

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества «Измайловский»  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

---

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
Протокол №1  
от 28.08.2020

УТВЕРЖДЕНА  
приказом № 145 от 28.08.2020  
Директор ГБУ ДО ДТ «Измайловский»  
А.И. Балышева



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(дополнительная общеразвивающая программа)

«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

---

/название программы/

от 4 до 6 лет

---

/на какой возраст рассчитана программа/

1 год

---

/срок реализации/

Разработчик: Васильева Екатерина Ильинична,  
педагог дополнительного образования

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

**Актуальность образовательной программы.** Образовательная программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ», способствует формированию и развитию творческих способностей детей, укреплению здоровья, организации их свободного времени, обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, выявлению и поддержке детей, проявивших выдающиеся способности.

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией и спортом становятся особенно актуальными. Во-первых, танец - это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру. Во-вторых - искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Гимнастика же является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественно-нравственного воспитания.

Программа направлена на формирование всесторонне развитой личности, раскрытие потенциальных способностей детей через развитие интереса к танцевальному спорту, самовыражению в танце, а также на сохранение и укрепление физического здоровья детей. Учащиеся, занимаясь гимнастикой, получают весьма разностороннее интеллектуальное, художественное и физическое развитие.

Занятия гимнастикой помогают обучающимся овладеть навыками технической и ритмической основы танца, владению своим телом, пластикой, развивают чувство ритма, обучаются основами акробатики. Им предоставляются широкие возможности для проявления двигательных способностей в специфических танцевально-акробатических композициях. Учащиеся познакомятся с историей танцевальной культуры, научатся управлять собой, проявлять самостоятельность, самоконтроль, взаимодействовать с партнером и в группе, овладеют достаточной физической подготовленностью, а здоровая спортивная конкуренция способствует заинтересованности занимающихся, умению адаптироваться в окружающем мире.

Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенность в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Программа рассчитана на обучение детей **в возрасте от 4 до 6 лет**.

**Срок реализации** образовательной программы - 1 год.

**Объем** образовательной программы - 64 часа.

**Уровень освоения** образовательной программы - общекультурный. Результативность освоения программы заключается в:

- освоении прогнозируемых результатов программы;
- презентации результатов на уровне образовательной организации.

**Цель** образовательной программы: развитие и формирование личности, способной к самосовершенствованию, познанию и творчеству посредством освоения основ ритмической гимнастики.

**Условия реализации образовательной программы**

На обучение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий ритмической гимнастикой.

Группы формируются с учетом возрастных особенностей и индивидуальных особенностей детей, преимущественно 4-5 лет, 5-6 лет. Допускается обучение в разновозрастных группах 4-6 лет. Прием осуществляется по результатам собеседования и просмотра физических и хореографических способностей:

- по внешним сценическим данным – физическое сложение, фигура;
- по физическим данным – координация движений, острота реакции, прыгучесть, пластичность, выносливость.

*Формы проведения занятий:* групповые – учебное занятие, игра, конкурс, тренинг, репетиция, показ номера, выступление.

*Основные формы организации деятельности учащихся на занятии:*

- фронтальная – работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- коллективная – организация творческого взаимодействия (репетиция, постановочная работа, показ номера, выступление).

### **Материально–техническое обеспечение программы**

- танцевальный зал;
- аудио-, видеоаппаратура;
- спортивный инвентарь (гимнастические коврики, маты, обручи, скакалки, мячики).

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Наблюдение, выполнение практических заданий
2.	Основы хореографии	9	1	8	Опрос, выполнение практических заданий
3.	Общая физическая подготовка	15	1	14	Выполнение практических заданий
4.	Базовые фигуры и комбинации	15	1	14	Выполнение практических заданий
5.	Элементы акробатики и художественной гимнастики	8	1	7	Выполнение акробатических элементов
6.	Концертно-постановочная деятельность	14	0,5	13,5	Выступления на концертах, участие в соревнованиях.
7.	Контрольное занятие	1	0	1	Опрос, показательные выступления
8.	Итоговое занятие	1	0	1	
		64	5	59	

*Продолжительность занятия* – 30 минут.

*Промежуточная аттестация* для учащихся дошкольного возраста образовательной программой не предусмотрена.

*Проверка результатов освоения программы (промежуточный контроль)* проводится в конце декабря в форме контрольного занятия.

*Форма подведения итогов реализации образовательной программы:* показательные выступления.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	64	2 раза в неделю по 30 минут

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Эффективность реализации образовательной программы зависит не только от содержания и объема учебного материала, формы проведения занятий, но и от системы отслеживания результатов и их своевременной корректировки.

В течение учебного года проводится поэтапную диагностику успешности освоения программы через разнообразные формы контроля.

#### **Входной контроль**

Проводится на первом занятии с целью выявления первоначального уровня развития природных физических качеств (сила, ловкость, выносливость, гибкость и т.д.).

*Формы:*

- педагогическое наблюдение;
- выполнение практических заданий.

**Текущий контроль** - осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для оценки уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся.

*Формы:*

- наблюдение;
- выполнение практических заданий;
- беседа, опрос.

**Промежуточный контроль** проводится в конце 1 полугодия в форма опроса, показательных выступлений.

**Итоговый контроль** - это оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы по завершению обучения. Форма - показательные выступления.

Результаты диагностики освоения учащимися общеобразовательной программы фиксируются в диагностических картах.

#### **Диагностическая карта**

Дата исследования (контроля) «\_\_\_\_\_» мая 20\_\_\_\_ г.

Форма исследования - педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практических заданий

Ожидаемые результаты:

Теория		Практика	
А	История возникновения танцевального искусства	Д	Исполнение базовых фигур рок-н-ролла
Б	Терминология в области хореографии, акробатики, рок-н-ролла	Е	Исполнение элементов из классической хореографии
В	Правила и техника исполнения акробатических элементов, упражнений с гимнастическим оборудованием	Ж	Гибкость, быстрота, ловкость при исполнении акробатических элементов, упражнений с гимнастическим оборудованием
Г	Разные виды основных движений и способы их выполнения	З	Музыкальность, артистичность, эмоциональная выразительность

### Результаты исследования:

№ п/п	Ф обучающегося	Год рождения	Параметры								Всего баллов	Уровень освоения
			А	Б	В	Г	Д	Е	Ж	З		
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												

Критерии оценки параметров:

- 1 - низкий уровень (навык отсутствует);
- 2 - ниже среднего (навык скорее отсутствует, чем присутствует);
- 3 - средний уровень (навык присутствует, но не стабилен);
- 4 - достаточно высокий (навык присутствует, но его применение неуверенно);
- 5- высокий (уверенное применение сформированного навыка).

Определение уровня освоения по общему количеству баллов:

- 8-16 баллов - НИЗКИЙ уровень
- 24-34 баллов - СРЕДНИЙ уровень
- 35-40 баллов - ВЫСОКИЙ уровень

ИТОГО по 8-ми параметрам:

- 1). Низкий уровень - \_\_\_\_\_ человек – \_\_\_\_\_%
- 2). Средний уровень - \_\_\_\_\_ человек – \_\_\_\_\_%
- 3). Высокий уровень - \_\_\_\_\_ человек – \_\_\_\_\_%

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Для успешной реализации программы и достижения положительных результатов педагог применяет в своей работе разнообразные педагогические технологии, основными из которых являются:

- *технология личностно-ориентированного обучения (дифференцированный подход)* помогает в обучении каждого учащегося на уровне его возможностей и способностей, способствует развитию творческих способностей, созидательных качеств личности.
- *здоровьесберегающие* технологии помогают воспитать личность, бережно относящуюся к своему здоровью и соблюдающую принципы здорового образа жизни;
- *игровые* технологии помогают освоению учебного материала, развитию творческого мышления, воображения и фантазии, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;
- *информационно-коммуникационные* технологии, позволяющие получать новую информацию и знания через просмотр видеоматериалов, сопровождающийся пояснениями педагога.

В процессе реализации программы используются следующие **методы обучения**:

*Наглядные:*

- демонстрация - показ упражнений, комбинаций педагогов;
- демонстрация и просмотр презентаций и видеоматериалов.

*Словесные:*

- название, объяснение, методические указания по выполнению движений, упражнений, комбинаций;
- беседа, рассказ.

*Практические:*

- выполнение упражнений под руководством педагога и самостоятельно;
- выполнение танцевальных комбинаций;
- творческие работы (участие в концертной деятельности коллектива).

Основными методами работы педагога с учащимися данного возраста являются показ движений и словесное объяснение. На начальном этапе обучения исключительно большое значение уделяется показу, т.к. он даёт первоначальное представление о движениях в целом. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

### **Дидактические средства обучения**

- фотографии известных танцевальных деятелей, ансамблей, выступлений коллектива;
- компьютерные презентации к темам программы;
- иллюстрации с изображением схем выполнения танцевальных движений;
- аудиоматериал (фонограммы репертуарных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем для разминки).
- видеоматериалы: записи выступлений знаменитых танцевальных коллективов, концертных выступлений коллектива, фильмы об истории возникновения танцев.
- специальная литература для участников образовательного процесса.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Алексеева Л.Н. Двигаться и думать. – М., 2000.
2. Аллан Фридеричка. Август Бурнонвиль. - М.: Радуга, 1983.
3. Балет. Энциклопедия. - М.: Советская энциклопедия, 1983.
4. Ваганова А.Я. Статьи, воспоминания, материалы. - М.: Искусство, 1958 г.
5. Глушковский А.Н. Воспоминания балетмейстера. - М.: Искусство, 1940.
6. Голев Н.А. Мы танцуем рок-н-ролл. 1998.
7. Голев Н.Б. Танцуем рок-н-ролл: метод. Пособ., Н.Б. Голев.-М.: ВНИЦ и КИР МК СССР, 1988.
8. Дворкина Н.И. Сопряженное развитие физических качеств и психических процессов у детей: дисс. ... канд. пед. наук, Н.И. Дворкина. – Краснодар, 2002.
9. Ермоленко Е.К. О физической подготовленности городских детей школьного возраста/ Е.К. Ермоленко, Т.Г. Гричанова// Физическая культура, спорт, здоровье: межвуз. сб. науч. труд. – Владимир, 2001.
10. Ефименко Н.Н. Материалы к оригинальной авторской программе. Театр физического воспитания и здоровья детей дошкольного и школьного возраста/ Н.Н. Ефименко. – М.: Линка – Пресс, 1999.
11. Журавин М.Л. Реализация принципов дидактики при обучении гимнастическим упражнениям/ М.Л. Журавин, Н.К. Меньшиков// Спорт и здоровье: мат. первого межд. науч. конгресса – СПб. 2003.
12. Кадыров Р.М. Оздоровительная физическая тренировка/ Р.М. Кадыров, А.А. Нестеров. В.А. Щёголев. – М.: Воениздат, 1989.
13. Фирилева Ж.Е. Лечебно–профилактический танец «Фитнес-Данс»: учеб. -метод. пособ. для студ.ф-тов физ. культуры и пед. ун-тов и спец-в по физ.культуре в дошк. и шк. учр./ Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. – СПб. Детство–пресс, 2007.
14. [www.rurf.ru](http://www.rurf.ru)
15. [http://www.xliby.ru/sport/horeografija\\_v\\_sporte\\_uchebnik\\_dlja\\_studentov/p4.php#metkadoc](http://www.xliby.ru/sport/horeografija_v_sporte_uchebnik_dlja_studentov/p4.php#metkadoc)

для родителей:

1. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей/ Г.А. Колодницкий. – М.: Гном – Пресс, 2000.
2. Кулагина И.Е. Видимая музыка// Музыка и время. – М., 2001.
3. Филиппова С.О. На физкультуру вместе с мамой/ С.О. Филиппова// Детство. Альманах. – СПб. 1998.
4. Фирелева Ж.Е. «Са-Фи-Дансе». Танцевально–игровая гимнастика для детей: учеб. -метод. пособ. для педагогов дошк. и шк. учр./ Ж.Е. Фирилдева, Е.Г. Сайкина. – СПб.: Детство–пресс, 2000.