



Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования
Детско-юношеский творческий центр «Васильевский остров»
Санкт-Петербурга

Принята
на педагогическом совете
протокол №4
от 31 мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 54 от 31 мая 2022 г.
Директор ГБУ ДО ДЮТЦ «В.О.»
Н.М. Чуклина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ритмопластика»

Возраст детей: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Федорова Екатерина Романовна**,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Уровень освоения программы – **общекультурный**.

Актуальность: Программа удовлетворяет запрос родителей на физическую подготовку детей дошкольного возраста. Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой или тематической игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого ребёнка. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность ребёнка.

В период от двух до семи лет ребёнок интенсивно растёт и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период..

Программа спроектирована в соответствии с современными требованиями и следующими документами:

- – Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон №304-ФЗ от 31 июля 2020 года о внесении изменений в Федеральный Закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04. 09. 2014 №1726-р (ред. от 30.03.2020);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 №533 "О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196" (зарегистрировано в Минюсте России 27.10.2020 № 60590);
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 № 48226);
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Концепция воспитания юных петербуржцев на 2020-2025 годы "Петербургские перспективы". Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 16.01.2020 №105-р
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 №617-р «Об

- утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».
- Инструктивно-методическое письмо Комитета образования Санкт-Петербурга от 16.03.2020 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»

Ритмопластика – это передача музыки через движения, это эмоциональный отклик на музыку, выполнение простых танцевальных упражнений под музыку. Она доступна детям, начиная с раннего возраста.

Ритмопластика не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Красивые движения, усвоенные на занятии, ребёнок с радостью и интересом будет выполнять дома. Сколько приятных волнений для маленького человека и его родных доставляют его показательные выступления на праздничном концерте!

Ритмичные упражнения содействуют физическому воспитанию и укреплению детского организма. В процессе работы над движениями под музыку, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, занятия ритмопластикой оказывают разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения. Дети чрезвычайно чувствительны к музыкальному ритму и с радостью реагируют на него.

Игровой стретчинг (упражнения на ковриках)– оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить её, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм. При исправлении осанки тело как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы мышц. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную систему, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, красивыми, избавляет их от различных комплексов, создаёт чувство внутренней свободы.

Организация и методика проведения занятий по-игровому стретчингу. В данной программе используется оздоровительная методика Назаровой А.Г., педагога-психолога. Методиста института валеологического образования, сотрудника Института образования взрослых РАО (Санкт-Петербург). Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений. Очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному сюжету. На занятии даётся сказка - игра. В которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой интересной форме сложные упражнения. Все упражнения выполняются под соответствующую музыку.

Все занятия проводятся в виде сюжетно – ролевой игры, состоящих из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким

образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и коррекционных – развивающих задач.

Новизна программы: в последнее время в дошкольных учреждениях всё чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Существует много направлений в музыкально – ритмической деятельности, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это ритмопластика

В программе предусматривается применение современных образовательных технологий, позволяющих во много раз улучшить память и внимание. Детям предлагаются игровые ситуации, забавные упражнения, игры на развитие мелкой и грубой моторики, что делает занятия увлекательными и способствует более эффективному обучению. Доступная и привлекательная игра на занятиях делает познавательный процесс полноценным, при этом он окрашен положительными эмоциями, столь важными для ребёнка – дошкольника.

Педагогическая целесообразность программы заключается в формировании навыков координации у ребенка дошкольного возраста, развитии всех групп мышц, а так же внимания, положительного отношения к спорту, воспитания социально-адаптированной личности ребенка.

Адресат программы:

Данная программа разработана для детей от 4-х до 6-и лет, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом.

Программа не предусматривает занятия с детьми с ОВЗ.

Объем и срок реализации программы:

Срок обучения по программе 1 год, (60 часов).

Процесс обучения осуществляется на групповых занятиях.

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Занятия проходят два раза в неделю по 30 мин.

Количество детей в группе - не больше 15 человек

Цель программы:

Всестороннее развитие ребенка, формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребёнка, средствами музыки и ритмических движений.

Задачи программы:

Обучающие

Научить правильно воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

Заложить основу для развития специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;

Заложить основу для развития музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков

Заложить основу для развития музыкальной памяти.

Заложить основу для развития двигательных качеств и умений:

развитие ловкости, точности, координации движений;

развитие гибкости и пластичности;

Заложить основу для развития воспитание выносливости, развитие силы;

Заложить основу для формирования правильной осанки, красивой походки;

развить умение ориентироваться в пространстве;

обогащать двигательный опыт разнообразными видами движений.

Развивающие

Способствовать развитию потребности самовыражения в движении под музыку.

Способствовать развитию творческого воображения и фантазии;

Способствовать развитию способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

Способствовать развитию эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;

Способствовать развитию подвижности нервных процессов (возбуждения и торможения);

Способствовать развитию восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Воспитательные

воспитание нравственно коммуникативных качеств личности:

воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

воспитание умения вести себя в группе во время движения, формировании чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Условия реализации программы

В группу принимаются дети дошкольного возраста. Перед началом занятий происходит собеседование с родителями с целью ознакомления с особенностями физического развития ребёнка, интересами и потребностями родителей.

Наполняемость учебных групп не более 15 человек.

Программа составлена на основе традиционных дидактических принципов, которые отражены в дошкольной педагогике: доступности, наглядности, связи теории с практикой, от простого к сложному и т.п.

Для эффективной реализации программы необходимы следующие условия:

Личностное общение педагога с ребёнком;

Наличие специально оборудованного кабинета;

Правильное покрытие пола – деревянное либо ковровое покрытие;

На каждого ребёнка должно быть отведено 4 метра площади;

Избегать употребление жвачки во время занятия;

Каждый ребёнок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия;

Широкое использование технических средств обучения (*синтезатор, аудио техника*);

Атрибуты, спортивный инвентарь

Зал предварительно проветривать и проводить влажную уборку

Изучение материала проходит по трем разделам:

1. Разминка

- танцевально ритмические композиции

- различные виды ходьбы, бега

- общеразвивающие упражнения

2. Партерная часть:

- ритмические композиции сидя и лежа на ковре;

- общеразвивающие упражнения на ковре;

-Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)

3. Подвижные игры –игровые упражнения с использованием спортивного инвентаря

Формы проведения занятий:

Групповая

Работа педагога с учащимися осуществляется на основе наглядности, доступности, систематичности, закрепление навыков, индивидуального подхода, сознательности.

Каждое занятие состоит из трех частей:

1. вводная (ходьба, бег, композиции для разминки, подготавливающие и разогревающие упражнения);
2. партерная (общеразвивающие упражнения на коврах);
3. заключительная (подвижные игры и задания с использованием спортивного инвентаря).

Содержание каждого занятия включает методы и приёмы:

Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.

Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.

Сознательность. Понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты

Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

Практический метод (упражнения, игры и упражнения со спортивным инвентарем)

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным педагогическим образованием;
- владеет навыками и приёмами организации занятий с дошкольниками;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного обучения;
- умеет видеть и раскрывать способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства.

Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие учебного кабинета (60 м²);
- Наличие коврового покрытия;
- Шкафы для спортивного инвентаря, пособий и игр;
- Магнитофон;
- Электронный накопитель
- Синтезатор (пианино)

Спортивный инвентарь:

- Мячи для фитбола,
- массажные мячи
- теннисные мячи
- мячи диаметром 25 см
- шарики для сухого бассейна
- скакалки
- маты
- коврики массажные
- тоннели
- обручи
- кегли
- пособие для эстафет
- конусы

- ортопедические модули
- погремушки, бубны
- мягкие игрушки на руку

Планируемые результаты

Систематические занятия ритмопластикой:

1. Помогут естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье; (развитие мышечного корсета).
2. Разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы детей.
3. Увеличат жизненную ёмкость лёгких, улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность.
4. Укрепят осанку и свод стопы.
5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Посещение родителями учащегося занятий в течении всего учебного года.

Личностные результаты:

1. Учащиеся приобретут навык слушать и в точности выполнять задания по инструкции педагога.
2. У учащихся появится первоначальная основа культуры речевого общения.
3. Учащиеся приобретут навык выполнения разнообразных движений, соответствующих темпу, ритму и форме музыкального произведения.
4. Учащиеся приобретут умение двигаться в такт музыки, в танцевальных композициях, музыкально-подвижной игре
5. Учащиеся приобретут умение в игре представить различные образы (*зверей, птиц, растений и т.д.*)
слушать и в точности выполнять задания по инструкции педагога.
6. Учащиеся овладеют навыками ритмической ходьбы, бега

Метапредметные результаты:

1. У учащихся будут активно развиваться высшие психические функции: память, внимание, воображение
2. У учащихся будут активно развиваться зрительный, слуховой и двигательный анализаторы.
3. У учащихся будет активно развиваться мелкая и грубая моторика
4. У учащихся будет активно развиваться физиологическое дыхание.

Предметные результаты:

1. На занятиях учащиеся научатся ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполняют ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку
2. На занятиях у учащихся будет активно развиваться двигательная память
 - Учащиеся научатся выполнять упражнения под музыкальное сопровождение
 - Учащиеся приобретут умение ориентироваться в зале, строиться в шеренгу, выполнять ритмические упражнения.
3. На занятиях у учащихся будут активно развиваться все группы мышц
 - учащиеся познакомятся с названиями всех частей тела
 - учащиеся познакомятся с названиями спортивного инвентаря

учащиеся научатся использовать спортивный инвентарь
 - учащиеся будут уметь выполнять различные игровые упражнения со спортивным инвентарем, соответствующие их возрасту
 учащиеся научатся исполнять танцевально-ритмические композиции
 - учащиеся научатся выполнять упражнения для самомассажа
 - у учащихся – увеличится жизненная ёмкость лёгких, улучшатся физическая, интеллектуальная работоспособность
 - учащиеся научатся выполнять упражнения, лежа и сидя на ковре
 4. На занятиях у учащихся сформируются навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.
 5. Подвижные игры –игровые упражнения с использованием спортивного инвентаря, командные игры, эстафеты.

Учебный план 1 года обучения.

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие Знакомство детей с правилами поведения на занятиях ритмопластикой, инструктаж по технике безопасности	1	1		Беседа. Входная диагностика
2	Разминка				
2.1	Различные виды ходьбы и бега на носках и пятках ,по прямой, по кругу, змейкой, ходьба и бег спиной.	6	1	5	наблюдение
2.2	Танцевально- ритмические композиции	7	1	6	наблюдение
2.3	Обще развивающие упражнения	7	1	6	наблюдение
3	Партер				
3.1	Ритмические композиции сидя и лежа на ковре;	7	1	6	наблюдение
3.2	Обще развивающие упражнения на ковре	7	1	6	наблюдение
3.3	Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	7	1	6	наблюдение
4	Подвижные игры, игры-соревнования				
4.1	Городок(ортопедические модули)	9	1	8	наблюдение
4.3	Подвижные игры и игры со спортивным инвентарём.	9	1	8	наблюдение
	Итого:	60	9	51	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь (по мере комплектования группы)	Апрель-май	30	60	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Рабочая программа

Описание особенностей года обучения.

Обучение по программе проводится с учётом возрастных особенностей детей от 4 до 6 лет. Ребенок на занятии ритмопластики без родителей. Этот период характеризуется формированием и развитием устойчивого интереса учащихся к спортивным занятиям активному их участию в этом виде деятельности.

В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения. Возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности. Задача педагога состоит в том, чтобы создать условия для поиска характерных особенностей пластики персонажей, деталей их поведения. Выразительность исполнения образных движений, воссоздавая образ в целом. В основном это мир природы, окружающей нас, игрушки, добрые сказочные персонажи. Детям предлагаются упражнения на развитие к, яркие короткие музыкальные произведения для освоения образа, задания для импровизации танцевальных движений, игры с импровизациями.

Задачи программы:

Обучающие

Научить правильно воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;

Заложить основу для развития специальных музыкальных способностей: музыкального слуха (мелодического, гармонического, тембрового), чувства ритма;

Заложить основу для развития музыкального кругозора и познавательного интереса к искусству звуков

Заложить основу для развития развитие музыкальной памяти.

Заложить основу для развития двигательных качеств и умений:

развитие ловкости, точности, координации движений;

развитие гибкости и пластичности;

Заложить основу для развития воспитания выносливости, развитие силы;

Заложить основу для формирования правильной осанки, красивой походки;

развить умение ориентироваться в пространстве;

обогатить двигательный опыта разнообразными видами движений.

Развивающие

Способствовать развитию потребности самовыражения в движении под музыку.

Способствовать развитию творческого воображения и фантазии;

Способствовать развитию способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

Способствовать развитию эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомиме;

Способствовать развитию подвижности нервных процессов (возбуждения и торможения);

Способствовать развитию восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

Воспитательные

воспитание нравственно коммуникативных качеств личности:

воспитание умения сопереживать другим людям и животным;

воспитание умения вести себя в группе во время движения, формировании чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми

Планируемые результаты

К концу 1 года: Систематически занимаясь ритмопластикой

1. Поможет естественному развитию организма ребёнка и привитию потребности заботиться о своём здоровье; (развитие мышечного корсета).

2. Разовьётся опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы детей.

3. Увеличится жизненная ёмкость лёгких, улучшится физическую, интеллектуальную работоспособность.

4. Укрепят осанку и свод стопы.

5. Сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений, разовьют воображение, слуховое внимание, память.

6. Сформируют у дошкольников потребность занятий спортом

Эффективность занятий определяется показателем общего состояния ребёнка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы. Посещение родителями учащегося занятий в течении всего учебного года.

Содержание программы

Раздел «Разминка» состоит из:

Элементов легкой атлетики, которая является основой для развития выносливости и силы, ловкости и координации движений. В этот раздел входят такие виды упражнений как ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы, спиной, боком, в приседе. Бегом, бегом спиной и боком. Прыжки на одной и 2 ногах на месте и с продвижением. Ходьба на руках (ноги держит педагог)

Элементов ритмики, которая является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей детей, позволяющих свободно, красиво и правильно выполнять движения под музыку, соответственно её характеру, ритму, темпу. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Элементов гимнастики служащей основой для освоения ребёнком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, а также задания на расслабление мышц, укрепление осанки, дыхательные.

Танцев, направленных на формирование у детей танцевальных движений, куда входят танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и элементы различных танцев: народного, современного и ритмического. Что доставляет эстетическую радость занимающимся детям.

Раздел «Партерная часть» способствует развитию выдумки, творческой инициативы. Здесь создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощения.

Игровой самомассаж, включающий в себя: поглаживание отдельных частей тела, в определенном порядке, в образно-игровой форме.

Раздел «Музыкально – подвижные игры» является ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приёмы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, игры со спортивным инвентарем. Спортивный городок, полоса препятствий. Эстафеты и командные игры с предметами и без.

1. Разминка. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Хлопки в такт музыки. Ходьба, ходьба на носках, пятках, спиной. Акцентированная ходьба. Акцентированная ходьба с одновременными хлопками. Движения руками в различном темпе. Различия динамики звука «быстро-медленно-стоп». Выполнение упражнений под музыку.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу по команде. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентирам. Перестроение из одной шеренги в несколько по образному расчету и ориентирам. Размыкание по ориентирам. Перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.

Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях. Построение врассыпную, бег врассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами.

Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор, стоя на коленях, положение лежа. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Упражнения с предметами.

Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Вертикальное равновесие на одной ноге с различными движениями рук.

Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку.

Имитационные, образные упражнения.

Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа. Равновесие на носках с опорой и без нее, упражнений в образно-двигательных действиях.

Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору.

Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений.

Танцевальные Шаги. Шаг галопа вперед и в сторону. Шаг польки. Пружинные движения ногами на полуприседах. Шаг с подскоком. Русский попеременный шаг. Шаг с притопом.

Русский шаг-при падение. Комбинации из изученных танцевальных шагов.

Ритмические танцы и танцы с ускорением: «Полька», «В траве сидел кузнечик», «Антошка», «Красная шапочка», «Саша разминка» «Вместе весело шагать» «Город изумрудный» «Дорогою добра» «Синева» «Что мне снег...» «Качели» «Мы пойдем на лево...» «3 хлопка сейчас...» «Мы повесим шарик...» «Снеговик» «Безкозырка»

2 Партерная часть

Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Упражнения собраны в композиции «Приходи, сказка»,

«Мы едем, едем, едем...», «Кот Леопольд», «От улыбки...», «Хорошее настроение»,

«Песенка друзей» состоящие из упражнения «колобок 1 и 2» «самолет» «лягушка»

«велосипед» «рыбка» «лодочка» «я на солнышке». Комплексы упражнений направленные на развитие всех групп мышц, формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия.

Игровой самомассаж–под стихотворения и песенки поглаживание отдельных частей тела в определенном порядке в образно-игровой форме. С массажными мячами и без.

3 Музыкально – подвижные игры Игры со спортивным инвентарем мячами, кеглями, обручами, фитбол, скакалки, снежки, спортивный городок, полоса препятствий, эстафеты на аккуратность, скорость, внимание.

**Календарно-тематическое планирование
на 2022/23 учебный год
по программе «Ритмопластика»
педагог Федорова Е.Р.
Группа № 22006 1 год обучения**

Согласовано
«31» мая 2022 года
зав. отдела ПОУ Коннова С.Ю.
/ _____ /

№ занятия	Дата занятия планируемая	Дата занятия фактическая	Название раздела и темы	Кол-во часов
1	16.09.2021		Вводное занятие Знакомство детей с правилами поведения на занятиях ритмопластикой, инструктаж по технике безопасности	1
2	21.09.2021		Разминка Различные виды ходьбы ,бег Развитие физического аппарата Ходьба ,бег лицом ,спиной, боком	1
3	23.09.2021		Разминка Различные виды ходьбы ,бег Развитие физического аппарата Ходьба лицом ,спиной, боком, на носках, прыжки с продвижением.	1
4	28.09.2021		Разминка Различные виды ходьбы ,бег Развитие физического аппарата Ходьба лицом ,спиной, на носках,	1
5	30.09.2021		Разминка Различные виды ходьбы ,бег Развитие физического аппарата Ходьба лицом ,спиной, на пятках, прыжки	1
6	5.10.2021		Разминка Различные виды ходьбы ,бег Развитие физического аппарата Ходьба лицом ,спиной, на носках, на пятках, прыжки на одной ноге.	1
7	7.10.2021		Разминка Различные виды ходьбы ,бег бег спиной, боком Развитие физического аппарата	1
8	12.10.2021		Разминка Танцевально- ритмические композиции «В траве сидел кузнечик», «Безкозырка»	1
9	14.10.2021		Разминка Танцевально- ритмические композиции «Полька» « Дорогою добра»	1
10	19.10.2021		Разминка Танцевально- ритмические композиции «Антошка», «Вместе весело шагать»	1
11	21.10.2021		Разминка Танцевально- ритмические композиции «Красная шапочка», «Мы повесим шарiki..»	1
12	26.10.2021		Разминка Танцевально- ритмические композиции	1

			«Саша разминка» «Снеговик»	
13	28.10.2021		Разминка Танцевально- ритмические композиции «Что мне снег...» «Качели»	1
14	2.11.2021		Разминка Танцевально- ритмические композиции «Город изумрудный» «Мы пойдем на лево...»	1
15	9.11.2021		Разминка Обще развивающие упражнения. Построение в круг и передвижения по кругу в различных направлениях	1
16	11.11.2021		Разминка Обще развивающие упражнения Упражнения с предметами.	1
17	16.11.2021		Разминка Обще развивающие упражнения . Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук положения рук, ног.	1
18	18.11.2021		Разминка Обще развивающие упражнения . Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа	1
19	23.11.2021		Разминка Обще развивающие упражнения. . Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой	1
20	25.11.2021		Разминка Обще развивающие упражнения . Танцевальные шаги, на носках.	1
21	30.11.2021		Разминка Обще развивающие упражнения . Упражнения на осанку. Имитационные, образные упражнения.	1
22	2.12.2021		Партер Ритмические композиции сидя и лежа на ковре; комплекс «Мы едем, едем, едем...»	1
23	7.12.2021		Партер Ритмические композиции сидя и лежа на ковре; комплекс «Приходи, сказка»,	1
24	9.12.2021		Партер Ритмические композиции сидя и лежа на ковре;. комплекс «Кот Леопольд»,	1
25	14.12.2021		Партер Ритмические композиции сидя и лежа на ковре; комплекс «От улыбки...»,	1
26	16.12.2021		Партер Ритмические композиции сидя и лежа на ковре; комплекс «Хорошее настроение»,	1
27	21.12.2021		Партер Ритмические композиции сидя и лежа на ковре; комплекс «Песенка	1

			друзей»	
28	23.12.2021		Партер Ритмические композиции сидя и лежа на ковре; комплекс «Мы едем, едем, едем...»	1
29	28.12.2021		Партер Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
30	11.01.2022		Партер Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
31	13.01.2022		Партер Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
32	18.01.2022		Партер Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
33	20.01.2022		Партер Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
34	25.01.2022		Партер Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
35	27.01.2022		Партер Самомассаж (Доступные приемы массажа с массажными мячами и без)	1
36	01.02.2022		Партер Обще развивающие упражнения на ковре «колобок» «самолет» «лягушка» «цапля» «рыбка» «жуки» «я на солнышке» «качели».	1
37	03.02.2022		Партер Обще развивающие упражнения на ковре «колобок 1 и 2» «самолет» «лягушка» «велосипед» «рыбка» «лодочка» «я на солнышке» «качели».	1
38	08.02.2022		Партер Обще развивающие упражнения на ковре «колобок 1 и 2» «самолет» «лягушка» «велосипед» «рыбка» «лодочка» «я на солнышке» «качели».	1
39	10.02.2022		Партер Обще развивающие упражнения на ковре «колобок 1 и 2» «самолет» «лягушка» «велосипед» «рыбка» «лодочка» «я на солнышке» «качели».	1
40	15.02.2022		Партер Обще развивающие упражнения на ковре «колобок 1 и 2» «самолет» «лягушка» «велосипед» «рыбка» «лодочка» «я на солнышке» «качели».	1
41	17.02.2022		Партер Обще развивающие упражнения на ковре «колобок 1 и 2» «самолет» «лягушка» «велосипед» «рыбка» «лодочка» «качели» «я на солнышке» «качели».	1
42	22.02.2022		Партер Обще развивающие упражнения на ковре «колобок» «самолет» «лягушка» «цапля» «рыбка» «жуки» «я на солнышке» «качели».	1
43	24.02.2022		Подвижные игры, игры-соревнования Городок(ортопедические модули)полоса препятствий 1	1

44	01.03.2022		Подвижные игры, игры-соревнования Городок(ортопедические модули) полоса препятствий 1	1
45	03.03.2022		Подвижные игры, игры-соревнования Городок(ортопедические модули) полоса препятствий 1	1
46	10.03.2022		Подвижные игры, игры-соревнования Городок(ортопедические модули) полоса препятствий 2	1
47	15.03.2022		Подвижные игры, игры-соревнования Городок(ортопедические модули) полоса препятствий 2	1
48	17.03.2022		Подвижные игры, игры-соревнования Городок(ортопедические модули) полоса препятствий 3	1
49	22.03.2022		Подвижные игры, игры соревнования Городок(ортопедические модули) полоса препятствий 3	1
50	24.03.2022		Подвижные игры, игры соревнования Городок(ортопедические модули) полоса препятствий 4	1
51	29.03.2022		Подвижные игры, игры соревнования Городок(ортопедические модули) полоса препятствий 4	1
52	31.03.2022		Подвижные игры, игры соревнования Игры со спортивным инвентарём :мячи	1
53	5.04.2022		Подвижные игры, игры соревнования Игры со спортивным инвентарём :мячи	1
54	7.04.2022		Подвижные игры, игры соревнования Игры со спортивным инвентарём: мягкие мячи	1
55	12.04.2022		Подвижные игры, игры-соревнования Игры со спортивным инвентарём: скакалки	1
56	14.04.2022		Подвижные игры, игры-соревнования Игры со спортивным инвентарём: фитбол	1
57	19.04.2022		Подвижные игры, игры-соревнования Игры со спортивным инвентарём: фитбол	1
58	21.04.2022		Подвижные игры, игры-соревнования Игры со спортивным инвентарём : обручи	1
59	26.04.2022		Подвижные игры, игры-соревнования Игры со спортивным инвентарём: кегли	1
60	28.04.2022		Подвижные игры, игры-соревнования Игры со спортивным инвентарём : мячи сухой бассейн	1
				60

Воспитательная работа и массовые мероприятия

Мероприятие	Сроки
Беседа с родителями и ответы на вопросы по физическому развитию детей.	В течении учебного года
Урок «Новогодний хоровод»	декабрь
Упражнения на лето	апрель

Взаимодействие педагога с родителями

Формы взаимодействия	Тема	Сроки
Родительское собрание	Организационные вопросы. Знакомство с программой.	сентябрь
Индивидуальные консультации	Текущее консультирование (детские успехи, сложности и т.д.)	В течении года

Оценочные и методические материалы

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе		
Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Педагогическое наблюдение;	Сентябрь
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога. Подвижные игры.	В течение года
Итоговый	открытое занятие, задание на лето	Апрель

Мониторинг позволяет определить уровень развития психических процессов, интеллектуальных способностей, найти индивидуальный подход к каждому ребенку в ходе занятий, подбирать индивидуально для каждого ребенка уровень сложности заданий, опираясь на зону ближайшего развития.

Оценка параметров: Начальный уровень – 1 б. Средний уровень – 2 б. Высокий уровень – 3 б.	Уровень по сумме баллов: 5 – 9 баллов – начальный уровень 10 – 14 баллов – средний уровень 15 – 18 баллов – высокий уровень
--	--

Коллективные и индивидуальные игровые задания, проводимые в интересной для детей форме, позволяют диагностировать и координировать работу по программе. Совместные занятия родителей с детьми помогают им оценить и увидеть достижения своего ребёнка в течении всего учебного года

Показатели и критерии диагностики образовательной программы «Ритмопластика»

O1, O2, O3, O4, O5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области обучения.

P1, P2, P3, P4, P5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области развития

B1, B2, B3, B4, B5 – показатели результативности освоения образовательной программы в соответствии с задачами в области воспитания.

По каждому показателю определено содержательное (словесное) описание градаций, соответствующее количественному выражению:

3-высокий уровень,

2- средний уровень,
1 – низкий, незначительный уровень.

Показатель	Критерии		
	3	2	1
О1 Умение двигаться под музыку	Правильно, и выразительно двигается под музыку	Не всегда удается правильно, и выразительно двигаться под музыку	. Не удается правильно, и выразительно двигаться под музыку
О2 Развитие координации движений	Умеет сразу понять и повторить движение	Не всегда удается понять и повторить движение.	Не удается правильно, понять и повторить движение
О3 Развитие грубой моторики	Умеет хорошо и быстро бегать, прыгать, ложиться, вставать.	Не достаточно свободно умеет бегать, прыгать, ложиться, вставать	Умеет не достаточно свободно бегать, прыгать, ложиться, вставать
О4 Развитие чувства ритма	Свободно повторяет загадки: хлопает, топает, двигается в ритм музыки	Не всегда свободно повторяет загадки хлопает топает двигается в ритм музыки	Не может свободно повторить загадки хлопать топать двигаться в ритм музыки
О5 Развитие двигательной памяти	Быстро запоминает движения , может повторить самостоятельно	Запоминает движения, но не может повторить самостоятельно	Не запоминает движения и не может повторить их самостоятельно
Р1 Развитие высших психических функций.	Хорошая память, развиты мыслительные процессы, может удерживать внимание.	Хорошая память, мышление, трудно сосредоточиться и удерживать внимание.	Хорошая память, медленные мыслительные процессы, с трудом может удерживать внимание.
Р2 Развитие зрительного, слухового и двигательного анализаторов	Хорошо развит слух, восприятие, и мелкая моторика рук	Хорошо развит слух, восприятие,. Плохо развита мелкая моторика руки.	Недостаточное развитие восприятия тормозит Плохо развита мелкая моторика руки.
Р3 Развитие двигательного аппарата.	Легко, естественно и активно пользуется двигательным аппаратом.	Иногда испытывает трудности при выполнении заданий	Испытывает трудности при выполнении заданий
Р4 Развитие сообразительности и ловкости	Быстро реагирует на задания легко справляется с правилами игры	Быстро реагирует на задания не легко справляется с правилами игры	Долго реагирует на задания трудно запомнить и правила игры
Р5 Речевое развитие	Речь эмоциональная. ритм, темп,	Речь эмоциональная, но есть сбои темпе,	Речь мало выражена и мало сформирована
В1	Соблюдает нормы	Не всегда соблюдает	Отставание в

Поведение	поведения на уроке.	нормы поведения на уроке.	социально-коммуникативном развитии.
В2 Доброжелательность, коммуникабельность	Доброжелательный, улыбчивый и приветливый. Способен слушать, сопереживать другому человеку, понимать эмоциональное состояние другого человека по жестам, мимике,	Понимает что хорошо и что плохо, но иногда беспокойно ведет себя на уроке	Не развито умение спокойно выражать свои чувства.
В3 Организованность и самостоятельность переключаемость	Может самостоятельно ориентироваться в ситуации, легко переключается с задание на задание	Не всегда Может самостоятельно ориентироваться в ситуации) не легко переключается с задание на задание	Не самостоятелен, постоянно нуждается в поддержке взрослого. Не переключается с задание на задание испытывает сложности к переходу на новый этап урока
В4 Умение слушать и выполнять задания по инструкции без показа	Способен выполнять действия по словесной инструкции взрослого,	Способен выполнять действия по словесной инструкции взрослого только после поэтапного повторения.	Не умеет произвольно руководить своими действиями
В5 Интерес к занятиям	Сформирована потребность в занятиях спортом охотно занимается	Слабо сформирован интерес к занятиям	Не сформирован интерес к занятиям. Не охотно занимается.

Список литературы

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.:РГПУ им А.И. Герцена, 2006.
2. Сайкина.У.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах», СПб. РГПУ им А.И.Герцена,20053
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
5. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010
6. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».
7. Н.С. Голицына «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». Москва-2005

- 8.Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.
- 9.Чепурных О. В. "Физическое воспитание". Учеб. пособ. – М., 1987. – 418с.
- 10.Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников, 3-и издания, - М.,1998. – 112с.
- 11.Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед. колледжей и училищ. – Мн.: Университетское, 1998.. – 184с.
- 12.Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
- 13.Шиян Б.М. "Теория и методика физического воспитания". Учеб. пособ. – М., 1988. – 98с.
- 14.Юрко Г.П. "Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий". Метод. пособ. – М., 1985. – 45с.
- 15.Янкелевич Е. От трёх до семи. "Физкультура и спорт". Метод.пособ. – М., 1977. – 69с.

Информационные интернет –ресурсы

- Фестиваль педагогических идей <http://festival.1september.ru>
- Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru>
- Федеральный портал Российское образование. www.edu.ru
- Портал Петербургское образование. www.petersbugedu.ru
- Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов. www.fcior.edu.ru
- Завуч. инфо <http://www.zavuch.ru>
- Всероссийский Интернет-педсовет. <http://www.pedsovet>
- В помощь учителю СОМ. <http://www.Som.fio>
- Воспитание детей дошкольного возраста. <http://doshvozrast.ru/>
- Международный образовательный портал. <http://www.maam.ru>
- Страница на сайте ДЮТЦ «Васильевский остров» <http://www.dutcvo.edusit.ru>
- Страница на сайте Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru>