

Управление образования Администрации МО «Каменский городской округ»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
методсовета
от « » августа 20 17 г.
Протокол №



Утверждаю:
Директор МАУ ДО «ЦДО»
Брусянина Е.В.
« » августа 20 17 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Ритмика с элементами акробатики»**

Возраст обучающихся: 4 – 6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Новичкова Раиса Петровна,
педагог дополнительного
образования

п.г.т. Мартюш, 2017 г.

Пояснительная записка

«Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным, сделайте его крепким и здоровым: пусть он работает, действует, бегает, кричит, пусть он находится в постоянном движении».

Жан Жак Руссо

Актуальность. Полноценное и всестороннее развитие и воспитание невозможно без правильно организованной и достаточной для детей дошкольного возраста двигательной активности, которая оказывает огромное влияние на состояние здоровья и физическое развитие ребенка. Растущий организм ребенка нуждается в движении, и удовлетворение этой потребности является важнейшим условием его жизнедеятельности и развития.

К сожалению, в последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: у детей практически нет возможности играть в подвижные игры во время прогулки, да и некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков). Именно поэтому система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно-нравственное воспитание детей, так как она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

Программа разработана в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 - ФЗ;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Уставом ЦДО, учебным планом и локальными актами ЦДО.

Программа «Ритмической гимнастикой с элементами акробатики» составлена в соответствии с требованиями раздела «Физическое развитие» комплексной программы «Школа 2100», реализуемой в детском саду.

Программа «Ритмическая гимнастика с элементами акробатики» **разработана** с учетом возрастных и психологических особенностей детей дошкольного возраста (4-6 лет).

Актуальность. Выполнение упражнений под рифмованные фразы, занятные названия упражнений, оригинальные игровые приёмы, музыкальное сопровождение, способствуют не только дополнительному повышению интереса детей к занятиям по физкультуре, но и развитию опорно-двигательного аппарата, гибкости, посредством ритмической гимнастикой, предотвращается нарушение осанки, стимулируются функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем необходимые для нормального роста и развития детского организма.

Введение в структуру занятий упражнений с элементами акробатики, позволяет детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Обязательным элементом занятий ритмической гимнастикой является музыка, являющейся одним из определяющих факторов, стимулирующих движение. Хорошо подобранное музыкальное сопровождение комплексов ритмической гимнастики положительно влияет на динамику выносливости и состояния здоровья детей. Музыка помогает детям запомнить движения, передать выразительно её характер.

Программа «Ритмическая гимнастика с элементами акробатики» носит общекультурный (ознакомительный) характер, составлена для обучающихся:

первой возрастная группа 4-5 лет. Срок реализации программы - 1 год - 36 часов, проведение занятий 1 раз в неделю по 30 минут, что соответствует академическому часу по утверждению требований СанПиН 2.4.4.3172-14

вторая возрастная группа 5-6 лет. Срок реализации программы - 1 год - 36 часов, проведение занятий 1 раз в неделю по 30 минут, что соответствует академическому часу по утверждению требований СанПиН 2.4.4.3172-14

	Год обучения	Возраст	Кол-во час/нед.	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятия	Кол-во часов в год
Первая возрастная группа	1	4-5 лет	1	1	30мин	36
Вторая возрастная группа	1	5-6 лет	1	1	30мин	36

С 01 сентября каждого учебного года МАУ ДО «Центр дополнительного образования» проводит свободный набор детей в детское объединение «Ритмическая гимнастика с элементами акробатики», зачисление в группу производится с разрешения врача.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе «Ритмическая гимнастика с элементами акробатики» составляет 36 недель в соответствии с календарным графиком Центра. По каждому году обучения определены цели и задачи, даны зачётные требования по физической культуре подготовленности занимающихся.

Каждое занятие имеет следующую **структуру**:

- **подготовительная часть** – построение, сообщение целей и задач занятия, общая физическая подготовка;
- **основная часть** – специальные упражнения физической подготовки, изучение и совершенствование техники акробатических упражнений и хореографии;
- **заключительная часть** – игры для развития внимания, направленные на снятие нервного и физического напряжения, Подведение итогов занятия.

Основная цель образовательной программы - укрепление здоровья воспитанников, обучение ритмической гимнастике с элементами акробатики в доступной для них форме.

Задачи:

Метапредметные:

- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Образовательные:

- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать правильные двигательные умения и навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике;
- способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д.

Личностные:

- формировать потребность радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- воспитывать музыкальный вкус и любовь к искусству и спорту;
- формировать интерес к гармоничному физическому развитию,
- разносторонней физической подготовке, стремление к здоровому образу жизни;
- способствовать расширению знаний в области современной хореограф

Содержание программы
Первый год обучения
(первая возрастная группа 4-5 лет)

Режим занятий: 1 ч, 1 раз в неделю. (36 часов за год)

Цель – приобщение детей к активным занятиям акробатикой.

Задачи:

- формирование познавательного интереса и желание заниматься;
- укрепление костно-мышечного аппарата;
- развитие гибкости, координации движений, ловкости;
- совершенствование умений выполнять образные движения, в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой, перестраиваться из круга в рассыпную и обратно
- формирование правильной осанки;
- освоение основ музыкальной ритмики;
- формирование умений понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой обучающихся.

Учебный план

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу	1	1	
2.	Общая физическая подготовка	10		10
3.	Специальная физическая подготовка	10		10
4.	Акробатические упражнения	11		11
5.	Элементы хореографии	2		2
6.	Показательные выступления	1		1
7.	Зачет контрольных нормативов	1		1
Всего		36	1	35

**Учебный - тематический план
первый год обучения**
(первая возрастная группа 4-5 лет)

№	программа первого года обучения			
	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение Теоретические занятия	1	1	
1	Общие сведения об основах акробатики;			
2	Техника безопасности на занятиях акробатикой;			
3	Права и обязанности обучающихся детского объединения;			
4	Беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.			
2	Практические занятия	35		
1	<i>Общая физическая подготовка</i>	10		
	Строевые упражнения			3
	Общеразвивающие упражнения			7
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	10		
	Упражнения для развития силы			2
	Упражнения на быстроту			2
	Упражнения на гибкость и подвижность суставов			6
3	<i>Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений</i>	11		
	упоры: присев, лежа, согнувшись;			1
	сед: на пятках, углом; складки;			1
	группировка, перекаты в группировке сидя, в приседе, лежа на спине; прыжки; начальное обучение акробатическим прыжкам			1
	стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами;			2
	кувырок вперед;			1
	равновесие			1
	мост из положения лежа на спине, «шпагаты» и			2
	полушпагаты, шпагаты			2
4	<i>Элементы хореографии</i>	2		
	общая позиция рук, ног, корпуса;			1
	освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.			1
5	<i>Показательные выступления</i>	1		1
6	<i>Зачет контрольных нормативов</i>	1		1
		36	1	35

Первый год обучения

(вторая возрастная группа 5-6 лет)

Режим занятий: 1 ч , 1 раз в неделю.

Цель – формирование у детей физических и волевых качеств, необходимых для занятий акробатикой.

Задачи:

- освоение техники выполнения акробатических элементов начальной подготовки;
- развитие гибкости, ловкости, координации движений;
- знание основ хореографии;
- формирование умений выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
- формирование чувства ритма, соответствие выполняемых упражнений музыкальному сопровождению.
- воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение Теоретические занятия	1	1	
	Практические занятия			
2.	Общая физическая подготовка	8		8
3.	Специальная физическая подготовка	9		9
4.	Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений	14		14
5.	Элементы хореографии	2		2
6.	Показательные выступления	1		1
7.	Зачет контрольных нормативов	1		1
Всего		36	1	35

**Учебный - тематический план
первый год обучения
(вторая возрастная группа 5-6лет)**

№	программа первого года обучения			
	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение Теоретические занятия	1	1	
1	Общие сведения об основах акробатики;			
2	Техника безопасности на занятиях;			
3	Права и обязанности обучающихся детского объединения;			
4	Беседы о режиме дня, режиме питания, личной гигиене.			
2	Практические занятия	35		
1	<i>Общая физическая подготовка</i>	8		
	Строевые упражнения			1
	Общеразвивающие упражнения			7
2	<i>Специальная физическая подготовка</i>	9		
	Упражнения для развития силы			3
	Упражнения на быстроту			2
	Упражнения на гибкость и подвижность суставов			4
3	<i>Разучивание и совершенствование техники акробатических упражнений</i>	14		
	упоры (присев, лежа, стоя, согнувшись);			1
	седы (на пятках, углом);			1
	перекаты в группировке (назад, вправо, влево);			1
	стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги);			1
	кувырок вперед;			1
	«мост» из положения лежа на спине;			4
	«шпагаты»;			3
	складки, прогибы;			1
	Прыжки: начальное обучение акробатическим прыжкам.			1
4	<i>Элементы хореографии</i>	2		
	знакомство с общими позициями рук, ног, корпуса;			1
	освоение простейших танцевальных движений: марш, подскоки, бег, галоп, танцевальный шаг.			1
5	<i>Показательные выступления</i>	1		1
6	<i>Зачет контрольных нормативов</i>	1		1
		35	1	35