

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Ритмика»**

(Стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Слесарева  
Ирина Геннадиевна  
педагог дополнительного образования

г. Долгопрудный, 2017

**Пояснительная записка**

Программа «Ритмика» имеет физкультурно-спортивную направленность и создана с целью пропаганды среди мальчиков и девочек здорового образа жизни, необходимости следить за своим физическим состоянием, Знания и умения, которые должны получить обучающиеся, несомненно актуальны в наше время гиподинамии, увеличения заболеваемости среди детей и подростков, формирование разносторонне физически и творчески развитой личности, готовой к реализации своих способностей, развитие творчества, самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Данная программа ставит перед собой решение нескольких задач. Это: личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

метапредметные - развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

образовательные (предметные) - развитие познавательного интереса к ритмическим движениям и танцу, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

Обучение в школе-интернате имеет коррекционно-развивающий характер и направлено на преодоление отклонений в физическом развитии, познавательной деятельности, на восстановление, формирование и развитие двигательных функций учащихся. Организация учебного процесса предполагает применение специальных методов и приемов обучения и воспитания. Учитывая психико-физические особенности познавательной сферы учащихся, дополнительно поставлены следующие коррекционные задачи:

- коррекция имеющихся отклонений в физическом развитии:
- нормализация мышечного тонуса,
- снятие неестественного напряжения мышц,
- формирование правильной осанки,
- формирование и развитие мышечной памяти,
- развитие умения согласовывать движения частей тела во времени и пространстве,
- развитие мелкой моторики,
- развитие подвижности суставов и силы мышц всего тела,
- развитие внимания,
- формирование положительной мотивации.

### **Цели образовательной программы:**

- развитие творческой самостоятельности посредством двигательной деятельности.

### **Задачи образовательной программы:**

- Привлекать как можно большее количество мальчиков и девочек к занятиям спортом;
- формировать у детей позитивное отношение к физическим нагрузкам; создать условия для овладения детьми музыкально-ритмической деятельностью в разных ее видах (ритмическая шагистика, ритмический гимнастический, танец, пластика); В реализации данной программы могут участвовать мальчики и девочки от 7 до 10 лет.

Набор учащихся свободный;

Вид группы – профильный, состав постоянный;

Продолжительность образовательного процесса составляет один год.

Занятия проводятся на базе спортивного зала школы.

Количество часов в год – 136. Количество часов в неделю не менее 4-х, один раз в неделю.

Форма обучения – очная.

Формы занятий:

- теоретическая (объяснения, беседы);
- практическая (тренировки и соревнования, участие в спортивных праздниках).

В результате занятий по программе «Ритмика» занимающиеся должны приобрести и закрепить имеющиеся навыки, укрепить свою мускулатуру, повысить сопротивляемость организма заболеваниям, научиться контролировать свое самочувствие.

Итоги реализации данной программы могут определяться по результатам тестирования, результатам соревнований как между обучающимися, так и в окружных и городских соревнованиях.

### **Методическое обеспечение программы**

- методы обучения: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, игровой, дискуссионный.
- Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование.
- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая

- формы организации учебного занятия: беседа, игра, концерт, конкурс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, праздник, практическое занятие, соревнование.
- педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

### **Алгоритм учебного занятия**

Каждое занятие по ритмике состоит из трех частей: вводно-подготовительной, основной и заключительной.

Вводно-подготовительная часть длится 5-7 минут и состоит из построения, переклички, приветствия, объяснения задач на данное занятие, а также разминку.

Основная часть длится 31-35 минут и включает в себя физические упражнения, танцевальные упражнения, элементы и связки упражнений ритмики, упражнения на растяжку, игры.

Заключительная часть длится 5-7 минут и состоит из упражнений на расслабление, упражнений на дыхание, построения, подведения итогов занятия.

### **Дидактические материалы**

К дидактическим материалам относятся раздаточные материалы, включающие в себя сведения и иллюстрации об изучаемых танцевальных номерах, культуре народов мира и народов нашей страны.

## **Содержание программы.**

1. Знакомство с группой.
2. Инструктаж по технике безопасности:
  - а) правила безопасного поведения на занятиях физической культурой;
  - б) пожарная безопасность;
  - в) дорожная безопасность
3. Ритмико-гимнастические упражнения:

- гимнастическая ходьба, легкий бег,
- упражнения на укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, туловища,
- специальные упражнения для формирования рефлекса правильной осанки,
- исправление таких недостатков, как плоскостопие, косолапость, шаркающая походка.
- пластический тренинг: упражнения для развития гибкости и подвижности суставов рук, ног, туловища.
- импровизация движений на музыкальные темы,
- игры под музыку: упражнения, включающие движения подражательного характера, свободные формы движений, самостоятельно выбранные детьми. Ритмическая игра всегда ставит какую-нибудь задачу музыкального или организационного порядка – ориентировку в строении музыкального примера, концентрацию внимания, быструю реакцию на сигнал.

### 3. Ценностные ориентиры содержания курса «Ритмика»:

В процессе освоения курса ритмики у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Оно позволяет совершенствовать физические качества, осваивать двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творчество, самостоятельность.

#### Формы занятий:

- теоретическая (объяснения, беседы, опросы, ознакомление с методиками других коллективов);
  - практическая (тренировочные занятия по ОФП, развитию мышц верхнего плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног);
- Учебные группы формируются по возрасту.

Учебный процесс на каждом учебном занятии происходит со всей группой, хотя в ходе занятий могут часто даваться индивидуальные задания.

Содержание учебного процесса включает в себя

Воспитывающая деятельность.

- Воспитательный процесс является непрерывным на протяжении всех этапов обучения;
- Ведется групповая и индивидуальная воспитательная работа;
- Применяются следующие методы и формы воспитательной работы: беседа, убеждение, диалог.

Развивающая деятельность.

- Применяется осознанное обучение. Обучающиеся понимают, для чего им нужно заниматься ритмикой.
- Активное участие в тренировках и соревнованиях позволяет развивать у мальчиков и девочек мышление, интеллект, толерантность;
- Через освоение диалектики общения выполняется коммуникативная функция, в том числе, функция межличностной коммуникации, то есть, усвоение единых для всех правил взаимоотношений в коллективе.