

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена на заседании
методического совета

от 30.08.2017 г.

Протокол №1

Принята на заседании

Педагогического совета

От 31.08.2017 г.

Протокол №1

Утверждена

Приказом директора

МБУ ДО «ДЮСШ»

От 31.08.2017 г. № 154



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
в области физической культуры и спорта
по гимнастике

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года

Составитель:

тренер-преподаватель

А. В. Казакова

г. Суворов

2017 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка.
2. Содержание программы
 - 2.1. Учебный план
 - 2.2. Содержание разделов программы
3. Методическое обеспечение
4. Система контроля и зачетные требования
5. Список литературы

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа в области физкультуры и спорта по ритмической гимнастике для МБУ ДО ДЮСШ г. Суворова разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и программ спортивной подготовки от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554;
- Устава и локальных нормативных актов МБУ ДО «ДЮСШ» г. Суворова

Цель программы - укреплять физическое и психическое здоровье детей, научить правильно, красиво двигаться и танцевать, воспитать эстетическое чувство вкуса.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать понимание здоровья и здорового образа жизни.
2. Обучить технике выполнения упражнений ритмической гимнастикой.
3. Дать базовые знания о технологии построения занятий ритмической гимнастикой.

Развивающие:

1. Развивать умение вести здоровый образ жизни, применяя элементы здоровьесберегающей технологии.
2. Ознакомить с позициями ног, рук, основными ориентирами в пространстве.
3. Выбатывать правильную осанку и постановку корпуса.

Воспитательные:

1. Воспитать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.
2. Сформировать интерес к спорту в целом и к ритмической гимнастике в частности.
3. Способствовать развитию трудолюбия и упорства в достижении результата.

Данные образовательные задачи реализуются посредством выявления и развития спортивной одаренности учащихся, за счет создания творческой, дружелюбной атмосферы в коллективе, а также благоприятных условий для развития спортивных способностей у детей и профилактики асоциального поведения.

Деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для физического воспитания и развития;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – ритмической гимнастике.

Возраст обучающихся, которым адресована программа :

Программа предназначена для детей в возрасте 6-8 лет.

На спортивно-оздоровительный этап, зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие справку о состоянии здоровья.

Количество обучающихся в группах :

Минимальное число обучающихся в группе: 12 человек

Объем программы: 1161 час

Срок реализации программы: 3 года

Общегодовой объем учебно-тренировочной программы: 43 недели (9 часов в неделю, 387 час в год).

Планируемые результаты:

Обучающийся научится:

- владеть техникой выполнения обширного комплекса общеразвивающих и акробатических упражнений;
- использовать жизненно-важные двигательные умения и навыки в повседневной жизни;
- реализовать свои творческие способности через составление и выполнение акробатических упражнений;

Обучающийся получит возможность:

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности через занятия ритмической гимнастикой;
- комплексно развивать все физические качества (силу, координацию, гибкость, быстроту, выносливость).

Обучающийся должен:

Знать/понимать:

- история развития ритмической гимнастики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке.

Уметь:

- выполнять простые и сложные акробатические элементы;
- выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки;
- выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения под музыку.
- соблюдать требования техники безопасности.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий ритмической гимнастикой в МБУ ДО «ДЮСШ», реализуется в спортивно-оздоровительных группах.

2. Содержание программы.

2.1. Учебный план.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки по ритмической гимнастике в процентах и часах.

Виды подготовки	СОГ - 1		СОГ - 2		СОГ - 3	
Теоретическая подготовка	5%	15	5%	15	5%	15
Общая физическая подготовка	55%	203	45%	175	35%	143
Специальная физическая подготовка	40%	169	50%	197	60%	229
Количество часов в неделю		9		9		9
Итого	100%	387	100%	387	100%	387

2.2. Содержание разделов программы по видам подготовки.

Вопросы теории преподаются детям в виде рассказа тренера-преподавателя на доступном для них уровне с применением средств компьютерных технологий.

Теоретическая подготовка 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1	История развития гимнастики в мире и нашей стране. Виды гимнастики. Достижения гимнастов в России и мире. Итоги и анализ выступлений Российских спортсменов в соревнованиях различного ранга.	2
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях во избежание травм.	2
3	Гигиенические требования к занимающимся ритмической гимнастикой. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Профилактика вредных привычек.	6

Цель: Приобщения ребёнка к миру танцевального искусства.

Задачи:

1. Выявление одарённости (способностей, желания) для занятий ритмической гимнастикой.
2. Знакомство с ритмикой – как искусство танца.
3. Овладение понятийным аппаратом.
4. Развитие музыкальности, координации, пространственной ориентации
5. Развитие и тренировка физических способностей и возможностей.
6. Постановка корпуса, рук, ног, головы.
7. Приобретение навыков исполнения основных упражнений классического танца.
8. Освоение основных танцевальных элементов детского танца.

Большое внимание уделяется пространственным перестроениям, ритмическим упражнениям, партерной гимнастике, элементам классического танца.

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА

Общий комплекс тренировочных упражнений для исправления осанки, правильного положения стоп, укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ.

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРЫ.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими

движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, КОМПОЗИЦИИ, ИМПРОВИЗАЦИИ.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Флэшмобы: «Веселое путешествие на самолете», «Веселое путешествие на автобусе»; «Скачки на лошадях»; «Танец цыплят»; «Куклы»; «Гусеница»; «Танец бабочек», «Полька».

Требования к учащимся первого года обучения.

К концу первого года обучения учащиеся должны обладать рядом знаний, умений, навыков.

1. Правильно пройти шагом «марша» в такт музыке, сохраняя правильную и красивую осанку, точно по заданному рисунку.
2. Быстро и правильно строить фигуры: круг, линию, колонну.
3. Одновременно начать и закончить движение с предложением и фразой музыкального произведения.
4. Распознавать характер музыки, уметь его передать эмоционально в танцевальных движениях.
5. Знать и исполнять позиции рук, ног классического танца, упражнения «партерной гимнастики».
6. Знать жанры хореографического искусства и уметь их различать и характеризовать.
7. Знать характеристику детского танца, исполняемых танцевальных образов.
8. Уметь быстро и чётко запоминать и воспроизводить небольшие танцевальные композиции, повторять ритмический рисунок хлопков и притопов.

Ожидаемые результаты

1. Имеют интерес заниматься ритмикой.
2. Слышать и понимать музыку, исполнять движения «музыкально»
3. Ориентироваться в пространстве при построении фигур.
4. Выполнять основные танцевальные элементы.
5. Исполнять предложенные танцевальные композиции.
6. Умеют дружески общаться с участниками коллектива.

Теоретическая подготовка 2-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности человека.	3
2	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	3
3	Основы спортивного питания. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.	2

4	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, оборудованию, инвентарю.	2
---	--	---

Цель: Расширение знаний в области ритмики посредством обогащения танцевального опыта детей.

Задачи:

- 1.Овладение исполнительскими приёмами сложной координации.
- 2.Усложнение техники танца, развитие выносливости.
- 3.Формирование навыков исполнения парного танца.
- 4.Раскрытие эмоционального потенциала.
- 5.Способствовать укреплению интереса воспитанников к хореографическому искусству.
- 6.Способствовать выявлению индивидуальных способностей.
- 7.Воспитывать уважительное отношение к окружающим людям, аккуратность, бережливость, умение преодолевать трудности сообща с участниками коллектива.

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

**2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА.**

Общий комплекс тренировочных упражнений для исправления осанки, правильного положения стоп, укрепления мышц спины, ног, брюшного пресса.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; одна рука согнутая, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Флэш-мобы: «Веселое путешествие в Африку»; «Три белых коня»; «Танец снежинок»; «Танец цветов»; «Робот». «Самовар»;

Требования к учащимся второго года обучения.

Все требования, предъявляемые к учащимся первого года обучения, остаются обязательными.

Выдвигаются следующие:

1. Грамотно и выразительно исполнять танцевальные упражнения, знать их название и характеристику.
2. Знать характерные особенности русского народного танца.
3. Знать позиции руки ног.
4. Грамотно исполнять элементы танцев в сочетании с движением рук, головы, корпуса соло, в паре, коллективно на месте и в продвижении.
5. Иметь навык вежливого отношения к партнёру.
6. Знать и выполнять, требуемые правила в исполнении танца.

Ожидаемые результаты:

1. Имеют интерес заниматься ритмикой.
2. Слышать и понимать музыку, исполнять движения «музыкально»
1. 3. Ориентироваться в пространстве при построении фигур.
2. 4. Выполнять основные танцевальные элементы.
3. 5. Исполнять предложенные танцевальные композиции.
4. 6. Умеют дружески общаться с участниками коллектива.

Теоретическая подготовка 3-го года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Понятия о спортивной подготовке. Формы организации спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной подготовки. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия. Виды спортивных соревнований для популяризации гимнастики. Спортивные соревнования как	4

	важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила судейства соревнований.	
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	4
3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.	2

Цель: Обогащение личности ребёнка средствами хореографического искусства.

Задачи:

1. Совершенствовать танцевальную технику.
2. Учить контролировать и анализировать собственное исполнение.
3. Закреплять навыки правильной мышечной работы.
4. Познакомить с танцевальной культурой других национальностей.
5. Способствовать укреплению интереса воспитанников к хореографическому искусству.
6. Способствовать и развивать хореографические способности.
7. Воспитывать доброжелательное отношение к творчеству других исполнителей.
8. Приобщать к активной сценической практике.
9. Воспитывать умение взаимозаменяемости, сопереживания и активного участия в жизни коллектива.

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

УПРАЖНЕНИЯ НА КООРДИНАЦИЮ ДВИЖЕНИЙ.

Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками).

Одновременное похлопывание и притопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен).

Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. *УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ.*

Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Танцы и пляски

Флэшмобы: «Зумба»; «Охота»; «Полька»; «Медленный вальс»; «Ча-ча-ча»; «Губки бантиком».

Требования к учащимся третьего года обучения.

Соответствуют первому и второму году обучения с учётом, что на третьем году обучения учащимся предлагается освоить более сложную технику танца, разнообразные композиционные формы, выразить их музыкально-образную основу, раскрыть свои индивидуальные способности.

Ожидаемые результаты.

- 1.Исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность ног, положение головы, рук.
- 2.Умеют исполнять «вращения» (держать «точку»), дробные выстукивания, хлопушки с ровным ритмическим рисунком.
- 3.Умеют быстро ориентироваться в исполняемых танцах на различных местах.
- 4.Умеют ориентироваться в жанрах хореографии.
- 5.Активно участвуют в жизни и концертной деятельности коллектива.
6. Исполнять танцевальные постановки эмоционально, музыкально.
- 7.Общается со сверстниками с позиции этикета и традиций, общей и танцевальной культуры;

3. Методическое обеспечение

1.Методические рекомендации педагогическим работникам

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмической гимнастикой» необходимо придерживаться следующих принципов:

- принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.;
- принципа доступности, который требует, чтобы перед учеником ставились посильные задачи. В противном случае у обучающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей учеников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для

расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников.

Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа.

На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением, пляской, хороводом или игрой;
- создания целостного впечатления о музыке и движении;
- разучивания движения.

Методика обучения состоит в следующем: педагог прослушивает вместе с детьми музыкальное произведение, раскрывает его характер, образы и показывает музыкально-ритмическое движение, стремясь пробудить в детях желание разучить его. Показ должен быть точным, эмоциональным и целостным.

На втором этапе задачи расширяются, продолжатся:

- углубленное разучивание музыкально-ритмического движения,
- уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения.

Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей.

Задача третьего этапа заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения.

Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Преподаватель, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

2. Музыкально-ритмические игры

1) «Музыкальная шкатулка»

Описание:

Дети стоят спиной в круг, в центре круга - один из детей, у которого в руках музыкальный инструмент. По указанию преподавателя он начинает играть на инструменте, а остальные дети слушают его. Затем определяют, что за инструмент прозвучал. Кто угадал, становится в круг, и преподаватель дает ему новый инструмент и игра продолжается заново.

Игра развивает: музыкальный слух, при прослушивании музыки музыкального инструмента; чувство ритма, когда ребенок исполняет игру на инструменте в разнообразном ритмическом рисунке; быстроту мышления, чтобы первым определить и стать лидером.

2) «Самолетики - вертолетики»

Описание:

Дети делятся на две команды с одноименными игре названиями. Каждой команде определяется свой музыкальный фрагмент, и когда музыка той или иной команды звучит, то они начинают хаотично двигаться по залу и по окончании должны вернуться на исходное место и выполнить задания преподавателя. Например, прыжки на месте, полуприседания, исполнить хлопки или притопы. Если звучит музыка другой команды, то команда, чья музыка не звучит, стоит на месте («на аэродроме»).

Игра развивает: умение владеть танцевальной площадкой; быстроту движений, реакцию; музыкальный слух; память, так как ребенок запоминает задание и исполняет его спустя некоторое время.

3) «Мыши и мышеловка»

Описание:

Дети становятся в один общий круг, держась за руки. Далее по команде преподавателя они производят расчет на «первый», «второй» (это делается затем, чтобы дети и преподаватель могли определить, кто будет являться «мышками», а кто - «мышеловкой»). Далее все участники, являющиеся «первыми», делают шаг в круг и смыкают его, взяв друг

друга за руки, образуя замкнутую «мышеловку». А «вторые», т.е. «мышки» становятся за пределы «мышеловки».

Начинается игра. Звучит музыка. На вступление «мышки» еще не двигаются и только потом, когда зазвучала основная мелодия «мышки» пробегают посередине «мышеловки» и проскакивают в воротца, которые образуют игроки «мышеловки», подняв сцепленные руки вверх. Как только музыка обрывается, игроки «мышеловки» опускают руки и закрывают «мышеловку». Оставшиеся «мышки» внутри, считаются пойманными. Они становятся в общий круг, присоединятся к «мышеловке». Игра продолжается. Можно провести игру 3-4 раза. А затем поменять игроков местами. «Вторые» становятся «мышеловкой», а «первые» - мышками.

Игра развивает и учит: координацию движения ребенка; умение ориентироваться в пространстве; формировать рисунок танца - круг; коллективной работе, находясь в роли «мышеловки»; развивает музыкальность (так как начало и окончание движения связано с музыкой).

4. Система контроля и зачетные требования.

Таблица возрастных оценочных нормативов.

Название теста	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Отжимание в упоре лежа (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
Прыжки в длину с места	140	120	115	135	115	110
Наклоны туловища вперед	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

Оценка индивидуального уровня физической подготовленности.

Формулы вычисления физической подготовленности.

Отжимание в упоре лежа $O = (P - НВП) : НВП$

Прыжки в длину с места $П = (P - НВП) : НВП$

Наклоны туловища вперед $Н = (P - НВП) : НВП$, где P – результат в соответствующих тестах, НВП – норматив из таблицы, соответствующий данному тесту, возрасту и полу.

Общий уровень физической подготовленности (ОУФП)

$ОУФП = (O + П + Н) : 3$

Оценка уровня физической подготовленности

Значение ОУФП	Оценка
От 0,21 до 0,60	высокий
От 0,21 до 0,20	средний
От 0,60 до 0,21	низкий

5. Список литературы.

1. Васильков Г. А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста, М.: Просвещение, 1986.-123 с.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Издательство «ТЕРРА спорт», 2002.-64 с.
3. Мартен П. Спортивная гимнастика: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004. (Уроки спорта). – 127 с..
4. Шинков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики, Екатеринбург. УГТУ – УПИ. 2005- 528 с.
5. Усольцева О. «Спортивная гимнастика» ООО «Издательство Эксмо), 2013 – 204 с.
6. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004. – 259 с.
7. Шипилина И.А., Самохин И.В. Фитнес – спорт. -Ростов-на-Дону: «Феникс»,2004. – 198с.