шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе, шаги в полном приседе, бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед), небольшие прыжки в полном приседе, отведение ног назад, наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах, упражнения для стоп, упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса, упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны, упражнения для развития гибкости позвоночника, упражнения для мышц спины, упражнения для укрепления мышц бедер, упражнения для укрепления голеностопных суставов, наклоны туловища, равновесие, упражнения для развития гибкости.

Тема 4. Акробатические упражнения

Практика: упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса, стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено, кувырки в сторону, вперед, назад.

Тема 5. Музыкальные сценические и хореографические игры

Практика:

Игры-танцы: «Снежинки», «Бабочки», «Солдатики», «Скачут по дорожке», «Пошел козлик по дорожке», «Прогулка в зоопарк».

Набор танцевальных элементов: марш, бег, подскоки, пружинка, притопы, хлопки.

Танцевальные этюды: «По кружочку мы пойдем», «Во поле береза стояла», «Карусель».

Игровые этюды: «Колобок», «Истуканчики», «Я на солнышке лежу», «Куклы деревянные и тряпичные», «Колка дров», «Рястягиваем резинку», «Ветерок и ветер», «На речке», «Гладить кошку», «Кошка выпустила когти», «Паровозик», «Спать хочется», «Мельница», «Велосипед».

Тема 6. Подвижные игры

Практика: несюжетные и сюжетные подвижные игры «Совушки», «Горелки», «Паук», «Кот и воробьи», «Плетень», «Зайка, не зевай!», спортивные эстафеты.

Тема 7. Итоговое занятие

Практика: показательные выступления.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	-	1	
2	Упражнения для разминки	2	-	2	
3	Гимнастические упражнения	3	-	3	Промежуточная
4	Акробатические упражнения	3	-	3	
5	Музыкальные сценические и хореографические игры	3	-	3	
6	Подвижные игры	2	-	2	
7	Итоговое занятие	1	-	1	Итоговая
	Всего	**15**	**-**	**15**	

Календарный учебный график

№ п/п	Название темы	Количество часов по месяцам								Атте-стация
		Июн	Июл	Авг	Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	
1	Вводное занятие			15						
2	Упражнения для разминки									
3	Гимнастические упражнения									1
4	Акробатические упражнения									
5	Музыкальные сценические и хореографические игры									
6	Подвижные игры									
7	Итоговое занятие									1
	Всего			**15**						

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия: спортивный зал, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, скакалки, палки, обручи, акробатическая дорожка, станок хореографический, зеркала, гимнастические маты, гимнастический коврик или индивидуальные гимнастические коврики, аптечка.

Информационно-методические условия:

- электронные образовательные ресурсы:

http://fizinstruktor.ru/

http://www.moi-detsad.ru/

http://vospitately.ru/instruktoram-po-fizicheskoy-kulture

- информационно-коммуникационные технологии: компьютерные программы (PowerPoint, Microsoft Word), цифровые методические материалы.

Сетевые ресурсы: программа «Ритмическая зарядка» реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы в муниципальных дошкольных общеобразовательных учреждениях.

Методические условия:

- рекомендуемые типы занятий: игра.
- рекомендуемые образовательные технологии: игровая, диагностическая.
- методические материалы: методическая литература, дидактический демонстрационный и раздаточный материал (приложение).

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Баршай В.М. Подвижные игры. Учебное пособие. – М.: 1000 Бестселлеров, 2018. – 352 с.
2. Громова О.Е. Подвижные игры для детей. ФГОС ДО. М.: Сфера, 2018. – 128 с.
3. Железнова Е.Р. Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2017. – 80 с.
4. Кисилев П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – М.: Учитель, 2018. – 280 с.
5. Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. - Волгоград: Учитель, 2018 .- 143 с.

Для учащихся

1. Нищева Н.В. Подвижные и дидактические игры на прогулке. СПб.: Детство-Пресс, 2021. – 176 с.
2. Патрикеев А.Ю. Летние подвижные игры для детей. Ростов н/Д.: Феникс, 2018. – 223 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Железнова Е.Р. Оздоровительная гимнастика и подвижные игры. - СПб.: Детство-Пресс, 2017. - 80 с.
2. Морозова Л.Д. Сюжетные игры-занятия и подвижные игры в детском саду. М.: АРКТИ, 2018.- 88 с.
3. Сочеванова Е.А. Подвижные игры для старших дошкольников. СПб.: Детство-Пресс, 2019. – 128 с.
4. Утробина К.К. Подвижные игры с детьми 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. М.: Гном, 2017. – 152 с.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
«Ключевые дела учреждения»			
1	Участие в праздниках, выставках-конкурсах.	В течение года	Педагог
Модуль «Работа с родителями»			
1	Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог
Модули, заполняемые по выбору			
Модуль «Организация предметно-развивающей среды»			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог

Приложение 1

Методические рекомендации по проведению аттестации учащихся

Промежуточная аттестация

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки учащихся программным требованиям.

Содержание:

- правила поведения в хореографическом зале;
- упражнения для разминки;
- гимнастические упражнения.

Критерии оценки

Низкий уровень (НУ) - низкий уровень теоретических знаний, недисциплинированность, быстрая утомляемость, неустойчивое внимание, слабое освоение позиций и упражнений, не развит музыкальный и ритмический слух.

Средний уровень (СУ) - достаточный уровень теоретических знаний, средняя утомляемость, эмоциональная отзывчивость, хорошее согласование движения с музыкой, но есть неточности в исполнении движений.

Высокий уровень (ВУ) – высокий уровень теоретических знаний, физическая выносливость и двигательная активность, устойчивое внимание, отсутствие ошибок при исполнении танцевальных движений и правильное сочетание их с музыкой.

Аттестация по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы

Цель: выявление уровня усвоения учащимися программного материала по окончанию обучения.

Содержание:

- правила гигиены тела, тренировочной одежды;
- акробатические упражнения;
- музыкальные сценические и хореографические игры;
- подвижные игры.

Критерии оценки

Низкий уровень (НУ) – освоено менее ½ объёма теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных программой; слабая техническая подготовка, неумение анализировать своё исполнение.

Средний уровень (СУ) – освоено не менее ½ объёма теоретических знаний, практических умений и навыков, предусмотренных программой; грамотное исполнение движений с небольшими недочётами.

Высокий уровень (ВУ) – представлен высокий уровень теоретических знаний; технически качественное и художественно осмысленное исполнение программного материала, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.

Приложение 2

Методические материалы

Гимнастические упражнения и общеразвивающие упражнения

Гимнастика в системе физического воспитания - важнейшее средство достижения гармоничного развития учащихся, она должна быть обязательным разделом в учебной программе по хореографии. Дети в соответствии с ней должны изучать ряд гимнастических упражнений: кувырки; наклоны; перегибы и другие, основой выполнения которых является высокий уровень подвижности в отдельных суставах. В процессе обучения и совершенствования этих упражнений происходит рост показателей гибкости.

Каждое занятие должно начинаться с разминки. Разминочные упражнения, выполняемые перед занятием, улучшают физическую деятельность и снижают вероятность травм. Во главу угла всех разминочных упражнений нужно ставить их разогревающий эффект и проводить их следует до ощущения теплоты в теле, а не до чувства скованности и усталости. Обычно наибольший положительный эффект оказывает комплексная разминка. Разминка вызывает повышение температуры мышц, снижение их вязкости, напряжения, а также увеличивает растяжимость тканей, что способствует достижению наибольших результатов в основной части урока, а также снижению болевых ощущений.

Проработка суставов должна идти сверху вниз. Любые упражнения на растягивание производятся в следующей последовательности:
- шейный отдел позвоночника;
- плечевые суставы;
- лучезапястные суставы;
- суставы пальцев рук;
- грудной и поясничный отделы позвоночника;
- тазобедренные суставы;
- голеностопные суставы;

Проработка суставов обязательно должна проводиться симметрично. Это значит, что дозировка упражнений на правую и левую стороны тела должна быть одинаковой. Данный принцип является фундаментом любого учебно-тренировочного процесса.

Сложность и амплитуда упражнений должны увеличиваться постепенно. Принцип от простого к сложному является самым важным принципом любого процесса обучения.

Развитие гибкости должно идти параллельно с развитием других физических качеств. Сама по себе гибкость не будет иметь ценности, если воспитанник не обладает некоторой ловкостью, быстротой выносливостью и силой.

Хорошая гибкость помогает придать определенную пластику танцевальным движениям, помогает раскрыть внутренний образ, создаваемый исполнителем на сцене.

Для достижения учащимися хороших результатов в области развития гибкости и подвижности суставах рекомендуется использовать широкий арсенал упражнений воздействующих на подвижность всех основных суставов. К таким упражнениям можно отнести:
- гимнастические движения;
- общеразвивающие упражнения.

При выполнении упражнений важно постараться сконцентрировать внимание учащихся на тех частях тела, которые находятся в движении.

Правила стрейчинга

Никогда не растягиваться без предварительного разогрева. Это означает, что каждое занятие должно начинаться с общеразвивающих упражнений, которые позволяют привести двигательный аппарат в «рабочее» состояние.

Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно.

В растягивание мышц должно возникнуть лишь легкое напряжение. Если мышца перенапряжена, может возникнуть обратный эффект: вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократиться.

Растягивать следует только расслабленные мышцы.

Если при растяжении мышца перенапряжена и вибрирует (ногу трясет), то следует растяжение ослабить.

Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание.

Каждое новое растягивание следует начинать с вдоха. Лишь при наклонах всегда нужно выдохнуть.

Нельзя допускать резких движений во время растяжки.

При резкой растяжке мышцы рефлекторно и с адекватным усилием работают в обратном направлении – «на разрыв». Стрейчинг признает только очень медленные, плавные движения и постепенную адаптацию к степени растяжки.

Каждую позу растягивания необходимо задерживать на 20-40 секунд.

В любом случае так долго, чтобы исчезло даже легкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным и его необходимо ослабить.

Гимнастические упражнения

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).

Общеразвивающие упражнения

Голова, шейный отдел: наклоны головы (вперед, назад, вправо, влево); повороты головы; круговые движения головой; движение головы в шейном отделе (вперед, назад, вправо, влево).

Плечи:
- поднятие двух плечей одновременно;
- поочередное поднятие плечей;
- круговые движения (два плеча одновременно, поочередно);
- повороты плечей вперед, назад поочередно;

- тряска плечами.

Руки:
- сжатие пальцев в кулак и их открытие;
- вращение запястий;
- вращательное движение в локтевом суставе;
- вращательное движение в плечевом суставе;
- координационные упражнения сгибания и вращения.

Корпус:
- наклоны корпуса (вперед, назад, вправо, влево);
- круговое вращение корпусом;
- повороты корпуса.

Ноги:
- полуприседания;
- низкие приседания;
- вращение коленями;
- поднятие на releve;
- прыжки.