

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Заря»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Ритмика с элементами гимнастики»**

Возраст обучающихся: 5-11 лет
Срок реализации: 1 год

Оглавление

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
Цель и задачи Программы.....	3
Категория обучающихся.....	3
Планируемые (ожидаемые) результаты освоения Программы.....	4
Содержание программы	4
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	4
Материально-технические условия реализации Программы.....	4
ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН Учебный (тематический) план на первый год обучения. ...	5

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Цель и задачи Программы

Цель: Выявление способных детей и формирование устойчивого двигательного навыка при выполнении сложно-координационных движений.

Задачи:

обучающие:

* освоить базовые навыки на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом.

* учить детей воспринимать развитие музыкальных образов и выражать их в движениях, согласовывать движения с характером музыки, наиболее яркими средствами выразительности

развивающие:

* развить специфические качества: танцевальность, музыкальность и творческую активность.

* развивать творческие способности: учить оценивать собственное движение и товарища, придумывать «свой» игровой образ, персонаж и «свою» пляску, комбинируя различные элементы физкультурных упражнений, танцевальных и сюжетно-образных движений

* укрепление различных групп мышц, развитие всех систем организма (дыхательной, сердечно - сосудистой, и др.)

* гибкости, пластики, растяжки.

воспитательные:

* воспитывать эмоционально-ценностное отношение к окружающей действительности.

Категория обучающихся

Программа предусматривает занятия с обучающимися 5-11 лет. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

В группы принимаются обучающиеся изъявившие желания заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации Программы

Программа обучения рассчитана на 1 года обучения.

1 год — 3 раза в неделю по 1 ч. — 108 часов в год.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения Программы

Личностными результатами занятий являются:

- *Сдача нормативов в конце года.
- *Успешное выступление на открытом занятии.

Предметные:

- *развитие алгоритмического мышления
- *формирование умений формализации и структурирования информации

Метапредметные:

- *оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации;
- *оценить правильность выполнения познавательной задачи, свои имеющиеся возможности ее достижения;
- *уметь осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности

Содержание программы

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Вводное занятие (1 час)

Раздел 2. Упражнения для ориентации в пространстве (16 часов)

Раздел 3. Гимнастика. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений (30 часов)

Раздел 4. Танцевальные этюды и игры (30 часов)

Раздел 5. Упражнения с предметами (скакалка, мяч) (30 часов)

Раздел 6. Итоговое занятие (1 час)

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В процессе занятий изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и с предметом. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

Материально-технические условия реализации Программы

Для успешного проведения занятий и выполнения Программы в полном объеме необходимы:

- Спортивный зал;
- коврики 1*0,5м;
- Маты гимнастические;

- Скакалки, обручи, мячи;
- Звуковоспроизводящая аппаратура;

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля

Вводный контроль проводится перед началом обучения в виде наблюдений. Он предназначен для проверки имеющихся у обучающихся умений и навыков. Промежуточный и итоговый контроль осуществляется в форме открытого занятия.

Обучающиеся оцениваются по следующим критериям:

1. Музыкальность и ритм – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнение движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).

2. Эмоциональность -Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (радость, страх, восторг и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.

3.Артистизм (особенности сценического поведения и самочувствия). Понятие «артистизм» включает в себя яркую эмоциональность, фантазию и чувство меры. В хореографии артистизм - это:

- способность к восприятию танцевальных композиций в целом;
- способность воспринимать и откликаться танцевальным движением на все музыкальные нюансы;
- способность выражать пластикой движений настроения, заложенные в музыке.

4. Специальные хореографические данные:

- Шаг (При вертикальном положении корпуса):
- Прыжок (Во время прыжка с натянутыми стопами)
- Подъем (В положении стоя при открывании ноги в сторону носком в пол):
- Гибкость (Наклон вперед из положения сидя, стоя)
- Выворотность в бедре (Упражнение «Лягушка»):

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный (тематический) план на первый год обучения.

№ п/п	Название разделов/тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Раздел 1. Вводное занятие	1	1	0
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения в зале и техника безопасности	1	1	0

[illegible]

[illegible]

5.17	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.18	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.19	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.20	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.21	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.22	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.23	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.24	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.25	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.26	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.27	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.28	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.29	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
5.30	Упражнения с предметами(скакалка, мяч, обруч)	1	0	1
	Раздел 6. Итоговое занятие	1	0	1
6.1	Итоговое занятие	1	0	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201159

Владелец Корягин Михаил Александрович

Действителен с 12.09.2023 по 11.09.2024