

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Детский сад комбинированного вида № 15 «Солнышко»


141078 Московская область, г. Королёв, ул. Сакко и Ванцетти, д. 6 А тел. (495) 511 – 49 - 50

Принято
на Педагогическом совете
МБДОУ «Детский сад № 15»

Протокол № 1 от «28» августа 2020г.

Согласовано

Заместитель заведующего по ВМР
МБДОУ «Детский сад № 15»

 М.А. Гришина



Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 15»



О.В. Силантьева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Ритмическая гимнастика»**

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 3- 4 года

Количество часов в год: 32 часа, 1 год обучения

Автор: Баюнова Ольга Викторовна,
инструктор по физкультуре

г.о. Королёв, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка.....	стр.3
1.2.Цель и задачи программы.....	стр.3
1.3.Ожидаемые результаты	стр.5
1.4. Учебно-тематический план.....	стр.5
1.5.Содержание учебного плана.....	стр.6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Условия реализации программы.....	стр.9
2.2. Формы педагогического контроля.....	стр.12
Список литературы.....	стр.13
Приложение 1. Календарный учебный график.....	стр.14
Приложение 2. Инструкция по охране труда при проведении занятий по ритмической гимнастике.....	стр.16

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Заинтересованность семей в дополнительном образовании детей, а именно, в удовлетворении двигательной активности, стала ключевым моментом в открытии кружка физкультурно-спортивной направленности «Ритмическая гимнастика».

Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика представляет собой совокупность средств физического воспитания, музыки, игры-драматизации и содержания сказок, обеспечивающих интеграцию двигательной, игровой и познавательной деятельности дошкольников, что является принципиально новым.

Основу занятий ритмической гимнастикой составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером. Выполнение упражнений поточным способом с большим количеством повторений даёт возможность соединить преимущество циклических видов деятельности с их аэробными возможностями с доступностью и эмоциональностью гимнастических упражнений. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Все комплексы ритмической гимнастики в рамках программы разрабатываются по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия.

Другими словами, данная программа ориентирована на природную потребность детей к двигательной активности как источнику развития, игре как ведущей деятельности, на интерес детей к музыке и литературе как источникам радости и познания [Н.А. Фомина, 2005].

В этой связи введение в образовательный процесс дошкольного учреждения занятий ритмической гимнастикой, на наш взгляд, является актуальным вопросом.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008; Концепцией развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р; Сан ПиН 2.4.4.3172-14 от 20.08.2014 N 33660. За основу взята «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика» Н.А.Фоминой.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы «Ритмическая гимнастика» - сформировать интерес и потребность детей к занятиям физическими упражнениями.

Личностные задачи:

1. сформировать у дошкольников с помощью движений, музыки и сказок, эмоциональную раскрепощённость;
2. приобщить к совместной деятельности;
3. сформировать у детей активность, способность преодолевать трудности.

Метапредметные задачи:

1. развить двигательное воображение и творческую фантазию;
2. содействовать укреплению здоровья дошкольников и правильному развитию опорно-двигательного аппарата;
3. развить умение использовать освоенный материал в повседневной жизни.

Предметные задачи:

1. развить координацию, умение ориентироваться в пространстве;
2. сформировать разностороннюю базу движений и жестов;
3. научить детей передавать в пластике и мимике разнообразный характер музыки, и сказочных героев, развить слуховое внимание.

Отличительной особенностью является то, что в реализации программы могут принимать участие дети-билингвы, а так же, оказавшиеся в трудных обстоятельствах (беженцы, дети под опекуном)

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 3 до 4 лет, состав группы – постоянный. В этом возрасте малыш ещё только овладевает основными движениями, приобретает необходимые моторные навыки, учится управлять своим телом, координировать движения и действия. Дети испытывают особую потребность в движениях. Необходимо поощрять и поддерживать естественную потребность малышей в двигательной активности. Ведущий вид деятельности детей-дошкольников – игра. Дети любят двигаться, они эмоциональны. У детей дошкольного возраста развито воображение, они любят сказки.

Программа ориентирована на детей с основной физкультурной группой здоровья, без специальной подготовки, с сохранным интеллектом.

Занятия по программе ритмическая гимнастика с дошкольниками организованы в рамках дополнительных кружковых занятий, носят комплексную направленность, и проводятся во второй половине дня в музыкально-спортивном зале, один раз в неделю. Продолжительность основных программных комплексов обусловлена возрастом занимающихся - 15 мин. Форма организации занятия – групповая, формы проведения занятия – учебно-тренировочное занятие, виды занятий – игровое, сюжетное.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов в год – 32 часа.

1.3. Ожидаемые результаты

Предполагается, что в результате занятий ритмической гимнастикой у дошкольников будет сформирован интерес и потребность к занятиям физическими занятиями.

Личностные результаты:

1. обучающиеся эмоционально раскрепощённые;
2. дети умеют работать в коллективе;
3. Дошкольники активны, стремятся преодолевать трудности.

Метапредметные результаты:

1. обучающиеся проявляют двигательное воображение и творческую фантазию;
2. у дошкольников улучшилось здоровье, дети принимают правильные позы и выполняют правильные двигательные действия, что способствует нормальному развитию опорно-двигательного аппарата;
3. воспитанники используют освоенный материал в повседневной жизни.

Предметные результаты:

1. у детей развиты координация, ориентировка в пространстве;
2. у дошкольников расширился диапазон движений и жестов;
3. дети научились различать и передавать в пластике и мимике разнообразный характер музыки, и сказочных героев.

Способы определения результативности

1. Педагогическое наблюдение.
2. Открытое занятие, является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а также сплачивает детский коллектив.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	2	1	1	Опрос
2.	Подвижные игры С.и Е.Железновых	4	1	3	Опрос Наблюдение
3.	Страна Мульти-пульти	10	2	8	
3.1	Сюрприз	2	1	1	Опрос
3.2	Чебурашка	1	-	1	Наблюдение
3.3	День рождения	1	-	1	Наблюдение
3.4	Улыбка	2	-	2	Наблюдение

3.5	Голубой вагон	1	-	1	Наблюдение
3.6	Песенка друзей	2	1	1	Опрос
3.7	В гостях у сказки «Страна Мульти-пульти»	1	-	1	Открытое занятие
4.	Волк и семеро козлят на новый лад	16	3	13	
4.1	Песенка козлят	2	1	1	Опрос
4.2	Предостережение мамы-козы	2	-	2	Опрос
4.2	Козлята остались одни	1	-	1	Наблюдение
4.4	Волк стучится к козлятам	2	-	2	Наблюдение
4.5	Волк бежит к Пете-кузнецу	2	1	1	Наблюдение
4.6	Петя учит волка петь. Волк поёт голосом мамы	2	-	2	Наблюдение
4.7	Прощальная песенка козлят	2	1	1	Наблюдение
4.8	Мама ищет козлят	1	-	1	Опрос
4.9	Финал	1	-	1	Наблюдение
4.10	В гостях у сказки «Волк и семеро козлят на новый лад»	1	-	1	Открытое занятие
Всего:		32	7	25	

1.5. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение (2 часа)

Теория (1 час). Что такое ритмическая гимнастика. Прослушивание и обсуждение музыкальных композиций, различных по характеру. Инструктаж по технике безопасности.

Практика (1 час). Имитационные упражнения. Произвольные движения под музыку разного характера.

Раздел 2. Подвижные игры С. и Е.Железновых (4 часа)

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с частями тела. Обсуждение повадок животных.

Практика (3 часа).

Движения в соответствии со словами игр: нахождение частей тела, движения ими; имитационные упражнения - перевоплощения в животных.

Раздел 3. Страна Мульти-пульти (10 часов)

Тема 3.1. Сюрприз (2 часа)

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности. Беседа о мультфильмах.

Практика (1 час). Построение в круг. Махи руками над головой. Хлопки над головой. Ходьба по кругу на носках, пятках, высоко поднимая колени. Полуприсяды с хлопками.

Тема 3.2. Чебурашка (1 час)

Практика (1 час). Повторение композиции «Страна Мульти-пульти». Наклоны головы в стороны, вперёд-назад. Сгибания рук к голове. Наклоны в стороны. Наклоны вперёд. Поворот вокруг себя, переступая с ноги на ногу, на прямых ногах. Повороты туловища вправо-влево. Подъёмы на носки. Приседания.

Тема 3.3 День рождения (1 час)

Практика (1 час). Повторение композиций «Страна Мульти-пульти», «Чебурашка». Пружинящие полуприседы с хлопками и полунаклонами в стороны, с махами руками вперёд-назад. Ходьба по кругу. Бег к центру круга и назад, взявшись за руки. Кружение на носках, руки в стороны.

Тема 3.4. Улыбка (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение композиций «Чебурашка», «День рождения». Закрепление композиции «Страна Мульти-пульти». Наклоны головы в стороны. Наклоны в стороны из исходного положения сед на пятках. Ходьба на средних четвереньках в круг и из круга. Поочерёдные сгибания-разгибания ног, лёжа на спине. «Велосипед».

Тема 3.5. Голубой вагон (1 час)

Практика (1 час). Повторение композиций «День рождения», «Улыбка». Закрепление композиции «Чебурашка». Махи руками над головой. Ходьба друг за другом, держась за пояс, впереди стоящего, по кругу, «змейкой». Бег со сменой направления движения. Перекаты с носка на пятку. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. Ходьба к центру круга и назад.

Тема 3.6. Песенка друзей (2 часа)

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев мультфильмов, характера музыки.

Практика (1 час). Повторение композиций «Улыбка», «Голубой вагон». Закрепление композиции «День рождения». Преодоление простейшей полосы препятствий.

Тема 3.7. (1 час)

Практика (1 час). Повторение композиций: «Танец гостей», «Пожар». Закрепление композиции «Дуэт кошки и петуха». Пружинящие полуприседы с одновременными хлопками; круговыми движениями кистью перед лицом; встряхивая кистями рук, поглаживая живот круговыми движениями рук. Полоса препятствий.

Тема 3.8. (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение композиций: «Пожар», «Песня поросят». Закрепление композиции «Танец гостей». Построение в круг. Упражнения в седе: передвижение в круг, из круга на ягодицах; наклоны вперёд, подъём и опускание таза. Ходьба на высоких четвереньках, животом вверх в круг, из круга. Из упора сзади на предплечьях – «велосипед».

Тема 3.9. (3 часа)

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки. Коллективная рефлексия.

Практика (2 часа). Совершенствование разученного комплекса. Построение из конструктора домика для кошки. Наклоны вперёд. Руки к плечам – руки вверх. Хлопки над головой с пружинкой. Упражнения для рук. Полуприседы на ноге, другую вперёд на пятку. Сгибания рук к плечам, с одновременными полуприседами. Полуприседы с поворотами в стороны. В позе «матрёшка» пружинистые шаги в круг, из круга. Притопы.

Тема 3.10. В гостях у сказки «Страна Мульти-пульти» (1 час)

Практика (1 час). Открытое занятие-показ всего комплекса целиком.

Раздел 4. Волк и семеро козлят на новый лад (16 часов)

Тема 4.1. Песенка козлят (2 часа)

Практика (1 час). Построение в круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Полуприседы с одновременными хлопками, с круговыми движениями руками. Поочерёдное выставление ног вперёд на пятку, с одновременной работой рук. Махи ногами.

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки.

Тема 4.2. Предостережение мамы-козы (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение композиции «Песенка козлят». Полуприседы. Наклоны головы вправо-влево. Наклоны туловища в стороны. Пальчиковая гимнастика. Приседания. Танцевальные движения типа «твист». Махи руками над головой.

Тема 4.3. Козлята остались одни (1 час)

Практика (1 час). Повторение композиций «Песенка козлят», «Предостережение мамы-козы». Полуприседы. Пальчиковая гимнастика. Прыжки на двух ногах.

Тема 4.4. Волк стучится к козлятам (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение композиций «Предостережение мамы-козы», «Козлята остались одни». Закрепление композиции «Песенка козлят». Полуприседы, выпрямляя поочерёдно руки вперёд. Танцевальные движения типа «твист». Пальчиковая гимнастика. Наклоны вниз. Шаг на месте с высоким подъёмом бедра, выпрямляя поочерёдно руки вперёд.

Тема 4.5. Волк бежит к Пете-кузнецу (2 часа)

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки.

Практика (1 час). Повторение композиций «Козлята остались одни», «Волк стучится к козлятам». Закрепление композиции «Предостережение мамы-козы». Бег по кругу с ускорением и замедлением темпа движения, в сочетании с ходьбой. Упражнение на восстановление дыхания.

Тема 4.6. Петя учит волка петь. Волк поёт голосом козлят (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение композиций «Волк стучится к козлятам», «Волк бежит к Пете-кузнецу». Закрепление композиции «Козлята остались одни». Построение в круг. Дыхательное упражнение. Приседания, выполняя одновременно «вертушку» руками. Бег в упоре присев. Прогиб в стойке на четвереньках. Из седа на пятках наклоны вперёд. Прыжки в стойке ноги врозь с остановкой в полуприсед.

Тема 4.7. Прощальная песенка козлят (2 часа)

Теория (1 час). Инструктаж по технике безопасности. Обсуждение главных героев сказки, характера музыки.

Практика (1 час). Повторение композиций «Волк бежит к Пете-кузнецу», «Петя учит волка петь», «Волк поёт голосом козлят». Закрепление композиции «Волк стучится к козлятам». «Вертушка». Различные прыжки в сочетании с работой рук.

Тема 4.8. Мама ищет козлят (1 час)

Практика (1 час). Повторение композиций «Петя учит волка петь», «Волк поёт голосом козлят», «Прощальная песенка козлят». Закрепление композиции «Волк бежит к Пете-кузнецу». Приседания с группировкой. Наклоны в стороны. «Велосипед». «Качалочка» из исходного положения, сидя, ноги согнуты в коленях, колени в стороны, стопы прижаты друг к другу.

Тема 4.9. Финал (1 час)

Практика (1 час). Повторение композиций «Прощальная песенка козлят», «Мама ищет козлят». Закрепление композиций «Петя учит волка петь», «Волк поёт голосом козлят». Различные прыжки в сочетании с работой рук. «Фонарики», ногу вперёд на пятку. Полуприседы, с одновременными хлопками. Шаг на месте, с высоким подъёмом бедра.

Тема 4.10. В гостях у сказки «Волк и семеро козлят на новый лад» (1 час)

Практика (1 час). Открытое занятие-показ всего комплекса целиком.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение. Реализация программы осуществляется в музыкально-спортивном зале, соответствующем требованиям Сан ПиН. Предполагается наличие аудио и видео устройств, мультимедийной установки.

Информационное обеспечение. Фонограммы программ «Волк и семеро козлят на новый лад», «Страна Мульти-пульти», подвижных игр С.и Е. Железновых, интернет-источники.

Методическое обеспечение. Методические рекомендации, Н.А.Фомина «Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика».

Кадровое обеспечение программы. Для реализации программы необходим педагог по физической культуре.

Методы и приемы. При обучении используются традиционные методы: наглядный, словесный и практический.

В наглядном методе это, прежде всего, постоянное сочетание наглядно-слухового и наглядно-зрительного приемов. Исполнение музыки каждый раз должно сопровождаться показом. И насколько художественным, ярким будет это сочетание, настолько эффективным будет обучение. Показ движения нужно заранее хорошо продумать, одновременно с показом звучит объяснение.

Словесный метод (беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение, рассказ о ее образах, напоминание, оценка и т. д.) широко применяется в процессе обучения, как самостоятельный, так и в сочетании с наглядным и практическим методами.

Использование практического метода представляет собой многократное выполнение конкретного музыкально-ритмического движения.

Подход к каждому ребёнку состоит в том, чтобы помочь раскрыть его творческие таланты, научить общаться, выражать себя, чувствовать себя уверенно в жизни, повысить способность к адаптации к различным жизненным изменениям.

Этапы и методика обучения. Традиционное обучение музыкально-ритмическим движениям включает три этапа. На первом этапе ставятся задачи: ознакомить детей с новым упражнением; создать целостное впечатление о музыке и движении; начать разучивание (в общих чертах). 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 правильным, эмоциональным и целостным). Затем педагог поясняет содержание, элементы этого движения, при необходимости показывает каждый отдельно и даже может предложить детям выполнить их. Если элементы хорошо знакомы (или не представляют особой трудности), то педагог вместе со всей группой выполняет новое движение полностью. При этом педагог напоминает последовательность элементов композиции, разъясняет и вновь показывает движение для более точного выполнения задания. Важное значение на первом этапе (как и в дальнейшем) имеет объективная и тактичная оценка педагогом действий каждого ребенка, чтобы сохранить эмоционально-положительное отношение детей к занятиям.

На втором этапе задачи изменяются: это углубленное разучивание музыкально-ритмического движения, уточнение его элементов и создание целостного образа, настроения музыкального произведения. Методика обучения состоит в многократном повторении как движения в целом, так и его элементов. Педагог дает необходимые разъяснения, напоминает последовательность действий, своевременно, доброжелательно оценивает достижения детей. Если появляются затруднения, следует вновь обратиться к музыке, ее выразительным средствам, наглядному показу движения (с соответствующими пояснениями). На данном этапе необходимо стремиться к тому, чтобы дети осознанно выполняли движения. Для этого педагог задает вопросы о характере музыки и движения. Эти приемы помогают детям глубже прочувствовать музыку, запомнить последовательность движений, найти соответствующий образ.

На третьем этапе обучения ритмике задача заключается в том, чтобы закрепить представления о музыке и движении, поощряя детей самостоятельно выполнять разученные движения, а в дальнейшем применять их в повседневной жизни (под грамзапись, аккомпанемент детских музыкальных инструментов, пение). Методика закрепления и совершенствования музыкально-ритмического движения нацелена на работу над его качеством. Педагог, напоминая последовательность, используя образные сравнения, отмечая удачное исполнение, создает условия для эмоционального, четкого и уверенного выполнения детьми музыкально-ритмических движений.

Методика проведения ритмической гимнастики. Упражнения ритмической гимнастики по своей двигательной структуре просты и доступны для детей. Сюда входят общеразвивающие упражнения, бег, прыжки, элементы

акробатики, народного и современного танца, но выполняемые под музыкальное сопровождение.

Каждый комплекс состоит из подготовительной, основной и заключительной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения в этой части выполняются с небольшой амплитудой. Сюда входят: строевые упражнения, танцевальные шаги, элементы хореографии, упражнения для рук, плечевого пояса. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Основная часть длится от 70 до 80% общего времени. Здесь предусмотрены упражнения для мышц шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног, элементы акробатики. Подбираются с таким расчетом, чтобы равномерно нагрузить все части тела. Вначале все упражнения выполняются в положении стоя, затем идут серия прыжков различных видов.

Хорошо используются танцевальные связки, самое главное, чтобы интенсивность была намного выше подготовительной части. После 1 - 2 дыхательных упражнений, которые позволяют восстановить дыхание, основная часть комплекса выполняется сидя и лежа на полу. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей.

Все упражнения заключительной части выполняются в медленном темпе, что создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

Технологии. При реализации программы применяются игровые, технологии, технология ритмической гимнастики, личностно-ориентированная, здоровьесбережения, икт-технология.

Цель здоровьесберегающей технологии: овладение набором простейших форм и способов поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья; увеличение резервов здоровья.

Цель ИКТ-технологии: стать для ребенка проводником в мир новых технологий, повысить профессиональный уровень педагогов и компетентность родителей. Преимущества: предъявление информации на экране в игровой форме вызывает у детей огромный интерес; несет в себе образный тип информации, понятный дошкольникам; движения, звук, мультипликация надолго привлекает внимание ребенка; обладает стимулом познавательной активности детей.

Цель личностно-ориентированной технологии: обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий развития личности ребенка, реализация ее природных потенциалов, индивидуальный подход к воспитанникам.

Под воздействием игровых технологий у ребенка формируется воображение и символическая функция сознания, которые позволяют ему переносить свойства одних вещей на другие, возникает ориентация в

собственных чувствах и формируются навыки их культурного выражения, что позволяет ребенку включаться в коллективную деятельность и общение.

2.2. Формы педагогического контроля

Карта педагогического наблюдения

Учебный год:

Группа:

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Умеет двигаться по кругу		Умеет согласовывать движения		Правильно выполняет дыхательные упражнения		Правильно выполняет прыжки на двух ногах на месте		Правильно выполняет упражнение «Велосипед»		Итоговый показатель по каждому ребёнку	
		Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май
Итоговый показатель по группе (среднее значение):													

1 балл – не может выполнить; 2 балла – выполняет с небольшими нарушениями; 3 балла – выполняет правильно, без нарушений

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 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»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
5. План мероприятий на 2015-2020 гг. по реализации Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р);
6. Методические рекомендации Минобрнауки России по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 № 09-3242;
7. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ В.Н.Шебеко. – 3-е изд., испр. - Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 400с., ил.;
8. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс,Изд. Дом РАО, 2008. – 144с.

календарный учебный график

№ п/п	Дата	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведен	Форма контроля
1.		Учебно-тренировочное занятие	2	Введение	Музыкально-спортивный зал	Опрос
2.		Учебно-тренировочное занятие	4	подвижные игры С.и Е.Железновых.		Опрос Наблюдение
3.		Учебно-тренировочное занятие	2	Сюрприз		Опрос
4.		Учебно-тренировочное занятие	1	Чебурашка		Наблюдение
5.		Учебно-тренировочное занятие	1	День рождения		Наблюдение
6.		Учебно-тренировочное занятие	2	Улыбка		Наблюдение
7.		Учебно-тренировочное занятие	1	Голубой вагон		Наблюдение
8.		Учебно-тренировочное занятие	2	Песенка друзей		Опрос
9.		Открытое занятие	1	В гостях у сказки «Страна Мульти-пульти»		Открытое занятие
10.		Учебно-тренировочное занятие	2	Песенка козлят		Опрос
11.		Учебно-тренировочное занятие	2	Предостережение мамы-козы		Опрос

12.		Учебно-тренировочное занятие	1	Козлята остались одни		Наблюдение
13.		Учебно-тренировочное занятие	2	Волк стучится к козлятам		Наблюдение
14.		Учебно-тренировочное занятие	2	Волк бежит к Пете-кузнецу		Наблюдение
15.		Учебно-тренировочное занятие	2	Петя учит волка петь. Волк поёт голосом мамы		Наблюдение
16.		Учебно-тренировочное занятие	2	Прощальная песенка козлят		Наблюдение
17.		Учебно-тренировочное занятие	1	Мама ищет козлят		Опрос
18.		Учебно-тренировочное занятие	1	Финал		Наблюдение
19.		Учебно-тренировочное занятие	1	В гостях у сказки «Волк и семеро козлят на новый лад»		Открытое занятие

инструкция по охране труда при проведении занятий по ритмической гимнастике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям ритмической гимнастикой допускаются дети дошкольного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования необходимо прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Воспитанники, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая

3.2. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.