

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: 5 - 6 лет  
Количество часов в год: 32 часа, 1 год обучения

Автор: Баюнова Ольга Викторовна  
инструктор по физкульту

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. способствовать развитию инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи, толерантности;
3. сформировать у детей настойчивость, волю, способность преодолевать трудности.

**Метапредметные задачи:**

1. развить двигательное воображение и творческую фантазию;
2. содействовать укреплению здоровья дошкольников и формированию правильной осанки;
3. развить умение использовать освоенный материал в повседневной жизни.

**Предметные задачи:**

1. развить выносливость, силу, гибкость, координацию;
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 5 до 6 лет, состав группы – постоянный. В период старшего дошкольного возраста ребёнок интенсивно растёт и развивается, Укрепляется опорно-двигательный аппарат: хрящевая ткань постепенно заменяется костной, значительно возрастают масса и сила мышц. Формирование костной и мышечной систем создаёт все предпосылки для успешного усвоения разнообразных движений. 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 - 25 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 инициативны, толерантны, обладают чувством товарищества, взаимопомощи;
3. у детей сформированы настойчивость, воля, способность преодолевать трудности.

#### Метапредметные результаты:

1. обучающиеся проявляют двигательное воображение и творческую фантазию;
2. у дошкольников улучшилось здоровье, они следят за осанкой;
3. воспитанники используют освоенный материал в повседневной жизни.

#### Предметные результаты:

1. дети стали более выносливыми, гибкими, скоординированными, сильными;
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.	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Опрос
2.	<b>Приключения Буратино</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
2.1	Песенка Буратино	2	1	1	Опрос
2.2	Песня папы Карло	1	-	1	Наблюдение
2.3	Песня Пьеро	1	-	1	Наблюдение
2.4	Песня Карабаса-Барабаса	1	-	1	Наблюдение
2.5	Песня кота Базилио и лисы Алисы	1	-	1	Наблюдение
2.6	В стране Дураков	1	-	1	Рефлексия

2.7	Песня Дуремара	1	-	1	Наблюдение
2.8	Песня черепахи Гортилы	2	-	2	Наблюдение
2.9	Песенка Буратино (заключительная)	3	1	2	Коллективная рефлексия
2.10	В гостях у сказки «Приключения Буратино»	1	-	1	Открытое занятие
<b>3.</b>	<b>Бременские музыканты</b>	<b>16</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	
3.1	Песня о дружбе	2	-	2	Опрос
3.2	Представление	2	1	1	Рефлексия
3.2	Дуэт Принцессы и Трубадура	1	-	1	Наблюдение
3.4	Песня Атаманши и разбойников	2	-	2	Наблюдение
3.5	Песня королевской охраны	2	1	1	Рефлексия
3.6	Разбойники	1	-	1	Наблюдение
3.7	Песня Трубадура	2	1	1	Рефлексия
3.8	Свадебный танец	1	-	1	Наблюдение
3.9	Песня друзей	2	-	2	Коллективная рефлексия
3.10	В гостях у сказки «Песня друзей»	1		1	Открытое занятие
Всего:		32	6	26	

## 1.5. Содержание учебного плана

### Раздел 1. Введение (2 часа)

**Теория (1 час).** Ознакомление с программой. Просмотр и обсуждение сказки «Буратино». Инструктаж по технике безопасности.

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

### Раздел 2. Приключения Буратино (14 часов)

#### Тема 2.1. Песенка Буратино (2 часа)

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

**Практика (1 час).** Построение в три шеренги. Размыкание. Шаги на месте с одновременными полунаклонами в стороны. Махи руками над головой и хлопки. Поднимания и опускания плеч, махи руками вперёд-назад, сгибания рук к плечам, с одновременными полуприседами. Повороты вправо-влево с сгибаниями-разгибаниями предплечий. Подскоки. Прыжки на двух ногах с хлопками над головой.

#### Тема 2.2. Песня папы Карло (1 час)

**Практика (1 час).** Повторение композиции «Песенка Буратино». Полуприседы с одновременной работой руками. Наклоны вперёд, с сгибаниями-разгибаниями предплечий. Наклоны в стороны.

### **Тема 2.3. Песня Пьеро (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песенка Буратино», «Песня папы Карло». Полуприседы. Наклоны в стороны. Приседания с «вертушкой» руками перед грудью. Подъёмы на носки, с одновременной имитацией игры на гитаре.

### **Тема 2.4. Песня Карабаса-Барабаса(1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песня папы Карло», «Песня Пьеро». Закрепление композиции «Песенка Буратино». Полуприседы с одновременными наклонами в стороны. Шаги на месте с высоким подъёмом бедра. Выпады в стороны. «Бокс» в Полуприседе ноги врозь. Сгибания-разгибания рук вдоль туловища.

### **Тема 2.5. Песня кота Базилио и лисы Алисы (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песня Пьеро», «Песня Карабаса-Барабаса». Закрепление композиции «Песня папы Карло». Пружинящие шаги на месте, одновременной работой рук. Пружинящие полуприседы с одновременной работой рук и поворотами. Круговые движения плечами назад. Стойка на одной ноге, с круговыми движениями руками вперёд. Б

### **Тема 2.6. В стране Дураков (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песня Карабаса-Барабаса», «Песня кота Базилио и лисы Алисы». Закрепление композиции «Песня Пьеро». Последовательное расслабление рук: кисти, предплечья, плечи. Повороты. Приседания одновременной работой рук. Бег на месте с высоким подъёмом бедра. Прыжки вверх. Полуприседы. Прыжки в полуприседе ноги врозь. Бег по кругу с захлестом голени назад.

### **Тема 2.7. Песня Дуремара(1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песня кота Базилио и лисы Алисы», «В стране Дураков». Закрепление композиции «Песня Карабаса-Барабаса». Упражнение «Гусеница». Прыжки ноги вместе-врозь, одновременной работой рук. Прыжки нога - вперёд, другая - назад. Наклоны вперёд. Прыжки в полуприседе, руки согнуты в стороны. Прыжки на одной ноге. Прыжки ног

### **Тема 2.8. Песня черепахи Тортилы(2 часа)**

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

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «В стране Дураков», «Песня черепахи Тортилы». Закрепление композиции «Песня кота Базилио и лисы Алисы». Упражнения «Колечко», «Корзинка», «Кошечка». Полушпагат.

### **Тема 2.9. Песенка Буратино (заключительная) (3 часа)**

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

**Практика (2 часа).** Совершенствование разученного комплекса.

### **Тема 2.10. В гостях у сказки «Приключения Буратино» (1 час)**

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

## **Раздел 3. Бременские музыканты**

### **Тема 3.1. Песня о дружбе (1 час)**

**Практика (1 час).** Построение в колонну. Пружинящие шаги, с хлопками, с махами рук над головой. Подскоки с продвижением вперёд, с хлопками, с махами рук над головой. Боковой галоп. Перестроение в три шеренги.

### **Тема 3.2. Представление (1 час)**

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

**Практика (1 час).** Повторение композиции «Песня о дружбе». В широкой стойке поочерёдное сгибание-разгибание коленей с одновременной работой рук. Энергичные движения коленями внутрь-наружу в согласовании с аналогичными движениями рук. Подскоки с выбрасыванием прямой ноги вперёд. Подскоки с высоким подъёмом бедра, с поворотом вокруг себя. Приставные шаги вправо, влево.

### **Тема 3.3. Дуэт Принцессы и Трубадура (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций «Песня о дружбе», «Представление». Мелкие шаги на носках вправо-влево, круговые движения руками над головой. Наклоны вперёд, ногу на носок. «Реверанс». Упражнение «Мельница».

### **Тема 3.4. Песня Атаманши и разбойников (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций «Представление», «Дуэт Принцессы и Трубадура». Закрепление композиции «Песня о дружбе». Повороты головы в стороны. Подъём и опускание плеч. Наклоны вниз с работой плечами - «Цыганочка». С поворотами в сторону, опускаться на колено. В исходном положении: сед на пятках, наклоны с поворотами туловища в стороны; круговые движения туловищем. Разнообразные прыжки. Бег на месте с ускорением, с захлестом голени назад.

### **Тема 3.5. Песня королевской охраны (1 час)**

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

**Практика (1 час).** Повторение композиций «Дуэт Принцессы и Трубадура», «Песня Атаманши и разбойников». Закрепление композиции «Представление». Гимнастическая ходьба на месте, правая рука – у виска. Шаги марша на месте с одновременными рывками руками. Подъём на носки. Полуприседы с одновременной работой руками. Выпады в стороны. Упражнение «Мельница». Перестроение в круг.

### **Тема 3.6. Разбойники (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций «Песня Атаманши и разбойников», «Песня королевской охраны». Закрепление композиции «Дуэт Принцессы и Трубадура». Выпады вперёд. Прыжки на полусогнутых ногах. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперёд. Перестроение в 3 шеренги.

### **Тема 3.7. Песня Трубадура (1 час)**

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

**Практика (1 час).** Повторение композиций «Песня королевской охраны», «Разбойники». Закрепление композиции «Песня Атаманши и разбойников».



Шаги в сторону. Наклоны вперёд. Подъёмы таза из положения сидя. Упор сзади, прогнувшись, на одной руке.

### **Тема 3.8. Свадебный танец (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций «Разбойники», «Песня Трубадура». Закрепление композиции «Песня королевской охраны». Перестроение в круг. Подъёмы на носки. Скользящий галоп в сторону. Подскоки. Подскоки спиной вперёд. Прыжки на двух ногах – «скручивание».

### **Тема 3.9. Песня друзей (2 часа)**

**Практика (2 часа).** Совершенствование разученного комплекса. Пружинящие шаги, с хлопками, с махами рук над головой. Подскоки с продвижением вперёд, с хлопками, с махами рук над головой. Боковой галоп.

### **Тема 3.10. В гостях у сказки «Бременские музыканты» (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 и видео сказок «Приключения Буратино», «Бременские музыканты», 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	Правильно выполняет пружинящие шаги		Умеет удерживать равновесие, стоя на одной ноге		Умеет выполнять упражнения на расслабление		Хорошо Выполняет прогибы в спине (упражнение «Кошечка»)		Правильно выполняет акробатические упражнения				Итоговый показатель по каждому ребёнку	
		Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	Октябрь	Май	«Колечко»		«Корзинка»			
										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 во часов	Тема занятия	Место проведен	Форма контроля
1.		Учебно-тренировочное занятие	2	Введение	Музыкально-спортивный зал	Опрос
2.		Учебно-тренировочное занятие	2	Песенка Буратино		Опрос
3.		Учебно-тренировочное занятие	1	Песня папы Карло		Наблюдение
4.		Учебно-тренировочное занятие	1	Песня Пьеро		Наблюдение
5.		Учебно-тренировочное занятие	1	Песня Карабаса-Барабаса		Наблюдение
6.		Учебно-тренировочное занятие	1	Песня кота Базилио и лисы Алисы		Наблюдение
7.		Учебно-тренировочное занятие	1	В стране Дураков		Рефлексия
8.		Учебно-тренировочное занятие	1	Песня Дуремара		Наблюдение
9.		Учебно-тренировочное занятие	2	Песня черепахи Тортилы		Наблюдение
10.		Учебно-тренировочное занятие	3	Песенка Буратино (заключительная)		Коллективная рефлексия
11.		Открытое занятие	1	В гостях у сказки «Приключения Буратино»		Открытое занятие
12.		Учебно-тренировочное	2	Песня о дружбе		Опрос

		занятие				
13.		Учебно-тренировочное занятие	2	Представление		Рефлексия
14.		Учебно-тренировочное занятие	1	Дуэт Принцессы и Трубадура		Наблюдение
15.		Учебно-тренировочное занятие	2	Песня Атаманши и разбойников		Наблюдение
16.		Учебно-тренировочное занятие	2	Песня королевской охраны		Наблюдение
17.		Учебно-тренировочное занятие	1	Разбойники		Наблюдение
18.		Учебно-тренировочное занятие	2	Песня Трубадура		Рефлексия
19.		Учебно-тренировочное занятие	1	Свадебный танец		Наблюдение
20.		Учебно-тренировочное занятие	2	Песня друзей		Коллективная рефлексия
21.		Открытое занятие	1	В гостях у сказки «Песня друзей»		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.