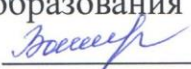


**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
"ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ"**

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению Методическим
советом МБУ ДО «Центр дополни-
тельного образования»
Протокол от 28.02.2020г № 1

Утверждена
Директором МБУ ДО «Центр
дополнительного образования
Г.Ф.Войтюшенко 
Приказ от 02.03.2020г № 17



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст учащихся 6 - 11 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Разработчик:

педагог дополнительного образования
Баранова Любовь Германовна

г. Каменск-Уральский, 2020 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Ритмическая гимнастика - это комплекс физических упражнений под музыкальное сопровождение. Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме. Красивые по форме и стилю исполнения упражнения под музыкальное сопровождение, многократные повторения каждого движения, их сочетания в связках, сериях и целом потоке, способствуют развитию у детей единого комплекса физических и духовных качеств: хорошее здоровье и выносливость, чувство ритма, пластику, выразительность, мышечную и зрительную память, понимание полезности занятий ритмической гимнастикой и ведения здорового образа жизни.

Актуальность данной программы состоит в том, что в век скорости и высоких цифровых технологий, ритмическая гимнастика является одним из своевременных и действенных способов снятия телесного и умственного напряжения. Занятия таким видом деятельности улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет мышцы, восстанавливает координацию движений, исправляет осанку, обеспечивает нагрузку опорно-двигательного аппарата, улучшает походку и обеспечивает нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи, разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки, элементы вольных упражнений и художественной гимнастики, танцевально-хореографические элементы. Выполнение упражнений в ритмической гимнастике имеет свои особенности: каждое упражнение в отдельности достаточно просто и поэтому доступно практически всем возрастным категориям занимающихся. Отдельные упражнения объединяются в комплексы, позволяющие включить в работу большое количество мышечных групп, обеспечить гармоничность воздействия.

После уроков в школе нет ничего лучше, чем снять нагрузку активными физическими упражнениями (на уроках ребёнок, в большинстве своём, находится в статичной позе). Игры и конкурсы, включаемые в занятия, добавляют элемент новизны в обучающий процесс. Отсутствие жестких требований к техническому обеспечению, возможность индивидуального выбора удобной и красивой экипировки и смены ее в соответствии с изменениями моды, общая «веселая» обстановка делают ритмическую гимнастику популярной и массовой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Уставом и нормативными документами МБУ ДО «Центр дополнительного образования».

Отличительными особенностями программы является включение в содержание учебного материала разделов:

- разминка на скакалках;
- гимнастика речевого аппарата;
- самомассаж;
- развивающие игры;
- показательное выступление.

Программа построена на принципе:

- от простейших упражнений к комбинированным;
- от комплекса упражнений педагога до самостоятельно разработанного ребёнком комплекса.

Для качественного развития физкультурно-спортивной деятельности детей программой предусмотрено:

- предоставление ребенку свободы в выборе деятельности;
- системность постоянно усложняющихся заданий с разными вариантами сложности, это обеспечивает овладение приемами творческой работы;
- создание увлекательной, но не развлекательной атмосферы занятий, наряду с элементами творчества необходимы трудовые усилия;
- создание ситуации успеха, чувства удовлетворения от процесса деятельности.

Адресат общеразвивающей программы

Младший школьный возраст (6 - 11 лет) характеризуется значительным развитием центральной нервной системы, но функциональные показатели ее еще

далек и от совершенства. Недостаточная сила и уравновешенность нервных процессов, высокая реактивность, преобладание возбуждения над торможением могут приводить к быстрой истощаемости клеток коры головного мозга, к быстрому утомлению. Вместе с тем дети этого возраста легко могут овладеть сложными по координации движениями, поскольку им свойственна высокая пластичность нервной системы. Однако при действии сильных и монотонных двигательных раздражителей у них снижается устойчивость к внешним воздействиям и развивается запредельное торможение. Избежать этого можно путем внесения разнообразия в занятия физическими упражнениями, чем так богаты занятия по ритмической гимнастике.

Под влиянием ритмической гимнастики у детей развивается внимание, они учатся сосредоточиваться в каждый момент времени и делают обычно это легко и весело, без большого напряжения. В упражнениях достигается четкая определенность, их нельзя «смазать», сделать поспешно. Каждый ребенок на виду, и каждое его неверное движение бросается в глаза и сразу корректируется. Так формируется способность к устойчивому вниманию и собранности, являющиеся важными предпосылками успешной учебной деятельности. Дети становятся ловкими, изящными, координированными и свободными в движениях, красиво сидят и ходят, их походка делается легкой и грациозной.

Один из главных результатов занятий ритмической гимнастикой - воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте. Ритмическая гимнастика способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на развитие, в общем.

Набор детей на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика» общедоступный. Принимаются учащиеся без предъявления требований к уровню образования и способностям.

Занятия по программе «Ритмическая гимнастика» осуществляются в форме групповых занятий (численностью от 10 до 15 человек).

Режим занятий

Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность - 1 учебный час.

Объём общеразвивающей программы

Количество часов по программе: 1 год обучения - 32 часа.

Срок освоения программы

Курс рассчитан на 32 учебные недели в год. Период освоения программы – 1 год.

Формы обучения

Основная форма обучения – групповая. Индивидуально-групповая форма используется в тех случаях, когда во время проведения занятия возникает необходимость лично объяснить обучающемуся правильность выполнения упражнения. Работа на занятии ведется как фронтально, так и индивидуально.

Виды занятий

Практическое занятие и небольшой курс теории включают: беседу, игру, конкурс, открытое занятие, мастер-класс, показательное выступление.

Формы подведения результатов:

- беседа;
- тестирование;
- анкетирование;
- фотоотчёт;
- видеоотчёт;
- презентация;
- открытое занятие обучающихся;
- показательное выступление.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: создание условий для гармоничного развития и укрепления здоровья обучающихся.

Задачи:

1. Обучающие.

1.1. Сформировать у ребёнка стремление получать новую информацию и применять ее на практике.

1.2. Обучить основам ритмической гимнастики.

2. Развивающие.

2.1. Развивать стремление быть здоровым, выносливым и спортивным.

2.2. Развивать уверенность в себе, уверенность в собственных силах.

2.3. Развить желание передать свои знания сверстникам.

3. Воспитательные.

3.1. Воспитывать терпение, трудолюбие, дисциплинированность, самоконтроль, аккуратность и дружелюбие.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
I	Введение в образовательную программу.	2	1	1	Беседа. Тестирование. Анкетирование.
II	Комплекс ритмической	29	1	28	Беседа. Тестирование. Фотоотчёт. Видеоотчёт.

	гимнастики.				Открытое занятие.
III	Показательное выступление	1	-	1	Видео-презентация. Открытое занятие. Праздничный концерт. Фотоотчёт.
Итого часов		32 ч.	2 ч.	30 ч.	

Содержание учебного (тематического) плана

I. Введение в образовательную программу.

I.1. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях. Приёмы обращения со вспомогательным материалом.

Теория: беседа о правилах поведения на занятии и технике безопасности по дороге в ЦДО и домой.

Практика: обучение приёмам обращения со вспомогательным материалом – скакалками, гимнастическими ковриками.

I.2. Основы ритмической гимнастики.

Теория: история возникновения ритмической гимнастики, беседа о необходимости вести здоровый образ жизни, анкетирование «Что такое ЗОЖ?»

Практика: прыжки на скакалке, упражнения на дыхание и на коврике.

II. Комплекс ритмической гимнастики.

II.1. Комплекс ритмической гимнастики «Дружные ребята».

Теория: разбор комплекса по блокам – комплекс дыхательной гимнастики; комплекс речевого аппарата; упражнение на ковриках; активные и пассивные упражнения; упражнения в заданном ритме.

Практика: прыжки на скакалке, разучивание комплекса «Дружные ребята» под музыку. Отработка связок и элементов упражнений.

II.2. Упражнения для мышц шеи, для кистей рук.

Практика: прыжки на скакалке, комплекс дыхательной гимнастики, выполнение комплекса ритмической гимнастики «Дружные ребята». Отработка упражнений для мышц шеи и для кистей рук.

II.3. Упражнения на бёдра.

Практика: прыжки на скакалке, выполнение комплекса ритмической гимнастики «Дружные ребята». Отработка упражнений на бёдра.

II.4. Упражнения для мышц плечевого пояса, спины.

Практика: прыжки на скакалке. Основы самомассажа. Выполнение комплекса ритмической гимнастики «Дружные ребята». Отработка упражнений на мышцы плечевого пояса и спины.

II.5. Постановка показательного выступления «Новогодний сюрприз».

Практика: прыжки на скакалке, отработка показательного выступления, разучивание связок.

II.6. Упражнения на мышцы живота.

Практика: прыжки на скакалке, выполнение комплекса ритмической гимнастики «Дружные ребята». Отработка упражнений на мышцы живота. Отработка показательного выступления «Новогодний сюрприз».

II.7. Постановка показательного выступления «Новогодний сюрприз».

Практика: прыжки на скакалке, гимнастика речевого аппарата, отработка показательного выступления, разучивание связок.

II.8. Открытое занятие.

Практика: показательное выступление для родителей на новогоднем празднике.

II.9. Упражнения для ступней.

Практика: прыжки на скакалке, выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики «Дружные ребята». Отработка упражнений для ступней.

Введение в образовательную программу. Комплекс ритмической гимнастики.

II.10. Техника безопасности. Правила поведения на занятиях. Упражнения на восстановление дыхания.

Теория: беседа о правилах поведения на занятии и технике безопасности по дороге в ЦДО и домой.

Практика: прыжки на скакалке, выполнение упражнений комплекса ритмической гимнастики «Дружные ребята». Основы самомассажа. Отработка упражнений на восстановление дыхания.

II.11. Комплекс ритмической гимнастики «Спорт – это мы!»

Теория: показ комплекса педагогом, разбор элементов комплекса.

Практика: воспроизведение комплекса совместно с педагогом.

II.12. Утренняя гимнастика.

Практика: прыжки на скакалке, гимнастика речевого аппарата, разучивание отдельных упражнений и связок комплекса ритмической гимнастики «Спорт – это мы!», разучивание упражнений для утренней гимнастики «Просыпашки», «Потягушки», «Обнимашки».

II.13. Постановка показательного выступления «Спортивные ребята!»

Практика: прыжки на скакалке, разучивание показательного выступления «Спортивные ребята». Отработка отдельных элементов и связок.

II.14. Упражнения на гибкость спины.

Практика: прыжки на скакалке, разучивание показательного выступления «Спортивные ребята». Отработка упражнений на гибкость спины.

II.15. Упражнения для коленей и голеностопных суставов.

Практика: прыжки на скакалке, разучивание показательного выступления «Спортивные ребята». Отработка упражнений для коленей и голеностопных суставов.

II.16. Постановка показательного выступления «Спортивные ребята!»

Практика: прыжки на скакалке, комплекс дыхательной гимнастики, гимнастика речевого аппарата, разучивание показательного выступления «Спортивные ребята». Отработка связок и отдельных упражнений комплекса.

II.17. Упражнения на развитие ритма.

Практика: прыжки на скакалке, растяжка на коврике, определение ритма по хлопкам. Повторение заданного ритма в движении. Самостоятельное придумывание ритма. Игра на развитие ритма: «Соку-баче», «Дробушечка»

II.18. Синхронные повторения упражнений.

Практика: прыжки на скакалке, растяжка на коврике, упражнения в заданном ритме, отработка и демонстрация синхронных упражнений.

II.19. Упражнения на координацию движений.

Практика: прыжки на скакалке, растяжка на коврике, комплекс упражнений «Восьмёрка». Постановка показательного выступления «Спортивные ребята!»

II.20. Постановка показательного выступления «Спортивные ребята!»

Практика: самостоятельное воспроизведение показательного выступления «Спортивные ребята!» Отработка отдельных элементов и связок.

II.21. Упражнения на активную гибкость.

Практика: прыжки на скакалке, растяжка на коврике, комплекс дыхательной гимнастики, отработка упражнений на активную гибкость стоя и лёжа.

II.22. Упражнения в ускоренном, замедленном темпе.

Практика: прыжки на скакалке, растяжка на коврике, разучивание упражнений в в ускоренном, замедленном темпе. Игры на развитие темпо-ритма: «Фиксики», «Богатыри».

II.23. Упражнения на пресс

Практика: прыжки на скакалке, растяжка на коврике. Отработка упражнений на пресс. Игра «Зоопарк».

II.24. Постановка показательного выступления «Спортивные ребята!»

Практика: прыжки на скакалке, самомассаж. Самостоятельное воспроизведение показательного выступления «Спортивные ребята!» Отработка отдельных элементов и связок. Игра «Замри».

II.25. Упражнения пассивного характера.

Практика: растяжка на коврике. Отработка упражнений пассивного характера. Игра «Лиса и зайцы» Самостоятельное воспроизведение показательного выступления «Спортивные ребята!»

II.26. Упражнения на развитие внимания и памяти.

Практика: прыжки на скакалке, растяжка на коврике, комплекс дыхательной гимнастики. Разучивание упражнений на развитие внимания и памяти «Большие восьмёрки», «Ребро, ладонь, кулак». Игра «Нос, пол, потолок».

II.27. Постановка показательного выступления «Спортивные ребята!»

Практика: прыжки на скакалке, растяжка для ног, спины на коврике, самостоятельное воспроизведение показательного выступления «Спортивные ребята!» Оработка отдельных элементов и связок.

III. *Показательное выступление.*

III.1. Показательное выступление.

Теория: видео-презентация достижений обучающихся.

Практика: концертное выступление для родителей и зрителей на отчётном мероприятии организации.

Планируемые результаты.

С учётом цели и содержания программы, планируемые результаты формируются из совокупности знаний, умений, навыков личностных качеств, компетенций, приобретаемых обучающимися при освоении программы. Проверка и оценка качества выполнения упражнений на занятиях ритмической гимнастики помогают педагогу выяснить, насколько эффективно проходит обучение двигательным действиям, а для учащихся служат дополнительным стимулом к повышению интереса к занятиям. В процессе обучения гимнастическому упражнению можно проверить и оценить качество усвоения отдельных элементов (фаз), подводящих упражнений (текущий контроль). Можно проверять также знание гимнастической терминологии; умение определять и исправлять ошибки у товарища; знание основных компонентов техники двигательного действия и т. п. По мере освоения упражнения проверяется и оценивается умение выполнять комплекс упражнений в целом (итоговый контроль).

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- осуществлять первоначальный контроль своего участия на занятии и во всех видах гимнастических упражнений;
- сотрудничать с педагогом, ставить новые учебные задачи.

Познавательные:

- ориентироваться в информационном материале о гимнастике, (основные теоретические понятия);
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога.

Коммуникативные:

- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- следить за действиями других участников в учебном процессе.

Личностные результаты.

Через один год обучения ребёнок должен:

- проявлять положительное отношение к занятиям по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика»;
- ознакомиться с историей и базовыми элементами ритмической гимнастики;
- участвовать в коллективном исполнении движений, композиций, вовремя начинать и заканчивать движение;
- знать технику безопасности и поведение на занятиях;
- уметь понимать каждое движение и сознательно распоряжаться своим телом;
- самостоятельно показать комплекс ритмических упражнений под музыку;
- правильно выполнять упражнения как по форме (направлению движений, амплитуде), так и по характеру усилий (напряжению, ритму, темпу);
- показать родителям результат своего труда на открытом занятии.

Предметные результаты.

По окончании первого года обучения учащийся должен:

- знать основы техники и методику обучения гимнастических упражнений;
- воплощать образное содержание музыки в играх, движениях, импровизациях, творческих заданиях;
- проявлять творческую способность в музыкальных играх, упражнениях, композициях.

Комплекс организационно-педагогических условий

I. Материально-техническое обеспечение.

I.1. Кабинет для занятий. Требования: просторное с естественным освещением помещение (35 кв. м. на группу от 10 до 15 человек). Воздушная среда – температура воздуха в помещении – 18 – 20 градусов по Цельсию.

I.2. Спортивный инвентарь:

1. Спортивные коврики (1м 80 см x50 см).
2. Скакалки (пластиковые).

I.3. Оборудование:

1. Музыкальный центр.
2. Ноутбук.
3. Стеллажи для хранения спортивной формы и обуви (проветриваемые).
4. Умывальник.

II. Информационное обеспечение:

1. Музыкальный материал.
2. Видеозаписи.
3. Фото-источники.
4. Интернет-ресурсы.

III. Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования

IV. Методические материалы.

За основу программы были взяты материалы сайта ЗОЖ-физкультура. Раздел «Ритмическая гимнастика» (https://medinfo.social/fizkultura_904/ritmicheskaya-gimnastika-36639.html), разработка Программы П.К. Петрова «Структура проведения гимнастики в школе».

При подготовке к занятиям большое внимание уделяется нормам организации учебного процесса и дидактическим принципам. Прежде всего, это принцип наглядности, так как психофизическое развитие детей 6 - 11 лет, на который рассчитана данная программа, характеризуется конкретно-образным мышлением. Следовательно, дети способны полностью усвоить материал при осуществлении практической деятельности с применением предметной (пример педагога, практические упражнения), музыкальной (учебно-музыкальные пособия) и словесной (образная речь педагога) наглядности. Естественно, что достижение поставленной цели в учебно-воспитательной деятельности во многом зависит от системности и последовательности в обучении. При строгом соблюдении логики ребенок постепенно овладевает знаниями, умениями и навыками. Ориентируясь на этот принцип, составлено учебно-тематическое планирование все же с учетом возможности его изменения. Делается отбор и определяется место изучения того или иного материала на протяжении всего периода обучения. Большое внимание также уделяется принципам доступности и посильности в обучении, методу активности, связи теории с практикой, прочности овладения знаниями и умениями.

Для достижения поставленных целей используются различные методы обучения:

1. Методика вводной части занятия:

- словесный метод;
- метод показа.

2. Методика основной части занятия:

- *метод целостного упражнения*, который подразумевает выполнение изучаемого движения в целом;
- *метод подводящих упражнений*. Он заключается в целостном выполнении ранее изученных, самостоятельных и структурно сходных с новым упражнением;

- *метод расчленённого показа*, который предусматривает временное расчленение двигательного действия на составные части (относительно самостоятельные движения) для поочередного их освоения с последующим соединением этих частей в целостное упражнение, что обеспечивает доступность обучения упражнению;
- при освоении некоторых упражнений, особенно опорных прыжков, используется разновидность метода расчлененного разучивания — *метод решения частных двигательных задач*;
- большой интерес в обучении ритмическим упражнениям представляет *метод программированного обучения*, для осуществления которого предварительно разрабатывается обучающая программа, в которой предусматривается проверка исходного состояния учащихся (готовность к выполнению нового упражнения: наличие соответствующих физических качеств, двигательной базы и т. п.), серия учебных заданий, определение порядка перехода от одного задания к другому;
- *метод стандартного упражнения* характеризуется многократным самостоятельным выполнением освоенного упражнения. Главными при этом должны быть стремление выполнить упражнение более качественно при последующих подходах, устранение мелких ошибок;
- *метод переменного упражнения* предполагает создание изменяющихся условий, например выполнение освоенного элемента в соединении с ранее изученным, непривычное расположение снарядов и т. п.;
- *игровой и соревновательный методы* подразумевают соперничество учеников между собой за достижение определенного результата. В этом случае полезными могут оказаться такие задания, как выполнение освоенного элемента на количество раз, на точность.

Особенности развития (воспитания) физических качеств.

Наряду с обучением гимнастическим упражнениям в основной части занятия перед педагогом стоит другая, не менее важная задача — развитие физических (двигательных) качеств: силы, гибкости, координационных способностей.

Развитие физических качеств теснейшим образом связано с формированием двигательных навыков, закреплением и совершенствованием двигательных умений. Недопустимо изучать технику гимнастических упражнений без достаточного развития физических качеств. А уровень их развития может быть оценен только при выполнении двигательных действий, контрольных упражнений, тестов. Педагогу необходимо знать периоды, в которых происходят наиболее значительные приросты показателей различных физических качеств. Установлено, что в возрасте от 6 до 11 лет наиболее успешно развиваются быстрота, координация движений, ловкость, гибкость.

Методика развития силы. В младшем и среднем школьном возрасте развитие (воспитание) силы должно осуществляться за счет укрепления основных

мышечных групп. Ведущим методом здесь является метод, основанный на применении динамических упражнений (в преодолевающем и уступающем режимах). Статические (изометрические) упражнения должны служить дополнением к ним. Преимущественно используются упражнения с преодолением веса собственного тела. При этом необходимо иметь в виду, что детям 6-11 лет доступны упражнения, связанные с преодолением отягощения, равного $1/3$ собственного веса.

Методика развития гибкости.

Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если их начинают систематически и целенаправленно применять в младшем школьном возрасте. В этот период мышцы еще сохраняют достаточно большую эластичность, а суставно-связочный аппарат уже в состоянии выдерживать определенные нагрузки, возникающие при выполнении упражнений на растягивание. Однако в младшем школьном возрасте необходима особая осторожность при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата у детей 6-11 лет еще очень нежны и легко травмируются. Из всех сочленений опорно-двигательного аппарата наиболее легко в этот период переносят нагрузки, связанные с применением растягивающих сил, тазобедренные и голеностопные суставы. Объем и систематичность упражнений на гибкость должны повышаться постепенно. При развитии гибкости необходимо различать активное и пассивное ее проявление. *Активная гибкость* проявляется за счет силы сокращения мышц, участвующих в данном движении. В случае же, когда ученик достигает максимального сгибания в тазобедренных суставах, наклоняясь вперед из основной стойки или из положения сидя, за счет растягивания мышц задней поверхности ног и туловища проявляется *пассивная гибкость*. Для этой же цели используются различные внешние воздействия (инерция собственного тела). Пассивная гибкость всегда больше активной и является резервом для увеличения последней. На начальном этапе развития гибкости не следует увлекаться лишь пассивными движениями. Наибольший эффект для развития гибкости дает сочетание активных движений с пассивными. Определенное значение в развитии гибкости имеет также количество повторений. Так, при сгибании и разгибании в тазобедренных суставах у учащихся 6-11 лет предельная амплитуда достигается после 20-30 повторений.

Методика развития координации движений.

Одной из важнейших задач физического воспитания детей является развитие их двигательных функций и умение управлять своими движениями. Важную роль в решении этой задачи имеют упражнения на координацию движений (умение сочетать движения различными частями тела, быстро переключаться с одних движений

на другие, имеющие различную координационную сложность). Координация движений — это двигательная способность, которая развивается посредством самих движений. И чем большим запасом двигательных умений обладает ученик, тем богаче его двигательный опыт и шире база для овладения новыми формами двигательной деятельности. Известно, что наиболее эффективно двигательные способности ребенка развиваются к 13-14 годам. Следовательно, возраст от 6 до 14 лет нужно рассматривать как период активного развития координационных способностей. Основным средством, совершенствующим координационные двигательные способности, являются специально направленные упражнения, входящие в основную гимнастику. При этом упражнения, связанные с умением сочетать свои движения различными частями тела, имеют неодинаковую трудность. Поэтому весьма важно последовательно усложнять координационную трудность проводимых с учащимися упражнений.

Метод пассивных движений.

Этот метод наиболее распространен в практике работы. К движениям пассивного характера причисляют упражнения растягивающего действия, развивающие в основном пассивную гибкость. К таким упражнениям относятся пассивные движения за счет массы собственного тела (например, пружинящие наклоны вперед).

3. Методика проведения заключительной части занятий.

Каждое занятие должно заканчиваться организованно. Поэтому, убрав коврики, учащиеся выстраиваются на свои места.

Для заключительной части занятия целесообразно подбирать такие упражнения, которые снимают воздействия физической нагрузки, приводят организм в спокойное состояние и в то же время вырабатывают умение ориентироваться в пространстве и времени. Для этой цели можно рекомендовать ряд упражнений отвлекающего характера.

Определенное место могут занять упражнения с игровыми заданиями на внимание. Например, водящий стоит перед учащимися, стоящими в шеренге. Педагог предлагает ему запомнить порядок расположения учащихся в строю. Затем водящий поворачивается спиной к шеренге. Два ученика быстро меняются местами. После этого водящий поворачивается лицом к группе и стремится определить, кто из учеников изменил место. Если водящий отгадал, его место занимает один из этих учеников; если же он не отгадал три раза, выбирается новый водящий. Эту же задачу решает использование в заключительной части танцевальных упражнений, например: 8 шагов галопа вправо, руки на поясе, 8 обычных шагов, то же влево. Полезными окажутся и упражнения успокаивающего характера. Например, на 4 шага — вдох, на 4 шага — выдох; в движении (или на

месте) на счет 1 — руки вперед, на счет 2 — расслабить кисти, на счет 3 — расслабить предплечья, на счет 4 — опустить расслабленные руки вниз (2-4 раза); 1 — руки вверх, 2 — расслабить руки (опустить до уровня плеч), 3 — расслабить туловище, опустить руки вниз до упора присев, 4 — и. п.

Методическое обоснование занятия.

В занятиях с детьми младшего школьного возраста следует учитывать, что сохранение правильных положений рук, ног, туловища, головы представляет для них определенную трудность. Для создания правильного и прочного навыка необходимо многократное повторение движения. Для поддержания интереса движение выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений, вводя всевозможные дополнения, ускорения и замедления темпа, изменяя амплитуду движения.

Более других привлекают детей упражнения, овладеть которыми можно в короткие сроки. Значительно повысить интерес к занятиям ритмической гимнастикой может удачно найденная образность каждого движения. Подбирая упражнения ритмической гимнастики для младших школьников, можно использовать также имитацию поз и движений различных животных. Ребенок - это деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях. Чем разнообразнее движения, тем большая информация поступает в мозг, тем интенсивнее интеллектуальное развитие.

Методические рекомендации педагогическим работникам.

Предложенные в настоящей программе темы заданий по программе «Ритмическая гимнастика» рекомендательные.

Применение различных методов и форм (теоретических и практических занятий, самостоятельной работы и т.п.) четко укладывается в схему поэтапного ведения работы. Программа предлагает следующую схему этапов обучения ритмической гимнастике:

- обзорная беседа о предлагаемых темах;
- знакомство с вводными упражнениями по ритмической гимнастике;
- поэтапное изучение комплекса ритмической гимнастики;
- усложнение комплекса и введение новых упражнений;
- игровые, музыкальные моменты занятия;
- открытое занятие для родителей.

Учитывая состав группы, физические данные детей, педагог может включать новые элементы, движения в программу.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Начальная аттестация проводится с целью выявления индивидуальных качеств и способностей; выбора методов педагогического воздействия, направленного на развитие выявленных качеств; коррекции учебной программы в соответствии с

выявленными особенностями умственного, физического, психического развития детей данной учебной группы.

Формы контроля начальной аттестации:

- беседа (инструкция по технике безопасности, рассказ об истории ритмической гимнастики. Диалог между обучающимися на предмет необходимости вести здоровый образ жизни);
- анкетирование «Имеешь ли ты представление о ритмической гимнастике? (Пример анкеты: 1) знаешь ли ты, что такое ЗОЖ? 2) какими видами спорта ты увлечён? 3) в вашей семье активный или пассивный отдых? 4) какие составляющие ЗОЖ ты знаешь?)
- фотоотчёт (фотографии с занятий объединения на стенде организации);
- видеоотчёт (видео с занятий публикуется в родительской группе Whatsapp);
- тестирование (количество прыжков на скакалке за 1 минуту, количество приседаний в течении 30 секунд и т.д.);

Промежуточная аттестация нацелена на проведение анализа развития детей с начала учебного года, выявление динамики творческого роста детей; на анализ правильности выбора методов, средств, форм обучения и воспитания по образовательной программе «Ритмическая гимнастика».

Формы контроля промежуточной аттестации:

- анкетирование. Тема: «Чему обучились дети в объединении за полгода);
- фотоотчёт (фото с занятий публикуется в родительской группе Whatsapp, на стенде организации);
- видеоотчёт (видео с занятий публикуется в родительской группе Whatsapp);
- тестирование по программе (пример теста: 1) умеешь ли двигаться в такт музыки; 2) понимаешь ли ты, что такое музыкальный размер; 3) умеешь ли ты выполнять движение «бабочка»; 4) сможешь ли ты дотянуться до носков, стоя, не сгибая колени)
- открытое занятие (представлено занятие для родителей и гостей на новогоднем празднике);

Итоговая аттестация проводится с целью выявления результатов обучения, воспитания и развития ребенка за полный курс обучения.

Формы контроля итоговой аттестации:

- тестирование (Показатели достижений за период обучения на стенде организации в разделе «Лист достижений обучающихся ЦДО»);
- видео-презентация (видео - фильм о достижениях обучающихся) на открытом занятии;
- показательное выступление на праздничном концерте.

Список литературы.

1. Барышникова Т. Ю. Азбука хореографии. М.: Айрис Пресс, 1999.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат М.: ТЦ Сфера, 2009.
3. Дмитриев В.Н. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. М.: ВАКО, 2007.
4. Авилова С.А. Игровые и рифмованные формы физических упражнений. Волгоград: Учитель, 2008.
5. Ковалько А.М. Школа физкультминуток: 1-4 классы. М.: ВАКО, 2009.
6. Сборник. Обучение, тренинг, досуг. М.: Новая школа, 1998.
7. Шершнев В.Г. От ритмики к танцу М., 2008.
8. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. Ярославль: Академия холдинг, 2004.
9. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. М.: Просвещение, 1991.
10. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. М.: Музыка, 1988.
11. Бондаренко Л.В. Учебно-методический комплекс. Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях. Киев: Музична Україна, 1985.
12. Добовчук С. В. Ритмическая гимнастика: учебное пособие. М.: МГИУ, 2008.
13. Замятина Т.А., Стрепетова Л.В. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие М.: Издательство «Глобус», 2009.
14. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие. М.: ВЛАДОС, 2008.
15. Фирилева Ж. Е., Сайкина, Е. Г. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие. СПб.: Детство-пресс, 2001.