

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 28.08.2025 года

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ЦРР –
«Слободо-Туринский детский сад «Солнечный»
И.Н.Алипова
Приказ № 30-д от «28» августа 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности,
«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»**

Возраст учащихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Фоминых Ирина Алексеевна,
инструктор по физической культуре

с.Туринская Слобода, 2025 год

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

I Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмическая гимнастика»
II Направленность	Физкультурно-спортивная
III сведения об авторе и составителе программы	
1. ФИО	Фоминых Ирина Алексеевна
2. Год рождения	2004
3. Образование	Среднее специальное
4. Должность	Инструктор по физической культуре
5. Квалификационная категория	-
6. Электронный адрес, контактный телефон	fominyhirina06@gmail.com 8-992-345-24-16
IV Сведения о программе	
1. Нормативная база.	- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 – р); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

	общеобразовательным программам»; - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)); - Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09 - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации); - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»; - Приказ Министерства образования и молодежной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»; - Устав МАДОУ ЦРР - «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный».
2. Объем и срок освоения	1 год
3. Форма обучения	очная
4. Возраст обучающихся	5-6 лет

5. Подвид программы	нет
6. Уровень программы	модифицированная
7. Тип программы	
V1. Характеристика программы	
1. Цель программы	развитие основных двигательных умений и навыков обучающихся, укрепление здоровья детей средствами ритмической гимнастики
2. Учебные разделы/курсы/модули (в соответствии с учебным планом)	
3. Ведущие формы и методы образовательной деятельности.	Словесные методы (беседа, объяснение, опрос) Наглядные методы (показ видеоматериалов, демонстрация иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения) Коллективная деятельность Практические (упражнения, ролевые игры, практические работы). Репродуктивные (действия по образцу педагога). Методы контроля и самоконтроля.
4. Формы мониторинга	- <i>входной мониторинг</i> – проводится в начале обучения, определяет уровень знаний и художественно-творческих способностей ребёнка (беседа, работа на первом вводном занятии); - <i>текущий мониторинг</i> – проводится на каждом занятии: акцентирование внимания на выполнении детьми упражнений; - <i>итоговый мониторинг</i> – проводится в конце учебного года, определяет уровень освоения программы: итоговое занятие.
5. Дата утверждения и последней корректировки	Август 2025 года

Содержание

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
	1.1. Пояснительная записка	5
	1.2. Цель и задачи программы	8
	1.3. Учебный план	9
	1.4. Планируемые результаты	12
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
	2.1. Условия реализации программы	13
	2.2. Формы аттестации и контроля, оценочные материалы	16
	2.3. Список литературы	18

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа модифицированная, разработана на основе изучения программ данного направления, в частности Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмическая мозаика», Буренина А.И.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленький дизайнер» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 – р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09
- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

- Устава муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения центра развития ребенка – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный».

В процессе занятий упражнениями ритмической гимнастики дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, их умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательной Программы, так как укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в спортивных соревнованиях различного уровня.

При необходимости в программу могут вноситься корректировки в плане содержания, организационно-педагогических основ и методов обучения. Могут вводиться образовательные модули, апробироваться новые педагогические технологии.

В настоящее время ритмическое воспитание приобретает все большее значение, так как является массовым и доступным для всех. Необходимость и актуальность программы обусловлена запросом родителей и образовательной организации. Программа построена на основе выполнения задач по физическому развитию детей, которое является приоритетным направлением образовательной деятельности МАДОУ ЦРР – «Слободо-Туринский детский сад «Солнечный», предусматривает использование нетрадиционных методов, которые направлены на развитие спортивно-танцевально-ритмических движений ребенка. Поэтому, возникла необходимость в создании данной программы. Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивают координацию, музыкальность, гибкость и пластику движений.

Отличительные особенности программы, новизна:

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что она включает в себя; оздоровительную аэробику, акробатику в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой,

дыхательной и мышечной систем, стрейчинг, эффективность которого в разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат. Эмоциональность обусловлена наличием музыки.

Особенности организации образовательного процесса

Модель реализации ДООП традиционная, т.к. представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» адресована детям в возрасте от 5 до 6 лет в количестве 10-15 человек, желающих заниматься физической культурой, не имеющих медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма, двигательных и других функций.

У детей старшего дошкольного возраста период устойчивого внимания очень короткий, поэтому программой предусмотрены разнообразные короткие активные упражнения, с множеством небольших передышек. Содержанием программы предусмотрена серия забавных и увлекательных упражнений, подвижных игр.

В этом возрасте объяснение, рассказ тренера не приводят к серьезным сдвигам в обучении технических элементов и знакомство с механизмами действий, поэтому основным методом обучения является подражание.

В шестилетнем возрасте отчетливо выражено развитие физических качеств организма ребенка. Поэтому при организации образовательного процесса педагоги учитывают анатомо-физиологические особенности детей.

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. В результате регулярных занятий, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх

повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности.

Возрастные, психофизиологические особенности детей, базовые знания, умения и навыки соответствуют данному виду деятельности.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Объем и срок освоения программы.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут каждое, согласно временным нормам детей 5-6 лет.

Объем программы: программа рассчитана на один год обучения, в количестве 72 часа.

Формы обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

Виды занятий: практические занятия, подвижные игры, открытые занятия, творческие выступления.

Формы подведения результатов: мониторинг (входной, текущий мониторинг, итоговая диагностика).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие основных двигательных умений и навыков обучающихся, укрепление здоровья детей средствами ритмической гимнастики.

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить с правилами здорового образа жизни;
- Обучить освоению техники ритмической гимнастики;
- Сформировать навыки самостоятельного выражения движений по музыку;
- Сформировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений;

Развивающие:

- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- Развитие мелкой моторики;

- Развитие чувства ритма, умение согласовывать движения с музыкой;
- Развитие мышления и воображения;
- Развитие инициативы, чувства взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитывающие:

- Воспитание умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- Воспитание трудолюбия;
- Воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Воспитание коллективизма.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Дорога в страну Ритмической гимнастики»	2	1	1	Входная диагностика
2.	«Лесные встречи»	10	2	8	Педагогическое наблюдение
3.	«Партерная гимнастика»	9	1	8	Педагогическое наблюдение
4.	«Зимние приключения»	8	1	7	Педагогическое наблюдение, Промежуточная аттестация
5.	«Зимние забавы»	10	2	8	Педагогическое наблюдение
6.	«Страна чудес»	8	1	7	Педагогическое наблюдение
7.	«Ребята и зверята»	9	1	8	Педагогическое наблюдение
8.	«Дружные ребята»	8	1	7	Педагогическое наблюдение
9.	«Прогулка в лесу»	8	0	8	Итоговая диагностика
Итого		72	10	62	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Вводное занятие

Тема «Дорога в страну Ритмической гимнастики» - всего 2 часа

Теория: Знакомство с понятием «ритмическая гимнастика». Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности. Обучение строевым упражнениям (шеренга, колонна, круг).

Практика: Беседа о ритмической гимнастике, просмотр видео-ролика по данной теме. Коллективное выполнение упражнений по показу педагога.

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия.

Раздел 2. Тема «Лесные встречи» - всего 10 часов

Теория: Объяснение техники выполнения ритмичности движений, самостоятельно менять движения по характеру музыки. Закрепление понятия - шеренга, колонна, круг. Знакомство с техникой топающего шага, приставного шага.

Практика: Строевые упражнения, ходьба, легкий бег в колонне и врассыпную. Игроритмика: «Веселые ножки», «Широкая и узкая дорожка» - подготовительное упражнение к приставному шагу. Знакомство с ритмическим танцем «Колобок». Изображение животных в движении, упражнения для всех групп мышц с предметами и без них; бег и прыжки, перестроения в ходьбе, в беге в сочетании с движениями. Занимательная разминка «По дорожке». Танцевально - подвижная игра «Ежик и дети». Комплекс упражнений с кубиками «Забавные кубики».

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия .

Раздел 3. Тема «Партерная гимнастика» - всего 9 часов

Теория: Показ и объяснение техники упражнений, направленных на укрепление, расслабление и улучшение эластичности мышц и связок, спины, брюшного пресса, ног, стоп, повышение гибкости суставов.

Практика: Упражнения для развития гибкости: «книжка», «бабочка», упражнения для стоп, развития растяжки, гибкости позвоночника с логоритмики; вытягивание носочков, кручение. Отработка и показ ритмического танца «Колобок». Занимательная разминка «Мы тоже можем так». Увлекательное перестроение «Дождевые капельки». Комплекс упражнений с мячом «Веселый мяч». Логоритмика «Буратино». Подвижная игра «Трамвай».

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия.

Раздел 4. Тема «Зимние приключения» - всего 8 часов

Теория: Объяснение техники перестраивания из круга врассыпную, в соответствии с музыкой менять движения. Показ ритмичности движений в ритмическом танце.

Практика: Выполнение изученных элементов танцевальных движений. Закрепление танцевальных элементов. Проведение игр для развития ориентации детей в пространстве. Выполнение изученных рисунков и упражнений по ориентации в пространстве. Начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, развивать чувство ритма координацию движений, менять движения в соответствии со сменой частей музыки. Занимательная разминка «Бежим на елку». Увлекательное перестроение «Шагаем по тропинке». Комплекс упражнений с гимнастическими палками «Ловкие малыши». Упражнение на логоритмику «Бабушка Зима». Танцевально - подвижная игра «Новогодний паровоз».

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия.

Раздел 5. Тема «Зимние забавы» - всего 10 часов

Теория: Знакомство с понятием «Растяжка», «Гибкость».

Практика: Выполнение изученных упражнений ритмической гимнастики на растяжку и гибкость. Учить мягко и плавно выполнять движения. Занимательная разминка «Белки прыгают по веткам». Увлекательное перестроение «Найди себе пару». Комплекс упражнений без предмета «Лыжники». Подвижная игра «Зимние забавы». Малоподвижная игра «Снежинки».

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия .

Раздел 6. Тема «Страна чудес» - всего 8 часов

Теория: Показ и объяснение техники «Танцевальный бег в парах». Объяснение правил умения следить за своей осанкой во время выполнения ритмических движений, ориентироваться в пространстве.

Практика: Строевые упражнения - построение в пары, ходьба парами и по одному, бег врассыпную. Игроритмика - хлопки, притопы, игры со словами «Девочки-мальчики», «Мы шагаем по сугробам». Знакомство с ритмическим танцем «Красная шапочка». Самомассаж, релаксация.

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия.

Раздел 7. Тема «Ребята и зверята» - всего 9 часов

Теория: Знакомство с понятием «Строевые упражнения». Объяснение двигаться группами со сменой направления. умения ориентировки в пространстве, умения соблюдать правила игры.

Практика: Строевые упражнения: построение в круг (сужение и расширение круга), передвижение группами со сменой направления, топающий шаг. Хореографические упражнения: полуприсяд, «лодочка» - перекат; Ритмический танец

«Гномики» - отработка отдельных движений Гимнастические упражнения: «Бабочка», «Катамаран». Релаксация

Отработка и закрепление движений в ритмическом танце «Красная шапочка». Занимательная разминка «Едим к бабушке». Увлекательное перестроение «Круг, кружочки, полукруг». Комплекс упражнений «Играем с платочком». Веселый тренинг «Ребята и зверята». Подвижная игра «Цыплята и ястреб». Малоподвижная игра «Воздушный шар».

Выполнение изученных упражнений ритмической гимнастики.

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия.

Раздел 8. Тема «Дружные ребята» - всего 8 часов

Теория: Знакомство с понятием «Ритмический танец. Развитие чувства ритма, быстроты реакции».

Практика: Строевые упражнения: построение в круг, ходьба парами и тройками; «Большие медведи», «Лягушки». Ритмический танец «Ромашка»- отработка отдельных движений. Подвижная игра «Золотые ворота».

Занимательная разминка «Вместе по лесу идем». Увлекательное перестроение «Весенний ручеек». Комплекс упражнений в паре «Дружные ребята». Подвижная игра «Комарики и дети».

Форма подведения итогов: пед.наблюдение, беседа, рефлексия.

Раздел 9. Тема «Прогулка в лесу» итоговое занятие - всего 8 часов

Практика: Подведение итогов, повторение ритмических упражнений и танцев по реализации кружка. Занимательная разминка «Прогулка в лесу». Увлекательное перестроение «Холодно - жарко». Комплекс упражнений с большими обручами. Подвижная игра «Стрекоза».

Форма подведения итогов: анализ успешности освоения детьми по результатам детей в интеллектуальной и подвижной игре.

1.4. Планируемые результаты

метапредметные	личностные	предметные
- ребенок знаком с правилами здорового образа жизни; - ребенок владеет техническими приемами ритмической гимнастики; - ребенок владеет способностью	- у ребенка сформирован познавательный интерес и желание заниматься спортом и радоваться своим достижениям; - умеет взаимодействовать со сверстниками в коллективной деятельности;	- ребенок знает названия основных танцевальных и гимнастических элементов; - умеет ритмично двигаться в различных музыкальных темпах; - умеет реагировать на начало музыки и ее

самостоятельного выражения движений под музыку; - у ребенка сформированы навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.	- у ребенка сформировано трудолюбие; - ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности; - ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, обладает чувством собственного достоинства; - ребенок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя; - проявляет инициативу и согласованность действий с партнерами в планировании коллективной деятельности.	окончание, ритмично ходить под музыку, легко бегать; - ребенок умеет двигаться по кругу, друг за другом, группироваться и рассыпаться по залу по команде взрослого; - умеет выполнять ритмические движения.
--	--	---

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Кадровые. Реализовывает программу педагог дополнительного образования, инструктор по физической культуре, имеющий среднее или высшее профессиональное образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности.

Организационно-педагогические:

- участие в мероприятиях на уровне учреждения;
- возможность участия в районных, окружных, региональных международных конкурсах (соревнованиях)
- сотрудничество с родителями и другими коллективами

Материально-технические. Результат реализации программы во многом зависит от материально-технического обеспечения, необходимого для всех видов образовательной деятельности обучающихся, педагогической, административной и хозяйственной деятельности.

Сведения о помещении, в котором проводятся занятия

— Физкультурный зал – площадь 77, 1 кв.м

Сведения о наличии подсобных помещений.

— кладовая оснащена стеллажами для хранения спортивного инвентаря.

Перечень оборудования:

Вид	Наличие
Технические средства обучения:	— Мультимедийное оборудование; — Музыкальный центр - 1 шт.
Учебно-методические пособия	1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста) 2. Суворова Т.И. Танцевальная ритмика для детей: Учеб. пособие. 3. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. 4. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. 5. Ольга Киенко «Ритмика и танец для детей»; 6. Ольга Киенко «Растяжка в хореографии для дошкольников «Увлекательная партерная гимнастика для развития данных»
Спортивный инвентарь	гантели; мячи; гимнастические палки; скакалки, гимнастические маты, ленты гимнастическая на кольцах, подушечки для осанки.
Спортивное оборудование	Стенка гимнастическая детская 5 пролетов Дорожка - змейка Доска с зацепами Стойка для прыжков в высоту Скамейка гимнастическая 2 м Бревно гимнастическое 2,4 м напольное Лестница качалка

	Степ-платформы
А/диски и аудиотека на съёмном носителе	1. О. Киенко «Комплексы игровой гимнастики» 2. О. Киенко «Растяжка в хореографии для дошкольников «Увлекательная партерная гимнастика для развития данных» 3. О. Мячикова «Партерная гимнастика»
Атрибуты для игр	Платочки, флажки, погремушки, ленточки
Маски	Ежиков, снеговичков, зайчиков, волк, кошечка, мышата, медведь.

Краткое описание общей методики работы

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика, аэробика, акробатика, стрейчинг, игры и танцы.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, подвижные игры, релаксационные упражнения направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Структура программы «Ритмическая гимнастика» – традиционная. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительное. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно связаны друг с другом. Подготовительная часть составляет от 5 до 15%, основная часть от 70 — 80%, а заключительная часть — от 3 до 7% общего времени занятия.

Подготовительная часть занятия зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сведены к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

В основной части решаются задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей; гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и всех других качеств, которые к укреплению здоровья детей. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В

основную часть занятия включаются все средства оздоровительной гимнастики: ритмическая гимнастика, игропластика.

В заключительной части занятия постепенно снижается нагрузка и обеспечивается постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж, пальчиковую гимнастику, релаксацию.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия

Словесные	Наглядные	Практические
Описание техники движения и упражнения	показ педагогом приёмов исполнения	Работа по образцу
беседа, объяснение	наблюдение	Работа со схемой
анализ текста	наблюдение	упражнения
анализ модели, фигуры	работа по образцу и др.	выставка

2.2. Формы аттестации и контроля, оценочные материалы

Педагогическая диагностика развития детей в музыкально ритмической деятельности.

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Педагогическая диагностика — проводится 2 раза в год: в начале года (первичное) и в конце учебного года (итоговое).

Данные заносятся в таблицу (Таблица 1). Определяются уровни развития (низкий, средний и высокий) по критериям:

- ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений;
- сформированность выполнения упражнений под музыку;
- сформированность навыков выполнения упражнений игрового стретчинга;
- умение правильно держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание.

Таблица1.

№	ФИ ребёнка	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность выполнения упражнений под музыку	Сформированность навыков выполнения упражнений игрового стретчинга	Умение правильно держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание
1					
2					

Оценка уровня развития:

Высокий уровень: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Средний уровень: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

Низкий уровень: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

2.3. Список литературы

Литература для педагога:

- нормативные документы:

1. Волосовец, Т.В. Сборник федеральных нормативных документов для руководителей дошкольных образовательных организаций – авт.-состав.
2. Т.В.Волосовец. – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2014.-456 с.

Литература, использованная при составлении программы:

1. Бриске И.Э. мир танца для детей. Методическое пособие. – Челябинск: Изд-во челябинской государственной академии культуры и искусств, 2005. – 64с.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста.: - СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220с.
3. Доронова Т.Н., Галигузова Л.Н., Голубева Л.Г и др. Из детства – в отрочество: программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей от1 года до 7 лет.- М.: Просвещение, 2007г.–303 с.
4. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации/ Сост. Н.К.Беспятова. – 2-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2004г. – 176с.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА – ФИ – ДАНСЕ Танцевально – игровая гимнастика для детей: учебн. – метод. пособие для педагогов дошко. и школьных учреждений. – СПб.: Детство – пресс, 352 с.

Список литературы для обучающихся (родителей)

1. С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина «Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет», М. : Просвещение, 2003. - 208
2. А.И.Буренина «Коммуникативные танцы-игры для детей». «Ритмическая пластика для Дошкольников», Просвещение, 2003. - 135 с .
2. И.Каплунова, И.Новоскольцева «Потанцуй со мной, дружок». Санкт-Петербург 2010 г, СПб.: Невская Нота, 2005 - 72 с..

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Ритмическая гимнастика»** ориентирована на обучение дошкольников в возрасте 5-6 лет в количестве 10-15 человек.

Программа разработана для реализации в ДОУ, по уровню освоения – общеразвивающая, стартового уровня.

Цель программы: развитие основных двигательных умений и навыков обучающихся, укрепление здоровья детей средствами ритмической гимнастики.

Задачи программы:

Обучающие:

- Познакомить с правилами здорового образа жизни;
- Обучить освоению техники ритмической гимнастики;
- Сформировать навыки самостоятельного выражения движений по музыке;
- Сформировать навыки пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Развивающие:

- Развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей;
- Развитие мелкой моторики;
- Развитие чувства ритма, умение согласовывать движения с музыкой;
- Развитие мышления и воображения;
- Развитие инициативы, чувства взаимопомощи и трудолюбия.

Воспитывающие:

- Воспитание умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
- Формирование познавательного интереса и желания заниматься спортом и радоваться своим достижениям;
- Воспитание трудолюбия;
- Воспитание ответственности, упорства, силы воли;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Воспитание коллективизма.

Программа рассчитана на 1 год обучения в объеме 72 часа: 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа составляет 25 минут. Режим занятий устанавливается в соответствии требованиями с СанПиН 1.2.3685-21.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060075

Владелец Алипова Ирина Николаевна

Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025