

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР г. ТЕМРЮКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета МАУДО ООЦ
от «25» апреля 2022 г.
Протокол № 04



Утверждаю
Директор МАУДО ООЦ
Е.А. Гончарова
Приказ от 25 апреля 2022 г. № 56

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Ритмика»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
Возрастная категория: от 5 до 14 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе 32625

Автор составитель:
Кирсанова В.В.
Должность: педагог
дополнительного образования

г. Темрюк, 2022

Раздел 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Пояснительная записка

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной, разработана на основе программы по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика», А.И. Буренина «Физическая культура», СПб 1997 год.

Данная программа разработана в соответствии со следующими документами:

- 1) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» направленные Письмом Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
- 2) «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» разработанных Региональным модельным центром Краснодарского края, 2020 год;
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности, так как включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Древнее изречение Гиппократ в наш век проникновения во все сферы деятельности научно-технического прогресса становится в высшей степени актуальным.

Актуальность программы заключается в том, что в настоящее время значительно увеличивается количество детей, имеющих различные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, а физические упражнения являются действенным средством по коррекции этого негативного процесса.

Новизна данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана поддержка физической культуры и массового спорта как важной основы оздоровления нации.

Программа повышает общий физический уровень, способствует выбору здорового образа жизни, укреплению и сохранению здоровья.

Педагогическая целесообразность. Ритмика имеет огромное оздоровительное и корректирующее значение: в процессе занятий происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, что способствует их развитию, возрастает сопротивляемость организма заболеваниям.

Использование музыкального сопровождения, индивидуального подхода, результатов вводного тестирования позволяет щадить психику ребенка, а также

легко контролировать состояние занимающихся и их адаптацию к нагрузке.

Отличительные особенности:

- содержание программы доступно для учащихся;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях.

Данная программа сводится к широкому использованию различных упражнений для развития таких необходимых физических качеств, как гибкость, ловкость, выносливость. В программу включены элементы хореографии.

Адресат программы. Программа по Ритмике рассчитана на детей 5-14 лет, имеющих разную социальную принадлежность, пол и национальность, с разным уровнем интеллектуального развития, не имеющих медицинских противопоказаний.

Уровень программы, объём и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы. Уровень программы ознакомительный. Программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов – 72 часа (2 часа в неделю).

Программа реализуется на протяжении 36 учебных недель в течение учебного года (с сентября по май): 1 полугодие – 34 часа (сентябрь – декабрь), 2 полугодие – 38 часов (январь – май).

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: Целью данной программы является научить детей красоте, пластичности и выразительности, приобщение учащихся к физической культуре, к здоровому образу жизни, а также подготовка учащихся к жизни и к выполнению социальных функций.

Опираясь на добровольность и самостоятельность выбора учащимися занятия, способствовать сохранению и укреплению психического и физического здоровья детей.

В рамках этой поставленной цели решаются следующие конкретные задачи:

1. Оздоровительные задачи физического воспитания:
 - охрана и укрепление здоровья учащихся, достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
 - повышение умственной и физической работоспособности.
2. Образовательные задачи физического воспитания:
 - формирование двигательных умений и навыков;
 - развитие двигательных способностей.
3. Воспитательные задачи физического воспитания:
 - формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
 - воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых черт личности;
 - обеспечение физического и психологического благополучия.

Формы обучения и режим занятий по программе.

Форма обучения – Очная с возможностью дистанционного обучения.

Групповая.

Режим занятий: 2 занятия в неделю, продолжительностью 1 час по 45 минут с 15 минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса.

Формируются группы учащихся одного возраста. Форма проведения занятий групповая. Количество человек в группе 10-20. Состав групп одновозрастной, постоянный. Специальная подготовка не требуется.

Виды занятий: Практика, выступления. С целью выявления индивидуальных особенностей, в начале года проводится тестирование.

Содержание программы.

Учебный план.

№/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводная гимнастика	6	1	5
2	Основы художественной гимнастики	18	2	16
3	Элементы хореографии	14	2	12
4	Ритмическая гимнастика	8	1	7
5	Дыхательная гимнастика и релаксация мышц	5	1	4
6	Стретчинг	5	1	4
7	Общеразвивающие упражнения	10	1	9
8	Игры	6	1	5
	Итого:	72	10	62

Содержание учебного плана

1. Вводная гимнастика (6 часов).

Теория.

Мелодия и движения. Темп (быстро, медленно, умеренно). Приобретения навыков ритмичных согласованных действий при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков правильной осанки. Правила и логика построений, перестроений, повороты вправо и влево.

Практика.

Разучивание строевых упражнений, несложных двигательных действий для размещения занимающихся во время занятия.

Основные группы строевых упражнений:

1. Построение - действие занимающихся после команды преподавателя для принятия того или иного строя.

2. Перестроение - переходы из одного строя в другой: «перестроение из одной шеренги в две»; «перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении».

3. Повороты на месте направо, налево, кругом.

4. Шаг на месте, шаги в образах: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т.д. шаги на носках, на пятках и т.д.

5. Разновидности шага и бега.

2. Основы художественной гимнастики (18 часов).

Теория

Подготовительные, основные и комбинированные упражнения. Индивидуальные упражнения. Групповые упражнения. Произвольные упражнения.

Практика.

Разновидности ходьбы, бега, подскоков. Движения с расслаблением. Обще-развивающие движения. Элементы танцев. Упражнения без предметов (волны, взмахи, равновесие, повороты, прыжки). Упражнения с предметами (лента, обруч, булавы, скакалка, мяч). Соединения комбинации упражнений с предметами и без предметов

3. Элементы хореографии (14 часов).

Теория.

Начало тренировки суставно-мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положение ног и рук. Ознакомление учащихся с искусством хореографии.

Практика.

Музыкально-пространственные упражнения:

- маршировка в темпе и ритме музыки;
- шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево, повороты на месте (строевые), продвижение на углах, с прыжком (вправо, влево).
- фигурная маршировка с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно;
- продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), звёздочка, конверт.
- танцевальные шаги: с носка на пятку, с пятки на носок, на полупальцах (высоких, низких);
- танцевальные шаги в образах: оленя, журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птички и т.д.
- упражнения у станка. Постановка корпуса, в выворотной позиции (лицом к станку, со второго полугодия - держась за станок одной рукой); позиции рук - 1,2,3; позиции ног - 1,2,3,5,6. «Батман тандю». «Деми плие». «Батман фраппе». «Деми рон де жамб партер». «Батман тандю пике». «Гранд плие».

4. Ритмическая гимнастика (8 часов).

Теория.

Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая и медленная, весёлая и грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, повороты вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

Практика.

Ритмические упражнения. Движения выполняются отдельными звеньями тела в быстром и умеренном темпе, под музыку:

- маховые и круговые движения руками и ногами;
- наклоны и повороты туловища, головы;
- приседания и выпады;
- упражнения в упорах, седах, в положении лежа;
- сочетание упражнений с прыжками на двух ногах и на одной ноге;
- бег на месте и с небольшим продвижением во всех направлениях.

5. Дыхательная гимнастика и релаксация мышц (5 часов).

Теория.

Постановка дыхания при выполнении физических упражнений. Техника дыхания диафрагмой. Попеременное дыхание диафрагмой.

Практика.

Дыхательные упражнения в движении, на месте, из различных исходных положений. Диафрагмальное дыхание, брюшное, грудное, смешанное. Упражнения на расслабление и снятие возбуждения в сочетании с дыханием (пост – изометрическая релаксация мышц).

6. Стретчинг (5 часов).

Теория.

Овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Выполнять упражнения на растягивание в сочетании с дыханием.

Практика.

Упражнения на растягивание мышц головы и шеи. Упражнения на растягивание мышц плечевого пояса. Упражнения на растягивание мышц верхних конечностей. Упражнения на растягивание мышц туловища. Упражнения на растягивание мышц нижних конечностей.

7. Общеразвивающие упражнения (10 часов).

Теория.

Выполнять движения с максимальной амплитудой. Противостоять утомлению, используя дыхательную гимнастику. Различать выносливость силовую и скоростно-силовую.

Практика.

Упражнения для шеи, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для туловища, упражнения для ног и тазового пояса. Упражнения с ходьбой на месте, подскоками, хлопками, поворотами, перестроениями.

8. Игры (6 часов).

Теория

Правила проведения подвижных игр. Техника безопасного поведения при проведении игр и эстафет. Преодоление препятствий. Быстрое реагирование на подачу команд и звуковых сигналов.

Практика

Игры малой подвижности (игры на месте, проводимые из И.п. - сидя, в упоре, реже - стоя); средней подвижности; большой подвижности, сопровождаются физической нагрузкой средней, выше средней интенсивности; сюжетные игры.

Планируемые результаты:

Программа предлагает определенный минимум умений и навыков, сведений по хореографии и художественной гимнастике.

Под влиянием комплексов общеразвивающих упражнений, улучшится физическое развитие ребенка: укрепляются мышцы тела, формируется правильная осанка, налаживается механика дыхания, повышается уровень функционального состояния здоровья.

Личностные результаты.

- Мотивационно-ценностные (потребность в самореализации, самосовершенствовании);
- Операциональные (развитие мышечной памяти, развитие чувства ритма, темпа, согласованности движений с музыкой);
- Эмоционально-волевые (развитие положительной самооценки, развитие волевых качеств);

Метапредметные результаты:

- знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности;
- иметь физическую подготовку, стойко сформированные навыки и потребность в правильной осанке.

Способы проверки:

- устный опрос,
- наблюдение,
- контроль правильности выполнения физических упражнений,
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

- устный опрос,
- наблюдение,
- тестирование физиологических показателей,
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

Раздел 2.
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ,
ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Календарный учебный график

Год обучения: с 01 сентября 2022 по 25.05.2023							
Всего 36 учебных недель.							
Всего 72 часа по программе.							
№	Дата	Тема занятия	Кол-во Часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место пров-я	Форма контроля
1 полугодие – 34 часа							
1.		Знакомство с группой. Техника безопасности. Форма для занятий.	1		лекция, беседа	зал хореогр.	устный опрос
2.		Определение уровня развития физических качеств. Мелодия. Темп (быстро, медленно, умеренно).	1		контроль	зал хореогр.	тестирование
3.		Разминка. Построение. Повороты на месте.	1		освоение нового	зал хореогр.	тестирование
4.		Разновидности ходьбы, бега, подскоков.	1		освоение нового	зал хореогр.	тестирование
5.		Упражнения для шеи, рук и плечевого пояса.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
6.		Движения с расслаблением.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
7.		Ритмические упражнения.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
8.		Обще-развивающие танцевальные упражнения.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
9.		Элементы танцев. Упражнения без предметов (волны, взмахи, равновесие, повороты, прыжки).	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
10.		Соотнесение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
11.		Диафрагмальное дыхание.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
12.		Упражнения для туловища, упражнения для ног и тазового пояса.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
13.		Позиции и положение ног и рук.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
14.		Соединения комбинации упражнений.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
15.		Упражнения с ходьбой на месте,	1		освоение	зал	наблю

		подскоками, хлопками, поворотами, перестроениями.			нового	хореогр.	дение
16.		Упражнения на растяжку.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
17.		Упражнения у станка.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
18.		Постановка корпуса в выворотной позиции лицом к станку.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
19.		Фигурная маршировка с перестроениями.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
20.		Упражнения на расслабление в сочетании с дыханием.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
21.		Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
22.		Игры на подвижность.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
23.		Танцевальные шаги: с носка на пятку, с пятки на носок, на полупальцах (высоких, низких).	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
24.		Начало изучения первой связки танца.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
25.		Наклоны и повороты туловища, головы; приседания и выпады.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
26.		Вторая связка движений.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
27.		Игры средней подвижности.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
28.		Упражнения на растягивание мышц верхних конечностей.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
29.		Подготовка мышц к шпагату.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
30.		Комбинации резкого и плавного шагов.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
31.		Попеременные движения в быстром темпе и медленном.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
32.		«Батман тандю».	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
33.		Сюжетные игры.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
34.		Дыхательные упражнения.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
2 полугодие – 38 часов							
35.		«Деми плие», «Гранд батман».	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
36.		Связки для постановочного танца.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
37.		Игры малой подвижности	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
38.		Актерское мастерство в танце.	1		освоение	зал	наблюдение

					нового	хореогр.	дение
39.		Упражнения звёздочка, конверт.	1		закрепление	зал хореогр.	наблю дение
40.		Стрейчинг. Движения на полу.	1	15:00 15:45	закрепление	зал хореогр.	наблю дение
41.		«Батман фраппе».	1	15:00 15:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
42.		Игры средней подвижности.	1	15:00 15:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
43.		Острый шаг.	1	15:00 15:45	закрепление	зал хореогр.	наблю дение
44.		«Батман тандю пике».	1	15:00 15:45	закрепление	зал хореогр.	наблю дение
45.		Пружинистый шаг.	1	15:00 15:45	закрепление	зал хореогр.	наблю дение
46.		Танцевальные связки из хип-хопа.	1	14:00 14:45	закрепление	зал хореогр.	наблю дение
47.		Закрепление танцевальных связок.	1	15:00 15:45	закрепление	зал хореогр.	наблю дение
48.		Танцевальные связки джаз-модерн.	1	14:00 14:45	закрепление	зал хореогр.	наблю дение
49.		Маховые и круговые движения руками и ногами.	1	15:00 15:45	закрепление	зал хореогр.	наблю дение
50.		Сюжетные игры.	1	15:00 15:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
51.		Высокий шаг.	1	15:00 15:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
52.		Подвижные игры.	1	15:00 15:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
53.		Комбинации связок.	1	14:00 14:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
54.		Дыхательные упражнения.	1	15:00 15:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
55.		Волны и восьмерки.	1	14:00 14:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
56.		Стрейчинг, упражнения для всего тела.	1	14:00 14:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
57.		Изучение связок танца. Репетиция.	1	15:00 15:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
58.		Упражнения с элементами художественной гимнастики.	1	15:00 15:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
59.		Движения для грудной клетки.	1	14:00 14:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
60.		Темп. Ритм в построении рисунка танца.	1	15:00 15:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
61.		Обучение новым связкам для танца.	1	15:00 15:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
62.		Растяжка всего тела.	1	15:00 15:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение
63.		Эстафеты.	1	14:00 14:45	освоение нового	зал хореогр.	наблю дение

64.		Упражнения на растяжку сидя и лежа.	1	15:00 15:45	освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
65.		Игры «светофор» и «бег по коридору».	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
66.		Закрепление танцевальных связок.	1		контроль	зал хореогр.	наблюдение
67.		Упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса.	1		освоение нового	зал хореогр.	наблюдение
68.		Движения в быстром темпе. Тестирование	1		контроль	зал хореогр.	тестирование
69.		Соединение элементов танца.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
70.		Репетиция.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
71.		Закрепление материала по движениям танца.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение
72.		Контрольная проверка нового танца. Репетиция отчетного выступления.	1		закрепление	зал хореогр.	наблюдение

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Зал, оборудованный хореографическим станком и зеркалами.

Оборудование: музыкальный центр.

Кадровое обеспечение.

Педагоги дополнительного образования, имеющие высшее педагогическое образование, регулярно проходящие курсы повышения квалификации.

Формы аттестации.

Два раза в год проводится медицинское обследование, с целью определения исходного уровня функциональных возможностей детей.

Аттестация проводится по специально разработанным тестам, которые дают возможность определить и дать оценку развитию физическим качествам (силы, выносливости, гибкости) детей.

Аттестация проходит в 3 этапа: вводное тестирование (сентябрь), промежуточное тестирование (январь), итоговое тестирование (апрель).

В группах «Ритмика» основными видами контроля являются показательные уроки и выступления детей на мероприятиях проводимых центром. Показательные уроки проводятся вначале и в конце года, для сравнения результатов работы детей. На отчётные уроки приглашаются родители. В конце года проводится конкурс внутри каждой группы с вручением грамот.

Оценочные материалы

Тесты определения физической подготовленности детей школьного возраста):

1. Тесты для измерения силовых способностей (Приложение 1).
2. Тест на определение скоростной выносливости (Приложение 2).
3. Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц спины (Приложение 3).
4. Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц сгибателей туловища (Приложение 4).

Обработка данных

Низкий балл-1 балл

Ниже среднего-2 балла

Средний -3 балла

Выше среднего-4 балла

Высокий-5 баллов

Для определения уровня физической подготовленности необходимо сложить общее количество баллов по каждому тесту, и по сумме выявить результат тестирования:

Уровень физической подготовки в баллах					
Очень низкий	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
4	5-7	8-11	12-15	16-19	20

Методические материалы

Организация и методика проведения занятий в группе Ритмика во многом зависят от возрастных особенностей учащихся. При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

С первых минут занятия очень важно заинтересовать детей, вызвать у них интерес и желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические аспекты: целеполагание, календарно-тематическое планирование, содержание, технологии, методы, приемы, которые помогут решать поставленные задачи.

Невозможно, собрав ребят, переходить сразу к танцам. Сначала предстоит научить их красиво и осознанно двигаться под музыку, сделать связь музыки с движением привычной, естественной. Для этого нужно с самого начала включить в занятие простые, интересные упражнения, не вызывающие особых затруднений для их восприятия и исполнения. Обучение движению обычно начинается с наименования упражнения, показа и объяснения техники. Это необходимо для создания зрительного образа и последующего осмысления движений. Объяснение техники должно быть лаконичным, целенаправленным, понятным. На занятиях лучше использовать такие движения и упражнения, которые оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Это построения и перестроения групп; разновидности ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающие и специальные упражнения на активизацию мышечного чувства, на тренировку отдельных групп мышц и подвижности суставов.

Цель комплекса занятий ритмики и ритмопластики: психофизическое развитие ребенка, формирование средствами музыки ритмичных движений, разнообразных умений, способностей, коммуникативных качеств.

Особенности календарно-тематического планирования состоят в том, что занятия строятся от простого к сложному и проходят по следующему циклу:

Обучающие занятия, на которых детально разбирается движение. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений в медленном темпе. Объясняется прием его исполнения. На занятии может быть введено не более 2-3 комбинаций.

Закрепляющие занятия, предполагают повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других. Можно использовать метод игры-соревнования между второй и первой линиями. И в этом и в другом случае дети играют роль помощника педагога и привыкают к индивидуальному показу).

Итоговые занятия. Дети практически самостоятельно, без подсказки, должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации.

Содержание занятий во многом зависит от подбора музыкального материала, от уровня подготовленности группы, от индивидуальных особенностей обучающихся.

Обычно занятие строится по следующему плану:

№ п/п	Раздел	Виды упражнений	Задачи
1.	Разминка	Общеразвивающие	Разогрев мышц, подготовка суставов и мышц к более сложным танцевальным движениям, формирование навыка правильной осанки.
		Фитнес упражнения	Развитие ориентирования в пространстве, силы, выносливости.
2.	Основная часть	Ритмические упражнения	Развитие чувства ритма, умения двигаться под музыку.
		Пластические импровизационные упражнения	Развитие воображения и фантазии, умения импровизировать под музыку.
		Танцевально-ритмические упражнения	Развитие представления о танце, хореографии, формирование интереса к занятиям хореографией.
3.	Заключительная часть	Игровые упражнения	Развитие эмоционально-образного мышления, чувственной сферы обучающихся.
4.	Рефлексивная часть	«Шкала удовольствия» «Рисую свое настроение» «Что получилось очень хорошо»	Развитие умения оценивать и анализировать свою деятельность.

На протяжении всего занятия и, особенно на его начальных этапах очень важно следить за формированием правильной осанки детей. С этой целью рекомендуются задания на различные пригибания и выгибания позвоночника. Полезные упражнения, способствующие укреплению мышц спины, главным образом тех, что прилегают к лопаткам (см. приложение 5).

Танцевально – ритмичные упражнения дадут представление о танце. На занятиях ритмопластики широко используется импровизационная работа. Выполняя задания педагога, дети танцуют придуманные ими вариации; выполняют упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен; передают в движениях развернутый сюжет музыкального рассказа; меняются ролями в импровизации; выполняют действия с воображаемыми предметами. Такие задания

развивают фантазию. Каждый ребенок через ритмопластику пытается показать, изобразить, передать свое видение образа. Сюжетный танец - очень яркая и выразительная форма детской художественной деятельности, которая вызывает живой интерес у детей (исполнителей и зрителей). Привлекательность сюжетного танца обусловлена его особенностями: образным перевоплощением исполнителей, разнохарактерностью персонажей и их общением между собой в соответствии с сюжетным развитием. Благодаря этим особенностям в нем создается своеобразная игровая ситуация, побуждающая детей к творчеству и, следовательно, способствующая его развитию. Разнохарактерность персонажей устраняет в этом виде танца возможность подражания детей друг другу. Это побуждает каждого участника самостоятельно следить за исполнением своих движений. Сюжетное развитие помогает ребенку видеть в танце особую форму «рассказа» и воспринимать выразительные движения как специфические средства, передающие его содержание, т.е. выступающие в качестве своеобразного языка. Музыкальные произведения, предназначенные для сюжетных танцев должны содержать яркие и узнаваемые образы, доступные детям по содержанию, близкие их жизненному опыту и выраженные простыми ясными средствами, побуждающие к движению, «подсказывающие» его.

Основные приемы и методы в обучении детей ритмике, которые используются на занятиях ритмикой и ритмопластикой:

- метод показа,
- словесный метод,
- импровизационный метод,
- метод иллюстративной наглядности,
- игровой метод.

Интересно включить в занятия ритмические композиции на классическую музыку. Естественно, что необходимы прослушивание музыки и беседы о ней, рассматривание иллюстраций, рисование на эту тему, а также пластические этюды, импровизации детей и педагога под музыку. Музыка в ритмике вообще занимает одно из центральных мест. Необходимо подбирать очень красивую музыку, воспитать культуру движения на лучших образцах музыкального творчества (Дж.Ласт, Папетти, П. Мориа, Клаудерман, Шуман, Чайковский). Следует также учитывать возрастные особенности детей (песни из мультфильмов, детские песни).

Список литературы.

1. Суворова Т.И. «Танцевальная ритмика». СПб, 2006
2. Буренина А.И. «Ритмическая мозаика». СПб, ЛОИРО, 2000
3. Каплунова И.М. «Этот удивительный ритм», СПб, 2007
4. Суворова Т. И. «Танцевальная ритмика для детей». СПб 2005 год.
5. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
6. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000.

Тесты для измерения силовых способностей

Отжимание от скамьи (мальчики)

Оборудование: скамья высотой 20 см (рис. 1)

Процедура тестирования:

Испытуемый из положения, лежа в упоре на скамью, выполняет сгибание рук с касанием грудью опоры.

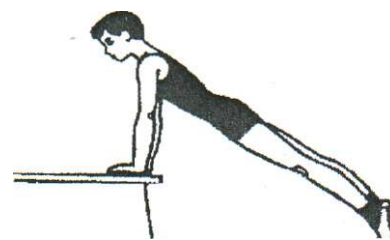


Рис.1.

Оценка результатов тестирования (кол-во раз):

Возраст	Уровень				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7-9 лет	11 и ниже	12-14	15-17	18-19	20 и выше
10-12 лет	13 и ниже	14-16	17-19	20-24	25 и выше
13-14 лет	16 и ниже	17-18	19-25	26-29	30 и выше

Вис на согнутых руках (девочки)

Оборудование: перекладина, секундомер.

Процедура тестирования:

Испытуемый принимает положение вися на высокой перекладине (рис. 2). Затем самостоятельно или с помощью преподавателя принимает положение вися на согнутых руках (хватом снизу, подбородок над перекладиной).

Определяется время удержания данного положения от начала его принятия до прекращения упражнения или изменения исходного положения (изменения угла удержания согнутых рук).

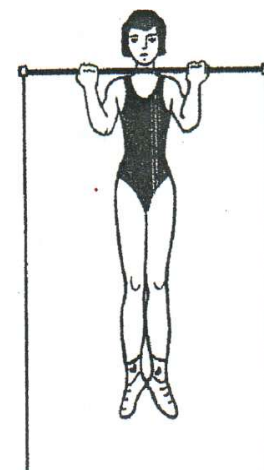


Рис.2

Оценка результатов тестирования (сек)

Возраст	уровень				
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
7-9	5 и ниже	6-7	8-10	11-14	15 и выше
10-12	5 и ниже	6-9	10-14	15-21	22 и выше
13-14	10 и ниже	11-14	15-21	22-24	25 и выше

Тест на определение скоростной выносливости.

Прыжки со скакалкой

Оборудование: скакалка, секундомер.

Процедура тестирования: Испытуемый прыгает на двух ногах через скакалку на месте.

Определяются количеством прыжков за 30 секунд.

Оценка результатов тестирования (кол-во раз):

Пол	Возраст (лет)	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мальчики	7-9	15 и ниже	16-25	26-35	36-45	46 и выше
	10-12	25 и ниже	26-35	36-50	51-60	61 и выше
	13-14	40 и ниже	41-50	51-60	61-70	71 и выше
Девочки	7-9	20 и ниже	21-30	31-40	41-50	51 и выше
	10-12	30 и ниже	31-40	41-50	51-60	61 и выше
	13-14	32 и ниже	33-42	43-52	53-70	71 и выше

**Тест для оценки показателя силовой выносливости
мышц спины.**

Удержание туловища из положения, лежа на животе (рис. 1).

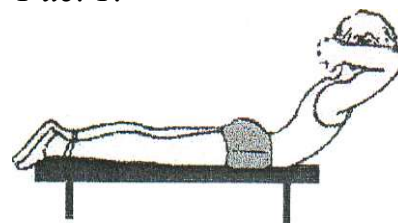
Оборудование: скамейка, секундомер.

Процедура тестирования:

Испытуемый принимает положение, лежа на животе на скамейке вниз лицом так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных гребней находилась на весу, руки за головой (ноги удерживает партнер).

Удерживать туловище в горизонтальном положении. Время до полного утомления мышц определяется по секундомеру.

Рис. 1.



Оценка результатов тестирования (сек.):

Пол	Возраст (лет)	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
Мальчики	7-9	40" и ниже	41 "-1,09"	1,10"-1,30"	1,31"-2,19"	2,20" и выше
	10-12	50" и ниже	51 "-1,19"	1,20"-1,40"	1,41 "-2,29"	2,30" и выше
	13-14	Г и ниже	1,01 "-1,29"	1,30"-1,50"	1,51"-2,39"	2,40" и выше
Девочки	7-9	29" и ниже	30"-59"	Г -1,20"	1,21 "-2'	2,01" и выше
	10-12	32" и ниже	33"-1,29"	1,30"-1,50"	1,51"-2,19"	2,20" и выше
	13-14	35" и ниже	36"-1,34"	1,35"-2'	2,01 "-2,29"	2,30" и выше

Тест для оценки показателя силовой выносливости мышц сгибателей туловища.

Сгибание туловища из положения, лежа на спине.

Оборудование: гимнастический мат, секундомер.

Процедура тестирования:

Испытуемый принимает исходное положение, лежа на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки скрестно на груди (пальцы рук касаются лопаток). Партнер прижимает ступни ног испытуемого к полу. По команде «Марш!» тестируемый должен энергично согнуться до касания локтями бедер и обратным движением вернуться в и. п. Засчитывается количество сгибаний за 1 мин. Упражнение выполняется на гимнастическом мате (рис. 5).

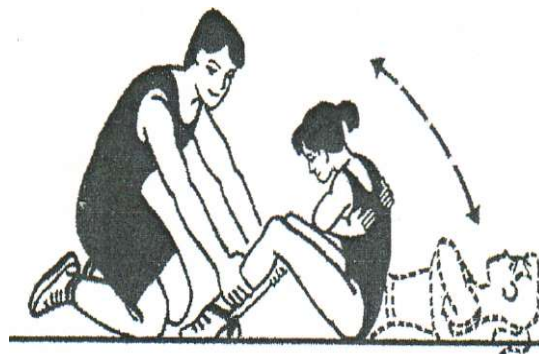


Рис. 5.

Оценка результатов тестирования (кол-во раз):

Пол	Возраст (лет)	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	. Выше среднего	Высокий
Мальчик и	7-9	24 и ниже	25-35	36-41	42-45	46 и выше
	10-12	29 и ниже	30-44	45-50	51-55	56 и выше
	13-14	39и ниже	40-42	53-57	58-60	61и выше
Девочки	7-9	22 и ниже	23-33	34-39	40-45	46 и выше
	10-12	28 и ниже	29-39	40-45	46-52	53 и выше
	13-14	34 и ниже	35-45	46-47	48-55	56 и выше

Комплекс упражнений

I. Упражнение на напряжение и расслабление мышц тела.

Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Упражнения выполняются лежа на спине, руки свободно лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги свободно вытянуты, пятки вместе, все мышцы тела расслаблены. Выполняя упражнения, дети должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить. Дыхание свободное.

II. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья

Упражнение 1.

Повторить 6 - 8 раз.

И.П. – стоя на коленях, наклониться вперед, предплечья на полу.

«раз-четыре» - потянуться плечами к полу.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

Упражнение 2.

Повторить 6 - 8 раз.

И.П. – лежа на спине, руки вверх, кисти переплетены ладонями вверх.

«раз-два» - увести руки вправо.

«три-шесть» - зафиксировать положение.

«семь-восемь» - вернуться в И.П.

Повторить упражнение в другую сторону.

Упражнение 3.

Повторить 4 раза.

И.П. – стоя на коленях, ноги врозь, взяться за пятки изнутри.

«раз-четыре – подать таз вперед, развернуть плечи, прогнуться.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

III. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов

Упражнение 1. «Верблюд»

И.П. – стоя на коленях.

Согнуть спину назад и вытянутыми руками достать до носка ног или до пола за носками ног. Медленно перебирая руками, взяться за колени, бедра при этом должны быть максимально выдвинуты вперед.

Упражнение 2.

Повторить 4 – 6 раз.

И.П. – сидя на полу, колени и стопы вытянуты.

С абсолютно прямой спиной наклоняться вперед, к ногам. Следить за тем, чтобы спина не прогибалась.

Упражнение 3. «Змейка»

Повторить 4 – 5 раз.

И.П. – лежа на животе, колени выпрямлены, стопы вытянуты или находятся в 1 позиции. Медленно поднимать плечи вверх и назад, максимально сократив мышцы спины и прогнувшись под лопатками. Упор руками в пол, максимально, около корпуса.

Усложненный вариант: прогибаясь в лопатках, руки зафиксировать за головой.

Упражнение 4. «Тюльпан»

Повторить 5 – 6 раз.

И.П. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях и подтянуты к туловищу. Стопы вытянуты, пальцы ног касаются пола, руки – под коленями.

«раз-два» - разогнуть правую ногу в колене вперед-вверх.

«три-четыре» - вернуть в И.П.

«пять-восемь» - повторить с левой ноги.

«раз – четыре» - обе ноги оторвать от пола и поднять вперед-вверх.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

Усложнение для упражнения «Тюльпан»

Повторить 2- 3 раза.

И.П. – как в предыдущем упражнении.

«раз-четыре» - с помощью рук разогнуть ноги в коленях и поднять их вперед – вверх к лицу. Позвоночник от копчика тянуть вверх.

«пять-восемь» - вернуться в И.П.

IV. Упражнения на укрепление брюшного пресса

Упражнение 1.

Повторить 4- 6 раз.

И.П. – сидя на полу, вытянув колени и стопы.

На счет «раз-два» поднять ноги от пола (образовать угол). Руки для равновесия раскрыть в стороны. На «три-четыре-пять-шесть» положение зафиксировать.

На «семь-восемь» прийти в И.П.

Усложненный вариант: выполнять упражнение из И.П. лежа на спине, ноги вытянуты, руки – вдоль тела ладонями вниз. На счет «раз-два» поднять одновременно корпус и вытянутые ноги. Затем медленно вернуться в И.П.

V. Упражнения для улучшения гибкости позвоночника.

Упражнение 1. «Улитка»

Повторить 3 – 4 раза.

И.П. – сидя на коленях. На счет «раз-два-три-четыре» голова опустилась вперед, за ней опустились плечи, затем округлилась спина. На счет «пять-шесть-семь-восемь» медленно выпрямились, стараясь, как бы, «развернуться» – «улитка показала рожки». Затем все выполняется в обратном порядке: сначала медленно округляется спина, плечи, затем голова, стараясь, как бы, «свернуться» - «улитка спряталась в домик».

Упражнение 2.

Повторить 3 – 4 раза.

И.П. – сидя на полу, вытянув ноги, раскрытые максимально в стороны.

На счет «раз-два» наклонить корпус к правой ноге, взявшись руками за стопы, прижаться грудью к ноге. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Медленно вернуться в И.П.

На счет «раз-два» наклонить корпус вниз, стараясь животом и грудью достать пол, руки вытянуть вперед. На счет «три-четыре» зафиксировать такое положение. Медленно вернуться в И.П.

Выполнить наклон к левой ноге.

Упражнение 3. «Медвежонок»

И.П. – сидя на полу, прижав колени руками к груди, лоб касается коленей.

Лечь на спину в группировке, затем вернуться в И.П. – «качаться» на спине»

Упражнение 4. «Радуга»

Повторить 2 раза.

И.П. – лежа на спине, руки вытянуты вдоль тела.

На счет «раз-два-три-четыре» поставить ноги на пол за головой; на счет «пять-шесть-семь-восемь» зафиксировать это положение. Затем медленно вернуть в И.П.

Упражнение 5. «Кольцо»

И.П. – лежа на животе. Упор руками в пол около груди.

Выпрямляя руки в локтях, максимально прогнуться под лопатками. Затем согнуть ноги в коленях и стараться носками дотянуться до головы, образуя замкнутое кольцо. Зафиксировать это положение. Затем вернуться в И.П.

Для облегчения выполнения данного упражнения ноги в коленях раздвигаются на ширину, удобную для каждого ребенка индивидуально. Постепенно ноги соединяются и выполняют упражнение с соединенными коленями.

Упражнение 6. «Коробочка»

И.П. – лежа на животе. Руки вытянуты вдоль туловища.

Согнуть ноги в коленях. Руками захватить щиколотки с внешней стороны и вытянуть руки вверх, одновременно прогибаясь под лопатками. Зафиксировать положение корпуса. Медленно вернуться в И.П.

Для облегчения выполнения упражнения ноги сначала разъединить, но постепенно учиться выполнять упражнение с соединенными ногами.

Эффективность этого упражнения можно усилить, если педагог, сделав захват обеими руками стоп и рук ребенка, осторожно приподнимает его и покачивает «вверх-вниз» - «качели».