

Муниципальный отдел образования администрации МО «Катангский район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Катангский Центр дополнительного образования

Принята на заседании
Методического совета

Утверждаю
Директор

Е.Г.Лыпко

Протокол № 8 от «23» мая 2023года

Приказ № 37 о/д от «23» мая 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Спортивная ритмика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год

количество часов: 72 часов

Вид программы: модифицированная

Составитель: Марамыгина Евгения Юрьевна,
Педагог дополнительного образования
Место реализации: МБОУ ДО Катангский ЦДО

с. Ербогачен 2023

Пояснительная записка

Направленность программы:

по содержанию – физкультурно-спортивная;

по функциональному предназначению- учебно-познавательная, общекультурная;

по форме организации – групповой, общедоступный;

по времени реализации – годичной

Программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура», авторской программы дополнительного образования Н.Г. Карелиной «Общая физическая подготовка»

Нормативная база программы:

-Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273 «Об образовании в Российской Федерации»

-Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014г.№1726-р

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, (утвержденного СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28)

Актуальность программы:

В процессе обучения по программе у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, дети приобщаются к здоровому образу жизни. Организация движений с помощью музыкального ритма развивает у детей внимание, память, внутреннюю собранность, способствует формированию целенаправленной деятельности.

Отличительные особенности программы:

Занятия спортивной ритмикой способствуют укреплению у детей мышечного корсета, у детей формируются правильное дыхание, развиваются моторные функции, воспитывается правильная осанка, походка, грация движений, что способствует в целом оздоровлению всего детского организма. Включенные в занятие игры имеют особое значение. Это связано с тем, что игра является основной формой деятельности школьников. Они способствуют развитию произвольности движений и поведения, развитию мышления, личностных качеств детей.

Адресат программы: программа предназначен для обучающихся 7-10 лет.

Объем программы: 72 часа.

Форма обучения и виды занятий: Основными формами проведения занятий являются тренировка, танцы и игра. Виды занятий: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра

презентаций, видеозаписей), культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах.

Срок освоения программы: 9 месяцев обучения, 36 недель.

Режим занятий: Занятия проходят один раз в неделю по 2 часа.

Цель и задачи программы

Цели:

- укрепление здоровья учащихся;
- развитие знаний, двигательных умений и навыков;
- повышение физической активности детей;
- формирование стремления к здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать потребности в двигательной деятельности;
- воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- развивать координацию в пространстве, умение координировать различные типы движений;
- участие в ритмо-моторной деятельности: повторение, запоминание, исполнение с помощью различных движений тела;

Содержание программы

Учебно-тематический план:

| № п/п | Раздел | часов всего | теоретич. занятия | практич. занятия |
|---------------|--|-------------|-------------------|------------------|
| 1. | Теоретические сведения | 4 | 4 | |
| 2. | Диагностика физического развития детей. | 4 | - | 4 |
| 3. | Ритмико-гимнастические упражнения | 47 | - | 47 |
| 4. | Импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку | 15 | - | 15 |
| 5. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |
| ИТОГО: | | 72 | 4 | 68 |

Содержание учебно-тематического плана:

1. Раздел: теоретические сведения. Инструктаж по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования, методы закаливания, режим дня, личная гигиена.

2. Раздел: диагностика физического развития детей. Определение физического развития обучающихся в начале и в конце учебного года.

3. Раздел: ритмико-гимнастические упражнения. Ходьба и бег, танцевальный шаг, упражнения с мячом, обручем, скакалкой, гимнастической палкой под музыку и без музыки, строевые упражнения.

4. Раздел: импровизация движений на музыкальные темы, игры под музыку. Импровизация движений под музыку, упражнения на развитие темпа и ритма, упражнения в передаче игровых образов под музыку, на умение сочетать движение с музыкой, упражнения на внимание, русские народные игры.

5. Раздел: Итоговое занятие.

Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен знать:

- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий спортивной ритмикой;
- владеть техникой перемещений во время игры и танцев;
- пользоваться мячом, скакалкой, гимнастической палкой;

Личностное развитие обучающегося:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- развивать двигательную активность;
- осознавать роль танца и музыки в жизни;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- развивать потребности и начальные умения выражать себя в доступных видах деятельности,
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Формы оценки результатов обучения. Система текущей и промежуточной аттестации учащихся на занятиях ритмикой состоит из практических заданий, коррекционно-развивающих упражнений на каждом уроке; организации ритмических игр; проведении творческих выступлений.

Способы проверки результатов освоения программы

- педагогические наблюдения;
- по исполнению комплексов упражнений;
- участие обучающихся в соревнованиях, турнирах, мероприятиях;
- анализ активности на занятиях;
- сравнение физического развития в начале и конце учебного года;
- ведение журнала учета посещаемости занятий.

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график:

9 учебных месяцев 2023-2024 учебного года, 36 учебных недель, 2 часа в неделю по расписанию, 72 часа.

Начало учебных занятий – 01 сентября 2023г.

Окончание учебных занятий – 24 мая 2024 г.

Режим занятий: занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором.

Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана в неделю, составляет: 1 занятие по 2 часа.

Календарно – тематический план

| № п/п | Тема занятия | Всего | Теория | Практика |
|---|--|-------|--------|----------|
| Теоретические сведения (4 ч) | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности, санитарно-гигиенические требования | 2 | 2 | - |
| 2 | Методы закаливания, режим дня, личная гигиена. | 2 | 2 | |
| Диагностика физического развития детей (4 ч) | | | | |
| 3 | Определение физического развития обучающихся | 4 | - | 4 |
| Ритмико-гимнастические упражнения (47 ч) | | | | |
| 4 | Вводный | 1 | - | 1 |
| 5 | Ходьба и бег. Разновидности ходьбы | 10 | - | 10 |
| 6 | Танцевальный шаг на полупальцах | 5 | - | 5 |
| 7 | Ритмико-гимнастические упражнения. | 10 | - | 10 |
| 8 | Упражнение с препятствиями и на координацию движений | 7 | - | 7 |
| 10 | Упражнение с обручем, скакалкой, гимнастической палкой | 14 | - | 14 |
| Ритмические упражнения с детскими звучащими инструментами (15 ч) | | | | |
| 11 | Упражнения на внимание | 3 | - | 3 |
| 12 | Упражнения на расслабление мышц | 3 | - | 3 |
| 13 | Упражнения на координацию движений | 3 | - | 3 |
| 14 | Упражнения на передачу в движении характера музыки | 3 | - | 3 |
| 15 | Упражнение на развитие двигательной активности | 3 | - | 3 |
| 16 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 |

| | | | | |
|--|--------------|-----------|----------|-----------|
| | Всего | 72 | 4 | 68 |
|--|--------------|-----------|----------|-----------|

2.2. Условия реализации программы:

МБОУ ДО Катангский ЦДО располагает необходимой материально-технической базой для проведения всех видов занятий, предусмотренных учебным планом.

Реализация программы обеспечена наличием спортивного зала, оборудованного средствами мультимедийного обучения для демонстрации презентационного материала. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Для реализации программы используются:

- спортивная форма и обувь на каждого занимающегося;
- спорт инвентарь: маты, мячи, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, гимнастические палки;
- физкультурный зал (деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, достаточное количество спортивного оборудования);
- ноутбук с колонками.

2.3. Форма аттестации:

В ходе любой формы аттестации предусматривает безотметочный вариант - зачет, незачет, обязательное выполнение контрольных упражнений, участие в спортивных соревнованиях, организации ритмических игр.

2.4. Оценочные материалы:

Критериями оценки выступают качественные и количественные показатели, контрольные тесты и испытания. Контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в ходе диагностики в начале и конце учебного года. При оценке достижений обучающихся следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии физических способностей.

2.5. Методические материалы: нормативы физической подготовленности соответственно медицинским и возрастным показателям, тренировочные упражнения, игровые технологии.

Список литературы для педагога

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
2. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1- 5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Конорова Е.В. «Методическое пособие по ритмике» выпуск 1 – Музыка,2012
5. Учебное пособие «Твой олимпийский учебник» М.: «Издательство «Спорт»
- 6.Журнал «Здоровье школьника» Главный редактор А. Виноградова. М.: Издательство: ООО «МЦФЭР»

Список литературы для детей и родителей

1. Абрамов С.А. «Выше радуги». -Москва: Московский рабочий, 1980 – 295с.: ил.
2. Жвалевский А.В. «Открытый финал». – Москва: Время, 2016. – 255с.: ил. (Время-детство!).
3. Качур Е. «Если хочешь быть здоров». – Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 74, [2]с.: цв.ил. – (Детские энциклопедии с Чевостиком).