

Управление образования администрации города Бузулука
Оренбургской области
Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города
Бузулука
«Средняя общеобразовательная школа №13»

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 27.08.24 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОАУ «СОШ № 13»
_____ Кубеткин А.В.

приказ №01-08/142 от 30.08.24 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Веселая ритмика»**

Возраст обучающихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бородкина А.В., старшая вожатая

г.Бузулук, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая ритмика» относится к программам *физкультурно-спортивной направленности*. Ориентирована на развитие творческого, физического, способствует выработке правильной осанки, посадке головы, походки, силы, ловкости, координации движений, ориентирована на увеличение двигательной активности школьников и формирование общефизических, творческих, исполнительских способностей в опоре на эстетическое сознание.

Уровень освоения программы – стартовый.

Актуальность программы обусловлена принятием в Российской Федерации ряда документов, в том числе Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития воспитания детей в РФ до 2025 г., направленных на формирование и развитие творческих способностей детей, культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Отличительными особенностями программы от уже существующих в этой области является:

включение в содержание программы игрового стретчинга, как эффективного составляющего игровой технологии, направленной на формирование определённого хореографического навыка и эмоциональной выразительности;

различные приемы и техники позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела, что делает подготовку детей более разносторонней и обширной.

Адресат программы – школьники МОАУ «СОШ №13» не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.

Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана на 1 год. Общее количество 36 часов.

Формы организации образовательного процесса - очная.

Режим занятий. Продолжительность занятия – 45 минут (один академический час). Количество часов в неделю в зависимости от расписания.

Цель и задачи программы.

Цель: содействие гармоничному развитию личности воспитанника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Задачи программы:

Воспитывающие:

формирование основ здорового образа жизни;

формирование культуры тела обучающихся (правильная осанка, походка).

Развивающие:

формирование и развитие устойчивой мотивации и интереса к занятиям танцевально-игровой гимнастикой;
 развитие базовых способностей (чувство ритма, память и др.);
 развитие быстроты мышления и устойчивости внимания;
 развитие творческой активности учащихся;
 развитие эмоциональной отзывчивости учащихся.

Образовательные:

изучение техники правильного дыхания;
 совершенствование компетенций, связанных с процессом развития индивидуальных способностей и потребностей в сфере творческой деятельности.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Танцы - игры	11	3	8
2.	Игровой стретчинг	11	3	8
4.	Подвижные игры	12	4	8
Итого:		34	10	24

Содержание учебного плана

Тема 1. Танцы-игры.

Теория. Техника безопасности во время занятий.

Практика. Танцевальные комбинации на основе простых шагов. Детские танцы: «Танец маленьких утят», «Вечный двигатель», «Мы играли в паповоз», «Качаем».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Тема 2. Игровой стретчинг.

Теория. Понятие «стретчинг». Виды дыхания. Техника безопасности при выполнении растягивающих упражнений.

Практика. Упражнение на активное вытяжение позвоночника, на растягивание паховых мышц, на растягивание мышц спины.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Игра.

Тема 3. Подвижные игры.

Теория. Техника безопасности во время игры. Правила игры.

Практика. Подвижные игры с инвентарем (мячи, скакалки, обручи) и без него. Игры на свежем воздухе: «Шишки, желуди, орехи», «Кошки-мышки», «Третий лишний», «Море волнуется» и т.п.

Форма контроля. Педагогическое наблюдение. Игра.

Планируемые результаты

- устойчивая мотивация к занятиям;
- ценностное отношение к собственному здоровью к результатам своей деятельности;
- уважение к окружающим, эмоциональная отзывчивость, способность к эмпатии;

- способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени.
- умение устанавливать партнерские, конструктивные взаимоотношения в группе;
- умение взаимодействовать в коллективе.
- комплекс упражнений стретчинга, на релаксацию;
- свободно двигаться, полагаясь на мышечную память;
- самостоятельно исполнять выученные танцевальные комбинации, танцы.

Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график

п/п	Название темы	Кол-во часов
	Танцы-игры	3
	ТБ во время занятий. Танец маленьких утят.	1
	Вечный двигатель.	1
	Мы играли в паповоз.	
	Игровой стретчинг	3
	Понятие «стретчинг». ТБ.	1
	Виды дыхания. Упражнения на активное вытяжение позвоночника.	1
	Упражнения на растягивание паховых мышц, мышц спины.	1
	Подвижные игры	3
	ТБ во время игры. «Кошки-мышки».	1
	Игры со спортивным инвентарем. «Третий - лишний»	1
	«Шишки-желуди-орехи»	1
	Итого:	часо в

Условия реализации программы

Набор в группы производится из числа воспитанников ЛДП «Солнышко». В группу принимаются все желающие дети. Повод для отказа в приеме – медицинские противопоказания.

Группы комплектуются из воспитанников одного отряда.

Наполняемость групп – 15 человек.

При работе по дополнительной общеобразовательной программе педагогом используются следующие формы организации педагогической деятельности:

Фронтальная работа – основная форма организации учебного процесса. Учебное занятие выстраивается в логической последовательности подачи материала, что способствует его восприятию, осмыслению, запоминанию и применению учащимися в практической деятельности. Оно состоит из теоретической и практической частей.

Теоретическая часть занятия предусматривает:

- устную подачу материала (рассказ, беседа, объяснение);

Практическая часть включает в себя:

- разучивание упражнений на снятие напряжения мышц шеи, плеч, рук, ног;
- выполнение творческих заданий;
- участие в различных видах игр, заданий, которые способствуют развитию согласованности действий, ловкости, координации движения, фантазии, воображения, памяти и мышления, внимания, чувства ритма, наблюдательности, сосредоточенности, самоконтроля.

Групповую форму работы, которая предполагает работу в малых группах (по 4-5 человек), в том числе в парах. Групповая форма стимулирует согласованное взаимодействие между учащимися, отношения взаимной ответственности и сотрудничества.

Игра – интегральная форма, которая включает физическую и интеллектуальную, творческую и репродуктивную деятельность учащихся.

Материально-техническое оснащение программы:

- малый спортзал с зеркалами;
- ноутбук;
- колонки;
- музыкальный материал;
- спортивный инвентарь (мячи, скакалки);
- у детей – спортивная одежда (футболка, трико), мягкая обувь (чешки, балетки)

Формы аттестации/контроля

Формами контроля являются следующие: педагогическое наблюдение, игра.

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий (осуществляется на занятиях в течение всего учебного года) и итоговый контроль.

Возможные формы фиксации результатов:

Педагогическое наблюдение;

Методические материалы

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого учебного материала (игра, упражнение, хоровод и т. д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных

особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы деятельность детей была исполнительской и творческой.

Для каждого задания педагог выбирает наиболее эффективный путь объяснения, обучения. Интересные методические приемы вызывают у детей желание танцевать.

Метод показа. Показывая детям движения, педагог дает им возможность увидеть художественное воплощение образа. Иногда, в основном в начале работы, педагог может выполнять вместе с детьми. Это увлекает детей и усиливает желание поскорее овладеть определенными двигательными навыками.

Словесный метод. Разговорная речь является связующим звеном между движениями и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими, точными, образными и конкретными. Так же необходимо обращать внимание на интонацию и на то, с какой силой сказано слово.

Импровизационный метод. При обучении танцам следует постепенно подводить детей к свободному, непринужденному движению, такому, как подсказывает музыка. При использовании этого метода не надо никакого предварительного прослушивания музыки. Дети должны попытаться сами найти нужные движения. Также не рекомендуется подсказывать им вид движения и отмечать успевающих. Но при этом надо внимательно наблюдать за тем, чтобы дети не придумывали движения, которые не связаны с музыкой.

Игровой метод. Игры-превращения помогут научить детей выразительному выполнению движений, разовьют их фантазию и воображение.

Концентрический метод. Этот метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций снова возвращается к пройденному, но уже может предложить усложненный вариант.

Педагогические технологии:

1. Технология организации коллективной творческой деятельности;
2. Технология коллективного обучения
3. Технология развивающих видов деятельности: побуждение к творческому саморазвитию, формирование потребности в нем, всестороннее стимулирование активности и самостоятельности;
4. Технология индивидуального обучения

Список литературы

«Хореографическая школа в системе дополнительного образования детей» (Самара, изд-во СИПКРО, 2003г.);

Экспериментальная программа и методические рекомендации по предмету «Ритмика и танец», Телегин А.А., Самара, 1992;

Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп., Буренина А. И. — СПб.: ЛОИРО, 2000;

Хореографическая школа в условиях дополнительного образования детей : сборник методических материалов / сост. Л. Б. Фесько, Е. А. Лупандина, Э. М. Мухина ; науч. конс. Ю. А. Скляренко. – Оренбург: ООДТДМ, 2015.

Интернет-ресурсы

<https://dop.edu.orb.ru/>

<https://www.horeograf.com/category/videouroki>

<https://www.horeograf.com/narodnyj-tanec>