

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 8» г. Сыктывкара (МАДОУ «Детский сад № 8 »)
«Челядьӧс сӧвмӧдан 8№-а видзанін»
шкӧлаӧдз велӧдан Сыктывкарса муниципальной ашӧрлуна учреждение

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАДОУ «Детский сад № 8» г. Сыктывкара
О. А. Сидоренкова
Приказ №87 от «20» сентября 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «Игровая ритмика»

Срок реализации: 7 месяцев

Автор – составитель:
Хатанзейская Юлия Александровна
Инструктор по физической культуре
МАДОУ «Детский сад № 8»

Сыктывкар, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	2
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1	<i>Значимые для разработки и реализации программы характеристики</i>	4
1.1.2	<i>Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы</i>	6
1.1.3	<i>Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы</i>	6
1.2.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы (целевые ориентиры)	7
1.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной программы	7
2.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	8
2.1.	<i>Содержание образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы</i>	8
2.2.	<i>Методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы</i>	8
2.3	<i>Способы и направления поддержки детской инициативы</i>	8
2.4.	<i>Особенности взаимодействия с семьями воспитанников</i>	9
2.5.	<i>Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей</i>	10
3	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	11
3.1.	<i>Психолого-педагогические условия</i>	11
3.2	<i>Организация развивающей предметно-пространственной среды</i>	11
3.3.	<i>Материально-техническое и методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы</i>	12
3.4.	<i>Перечень литературных источников</i>	12
4	ПРИЛОЖЕНИЯ	13

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Игровая ритмика» предназначена для развития творческих качеств и физических способностей детей посредством занятий ритмикой с элементами игры.

Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы

–Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)

–Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изменениями и дополнениями);

–Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р

–Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

–Устав МАДОУ «Детский сад №8» и иные локальные акты.

Направленность и практическая значимость дополнительной общеобразовательной программы

Направленность: художественно-эстетическая, спортивная

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность программы: Создание благоприятных условий для раскрытия творческого потенциала и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями дошкольников средствами ритмики, музыки и танца.

Новизна: Дополнительная общеобразовательная программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям на всех этапах обучения, активизация творческого потенциала ребенка посредством использования видов здоровья сберегающих технологий, а также интерактивных методов проведения занятий.

Детей учат осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, приобщению к танцевальной культуре и музыке.

1.1.1. Значимые для разработки и реализации программы характеристики.

Срок реализации программы – 1.11.2024 – 31.05.2025.

Режим занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 25 мин.

Возраст детей 4-5 лет

Форма обучения: групповая с элементами индивидуальной работы. Методика преподавания сочетает в себе гимнастические упражнения, танцевально-ритмические упражнения, также используется игровой, интерактивный формат занятий. Все занятия носят в основном практический характер, на сообщение теоретических сведений отводится не более 20% времени и они связаны с практической работой. Большое внимание на занятиях уделяется правильному исполнению танцевальных шагов, строевых упражнения, хореографических упражнений, танцевальных и ритмических комбинаций, позиций, уделяется внимание культуре исполнения движений.

Возрастные особенности детей

Характеристика возрастных особенностей развития детей необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Особенности физического развития детей пятого года жизни

Пятый год жизни ребёнка характеризуется дисбалансом в развитии дыхательного аппарата: при относительной мощности лёгких пока ещё узок просвет верхних воздухоносных путей (полости носа, гортани) и слабы дыхательные мышцы.

Вместе с тем размах грудной клетки при вдохе и выдохе значительно шире, вследствие чего жизненная ёмкость лёгких у ребёнка четырех лет значительно больше, чем у 2-3х летнего. Дыхательные пути сравнительно узки, что вызывает преобладание брюшного типа дыхания, при котором главной дыхательной мышцей является диафрагма.

С четырёх лет у детей уже довольно хорошо развиты миндалины, и они легко гипертрофируются. В этом возрасте обычно учащаются ангины, и в миндалинах нередко формируется очаг хронической инфекции. Малыши страдают аденоидами, и дыхание их через нос затруднено.

Интенсивно развивается кровеносная система. Сердечно – сосудистая система, при условии соблюдения адекватности нагрузок, сравнительно лучше приспособлена к потребностям растущего организма, чем дыхательная.

В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе – нервно-психической регуляции и её функций, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) ещё недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям даются движения всей рукой, а не её мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц – разгибателей, что определяет особенности поз ребёнка – голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.

Быстро вырабатываются условные рефлексы, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка, вначале непрочны и легко разрушаются. Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко распространяются, поэтому внимание детей неустойчиво, ответные реакции носят эмоциональный характер и дети быстро утомляются. Дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им обычно трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.

Тем не менее, на четвертом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый

характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движения, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образом. Всё это позволяет педагогу приступить к обучению техники основных движений, отработке их качества.

Особенности физического развития детей шестого года жизни

Шестой год жизни ребёнка характеризуется замедлением скорости роста тела. Тело растёт неравномерно – длина ног и верхней части тела растёт медленно, а скорость роста длины рук и диаметра тела увеличивается. Развитие опорно-двигательной системы ребёнка ещё незавершенно (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура).

Позвоночный столб ребёнка шестого года жизни чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребёнком тяжестей, нарушается осанка. У ребёнка преобладает тонус мышц – разгибателей, что не даёт возможности при длинном статическом положении долго удерживать спину прямой. Сердечно – сосудистая система ещё не достигает полного развития. Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идёт неравномерно. У детей возрастает осознанность освоения более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально – волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

Особенности физического развития детей седьмого года жизни

Седьмой год жизни ребёнка характеризуется продолжением активного формирования осанки и свода стопы. Так как костная ткань богата органическими элементами, то скелет старших дошкольников всё ещё эластичен и подвержен деформации. Это может стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника. К семи годам у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы. У детей ярко выражен грудной тип дыхания. Лёгочная ткань имеет большое количество лимфатических сосудов и респираторных бронхиол, поэтому для детей этого возраста характерны болезни, связанные с воспалительными процессами в лёгких.

Резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной системы у детей достаточно высоки. Динамика нервной системы облегчает освоение детьми движений, физических упражнений, улучшается качество двигательной деятельности дошкольников. Движения ребёнка становятся более координированными и точными. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. В двигательной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат. Появляется возможность на основе закладываемой произвольности сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность, инициативу в освоении новых видов движений.

1.1.2. Цели и задачи реализации дополнительной общеобразовательной программы

Цель: Развитие творческих качеств и физических способностей у детей, посредством занятий ритмикой с элементами игры.

Задачи:

Образовательные:

- формировать представление о здоровом образе жизни, приобщению к культуре танца и музыки.
- Формирование практических умений в исполнении танцевальных шагов, строевых упражнений, хореографических упражнений, танцевальных и ритмических комбинаций.
- Приобретение умений соотносить движения с музыкой
- содействовать в развитии физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, сила, гибкость)

Воспитательные:

- способствовать воспитанию активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим.
- Формирование психических процессов: память, внимание, мышление
- сформировать интерес и желание вести здоровый образ жизни
- сформировать потребность в дальнейших занятиях ритмикой

Оздоровительные:

- формировать правильную осанку
- укреплять мышечный корсет позвоночника, мышцы тазового пояса, конечностей.
- Развивать координацию движений в пространстве
- Развивать творческое воображение и эмоциональное артистическое исполнение

1.1.3. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеобразовательной программы и условиям её реализации

- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья детей, научно обоснованными методиками.
- Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение гарантий положительного результата от занятий независимо от уровня физического развития.
- Принцип педагогической компетенции – аккумулирует принципы коммуникации, открытости, развития.
- Принцип комплексности – позволяет осуществлять работу с учетом взаимодействия всех факторов – здоровья, сложности задания, времени проведения совместной деятельности
- Принцип педагогической интеграции – позволяет одновременно использовать различные виды деятельности – двигательную, коммуникативную, познавательную, игровую – в целостном развитии личности ребенка средствами ритмических упражнений.

1.2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы.

- Укрепление мышечного корсета ребенка и формирование правильной осанки
- Расширение спектра двигательных, танцевальных движений
- Уметь ориентироваться в пространстве, выполнять построение: круг, колонна, шеренга, в парах
- Уметь выражать словами характер музыки, ее темп и жанр
- Уметь выражать эмоции под музыку
- Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, комплекса упражнений на растяжку
- Развитие активности, сознательности, морально-волевых качеств, уверенности в своих силах, уважительного отношения к себе и окружающим;
- Формирование нравственно-волевых качеств.

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности дополнительной общеобразовательной программы.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения адаптированной программы обеспечивает комплексный подход к оценке итоговых и промежуточных результатов освоения Программы, позволяет осуществлять оценку динамики достижений детей.

Мониторинг проводится 3 раза в год. Периодичность мониторинга, обеспечивает полную оценку динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводит к переутомлению воспитанников и не нарушает ход образовательного процесса.

Получаемая в ходе мониторинга информация, является основанием для прогнозирования деятельности, осуществления необходимой коррекции, инструментом оповещения родителей о состоянии и проблемах, выявленных у ребенка.

Уровень освоения программы оценивается с помощью специально подобранных контрольных упражнений из программного материала и определяется по трем критериям: высокий, средний, низкий.

Для проведения контрольных упражнений составляется протокол мониторинга.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности по реализации дополнительной общеобразовательной программы

В работе кружка использую следующие формы реализации программы:

- занятия тренировочного типа;
- сюжетно – игровое занятие
- игровые;
- контрольно-проверочное;
- в форме бесед;
- занятия с участием родителей;
- спортивные досуги, развлечения.

2.2. Методическое сопровождение реализации дополнительной общеобразовательной программы

Основными методами обучения на занятиях являются:

- **Словесный:** объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания.
- **Наглядный:** показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, видеосюжетов, жестов.
- **Практический:** предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

2.3. Способы и направления поддержки детской инициативы

Одним из основных принципов дошкольного образования является поддержка инициативы детей в различных видах деятельности. Инициатива – внутреннее побуждение к новым формам деятельности, предприимчивости. Для инициативной личности ребёнка характерно: произвольность поведения, самостоятельность, развитая эмоционально-волевая сфера, инициатива в различных видах деятельности, стремление к самореализации, общительность, творческий подход к деятельности, высокий уровень способностей, активность.

Приоритетной сферой проявления детской инициативы в возрасте 6-7 лет является научение, расширение сфер собственной компетентности в различных областях практической предметности, в том числе орудийной деятельности, а также информационная познавательная деятельность. Для поддержки детской инициативы взрослым необходимо:

- вводить адекватную оценку результата деятельности ребёнка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта деятельности;
- спокойно реагировать на неуспех ребёнка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание, совершенствование деталей. Рассказывать детям о своих трудностях, которые испытывали при обучении новым видам деятельности;
- создавать ситуации, позволяющие ребёнку реализовать свою

компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

- обращаться к детям, с просьбой продемонстрировать свои достижения и научить его добиваться таких же результатов сверстников;

- поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворение его результатами;

- создавать условия для различной самостоятельной творческой деятельности детей по их интересам и запросам, предоставлять детям на данный вид деятельности определенное время;

- при необходимости помогать детям решать проблемы при организации игры;

- проводить планирование жизни группы на день, неделю, месяц с учетом интересов детей, стараться реализовывать их пожелания и предложения;

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Реализация дополнительной образовательной программы предусматривает взаимодействие ДОО с родителями (законными представителями) воспитанников в целях обеспечения следующих психолого-педагогических условий:

- поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность;

- взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам образования ребёнка, непосредственного вовлечения их в образовательную деятельность на основе выявления потребностей и поддержки образовательных инициатив семьи.

Основополагающая идея: построение взаимодействия с семьями воспитанников на основе гуманитарно-личностного подхода, согласно которому признаётся право родителей (законных представителей) на уважение и понимание; на участие в жизни ДОО; на удовлетворение потребительских запросов в сфере оказания образовательных услуг (дополнительное образование воспитанников).

Задачи взаимодействия МАДОО с семьями воспитанников:

- изучение степени удовлетворённости родителей (законных представителей) жизнедеятельностью ДОО, качеством предоставляемых образовательных услуг (дополнительное образование воспитанников);

- изучение спроса родителей (законных представителей) на предмет потребности в предоставлении образовательных услуг (дополнительное образование воспитанников);

- изучение отношения родителей (законных представителей) к различным вопросам воспитания, обучения, развития детей, условий организации образовательной деятельности воспитанников по направлению физического развития;

- знакомство родителей (законных представителей) с лучшим опытом воспитания и обучения детей дошкольного возраста в ДОО и семье, раскрывающим средства, формы и методы физического развития ребёнка;

- взаимоинформирование об актуальных задачах воспитания и обучения детей, о возможностях ДОО и семьи в решении задач физического развития ребёнка; о ходе и результатах образовательной деятельности (дополнительное образование воспитанников);

- привлечение семей воспитанников к участию в совместных с детьми и педагогами мероприятиях, организуемых в ДОО, а также на муниципальном, региональном и федеральном уровне.

2.5. Описание образовательной деятельности по профессиональной коррекции нарушений развития детей.

Для детей с различной патологией развития разработана своя система проведения занятий и содержания образовательной деятельности.

Дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата

В последнее время число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата постоянно растет. Причина – неблагоприятные социальные условия, экономические, экологические и наследственные факторы. Проблема реабилитации таких детей, в том числе, средствами физических и ритмических упражнений достаточно актуальна.

Проблема	Пути ее решения
Слабый связо-мышечный аппарат	Использование разнообразных движений руками и ногами, всевозможное их комбинирование не только обогащает двигательный опыт ребенка, но и совершенствует его опорно-двигательный аппарат, активизирует мыслительную деятельность, укрепляет мышцы
Частые заболевания ОРВИ	Физическая активность, укрепление мышечного корсета, дыхательные упражнения в целом способствуют укреплению иммунитета и повышению сопротивляемости организма
Нарушена координация движений	Плавные, симметричные движения помогают улучшить координацию и увеличить амплитуду и качество движений ребенка
Психо-эмоциональные зажимы, коммуникация	Музыкальные, сюжетные игры общение со сверстниками способствуют снятию психо-эмоциональных зажимов, лучшей коммуникации со сверстниками.

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Психолого-педагогические условия.

Содержание психолого-педагогической работы ориентировано на разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей детей с ОВЗ и детей-инвалидов по основным направлениям развития и образования детей: социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

ДОП предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие детей в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями развития, возможностями и интересами.

1. Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков. При этом учитывается, что на начальных этапах образовательной деятельности педагог занимает активную позицию, постепенно мотивируя и включая собственную активность ребенка.

2. Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности ребенка, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, (*но не сравнение с достижениями других детей*), стимулирование самооценки.

3. Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.

4. Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.

Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Занятия ритмикой являются составной частью художественного и эстетического воспитания детей и представляют собой систему упражнений на различные группы мышц, построенную на основе связи движений с музыкой, в форме игры. Они содержат в себе элементы гимнастики и хореографии.

Занятия ритмикой способствуют повышению работоспособности, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития, позволяют скорректировать осанку, постановку корпуса, улучшить координацию. Занятия проводятся в игровой форме, это позволяет детям раскрыть свой творческий потенциал, снять психологические зажимы, раскрепоститься, стать более уверенным.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды.

Развивающая предметно-пространственная среда – комплекс материально-технических, санитарно-гигиенических, эргономических, эстетических, психолого-педагогических условий, обеспечивающих организацию жизни детей с НОДА. Среда должна соответствовать требованиям ФГОС дошкольного образования, санитарно-эпидемиологическим требованиям и способствовать реализации цели, задач и содержания выбранной программы.

Организация развивающей предметно-пространственной среды направлена на всестороннее развитие и включение в разные виды детской деятельности ребенка. При

организации предметно-развивающей среды для детей с НОДА необходимо соблюдать ряд требований, а именно:

–обеспечивать максимальную реализацию физического потенциала в пространстве бассейна, и инвентаря для развития детей в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков их развития;

–обеспечивать возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых;

–учитывать возрастные особенности и особые образовательные потребности детей с ОВЗ и детей-инвалидов;

–учитывать национально-культурные, климатические условия, в которых осуществляется образовательная деятельность;

–развивающая предметно-пространственная среда должна быть доступной и безопасной (без острых и режущих выступов и ядовитых красок).

Образовательное пространство должно быть оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами, в том числе расходным игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем с учетом психофизических особенностей детей. Оно должно обеспечивать ребенку возможность визуального контакта со взрослыми и свободный доступ детей к игрушкам и предметам.

При проведении непосредственно образовательной деятельности осуществляется медико-педагогический контроль над воспитанием и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

3.3. Материально-техническое и методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы

Материально-технические условия:

Спортивный зал с хорошим освещением

Инвентарь (мячи, обручи, скакалки, скамейка, коврики, гимнастические палки)

Технические средства: колонка, компьютер

Наглядный материал

Реквизиты для игр

3.4. Перечень литературных источников:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии / Барышникова – М.: 1999.
2. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. - С-Пб.: 1997.
3. Буренина А.И. Ритмическая пластика для дошкольников – С-Пб.: 1994.
4. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика – К.: Молодь, 1988.
5. Лифиц И.В. Ритмика 6. Учебное пособие для студентов средних и высших педагогических заведений. – М.: 1999.
6. Образовательные программы по эстетическому воспитанию детей – М.: ВЦХТ, 2000.
7. Кафедра хореографии Гиттеса: вчера, сегодня, завтра – М.: 2003.
8. Уральский В.И. Рождение танца – М.: Советская Россия, 1992.
9. Эстрадный танец на сцене, В.Н. Свиридов, Н.А. Измайлова, 1991.

4. ПРИЛОЖЕНИЯ

4.1. Учебный тематический план по реализации дополнительной общеобразовательной программы «Игровая ритмика».

Занятия проводятся один раз в неделю продолжительностью 25-30 минут.

Занятия имеют следующую структуру:

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Приветствие, построение
3. Разминка по кругу
4. Комплекс упражнений ОРУ
5. Упражнения с предметами, инвентарем
6. Игры
7. Комплекс упражнений на растяжку
8. Завершение занятия, прощание.

Учебный тематический план занятий 2024-2025 год

Название темы занятия	Характеристика	Количество занятий
Вводное занятие. Музыка и ее характер. Темп музыки и ее жанр. Комплекс общеразвивающих упражнений Танцевальные шаги	Дети знакомятся с понятием музыка, изучают ее характер, темп, жанр. Разучивают комплекс ОРУ Разучивают основные танцевальные шаги под музыку и без музыки. Игры на координацию, темп и характер музыки	4
Строевые упражнения	Учимся выполнять строевые упражнения в парах, колонна, круг, шеренга, под музыку и без музыки. Полоса препятствий Игры на выполнения строевых упражнений	4
Комплекс упражнений на растяжку	Выполняем комплекс упражнений на растяжку, игры по теме	3
Разучивание танцевальных композиций	Разучивание танцевальных композиций, музыкальные игры «Золотые ворота», «вейся венки», «Сова»	4
Разучивание танцевальных композиций с предметом	Разучивание танцевальных композиций с предметом: ленты, мяч	4
Комплекс упражнений с предметом Танцевальный флэш-моб на день здоровья	Разучиваем комплекс упражнений с предметом: обруч, гимнастическая палка	5
Повторение пройденного материала	Повторение танцевальных композиций, ОРУ, упражнения на растяжку, полоса препятствий. Подведение итогов	4
Итого		28

Список игр и танцевальных композиций

1. Комплекс игр Осенней тематики
2. Игра «поезд»
3. Игра «Золотые ворота»
4. Комплекс игр зимней тематики
5. Танец игра Снежки
6. Танец игра с мячом
7. Танец игра с лентами
8. Игра «Вейся веночек»
9. Танец игра «салют»
10. Комплекс игр к весенней тематике

4.2. Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной программе «Игровая ритмика»

Календарный учебный график для группы 8

№ занятия	Тема занятия	Описание занятия
Ноябрь		
1	Вводное занятие. Приветствие ОРУ, знакомство с музыкой. Музыкальные игры	Инструктаж, знакомство. Разминка. ОРУ. Изучение характера музыки. Музыкальные игры
2,3, 4	Приветствие. Знакомство с темпом, жанром и характером музыки. ОРУ. Танцевальные шаги.	Разминка. Комплекс ОРУ, танцевальные шаги под музыку, без музыки. Музыкальные игры
Декабрь		
5, 6	Строевые упражнения	ОРУ, Строевые упражнения: колонна, круг. Разучивание строевой комбинации под музыку, игры на перестроение
7, 8	Строевые упражнения	ОРУ, Строевые упражнения: колонна, круг. Разучивание строевой комбинации под музыку, игры на перестроение.
Январь		
9, 10	Комплекс упражнений на растяжку	ОРУ, комплекс упражнений на растяжку под музыку
11	Комплекс упражнений на растяжку	ОРУ, комплекс упражнений на растяжку под музыку
Февраль		
12, 13	Разучивание танцевальных композиций	ОРУ, танец игра Снежки, танец игра «Метелица», танец игра «пенгвины»
14, 15	Разучивание танцевальных	ОРУ, танец игра с мячом, лентой.

	композиций с предметом	
Март		
16, 17	Разучивание танцевальных композиций	ОРУ, танцевальные композиции весенней тематики, музыкальные игры
18, 19	Разучивание танцевальных композиций с предметом	ОРУ, танцевальные композиции весенней тематики с лентой, мячом музыкальные игры
Апрель		
20, 21	Комплекс упражнений с предметом	ОРУ, разучиваем комплекс упражнений с гимнастической палкой
22, 23	Комплекс упражнений с предметом, флэш - моб ко дню здоровья	ОРУ, разучиваем комплекс упражнений с обручем.
24	Комплекс упражнений с предметом, флэш - моб ко дню здоровья	ОРУ, Разучивание флэш – моба ко дню здоровья
Май		
25, 26	Повторение пройденного материала.	Повторение танцевальных композиций, игр, полоса препятствий
27, 28	Повторение пройденного материала. Подведение итогов	Повторение пройденного материала. Открытое занятие.