

**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 М.А. Гришина



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 15»  
О.В. Силантьева О.В. Силантьева

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

Стартовый уровень  
Возраст обучающихся: 6- 7 лет  
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. 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 6 до 7 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 - 30 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>По следам бременских музыкантов</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
2.1	Сыщик	2	1	1	Опрос
2.2	Переполох во дворце	1	-	1	Наблюдение
2.3	На привале	1	-	1	Наблюдение
2.4	Погоня	1	-	1	Наблюдение
2.5	Песня Трубадура	2	-	2	Наблюдение

2.6	Дуэт Короля и Принцессы	1	-	1	Рефлексия
2.7	Разбойники	1	-	1	Наблюдение
2.8	Иностранцы	1	-	1	Наблюдение
2.9	Баю-баюшки-баю	3	1	2	Рефлексия
2.10	Песня друзей	1	-	1	Коллективн ая рефлексия
2.11	В гостях у сказки «По следам бременных музыкантов»	1	-	1	Открытое занятие
<b>3.</b>	<b>Али-Баба и сорок разбойников</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	
3.1	Персия	3	1	2	Опрос
3.2	Песня Касыма	1	-	1	Рефлексия
3.2	Песня Али-Бабы	2	-	2	Наблюдение
3.4	Песня разбойников	1	-	1	Наблюдение
3.5	Жадный Касым	2	1	1	Рефлексия
3.6	Песня Атамана	2	-	2	Наблюдение
3.7	Песня про старые раны	1	-	1	Наблюдение
3.8	Финал	2	-	2	Коллективн ая рефлексия
3.9	В гостях у сказки «Али-Баба и сорок разбойников»	1		1	Открытое занятие
Всего:		32	5	27	

## 1.5. Содержание учебного плана

### Раздел 1. Введение (2 часа)

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

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

### Раздел 2. По следам бременских музыкантов (15 часов)

#### Тема 2.1. Сыщик (2 часа)

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

**Практика (1 час).** Построение в колонну. Пружинящие шаги. Полуприседы с одновременными полуповоротами в стороны. Перестроение в три шеренги.

#### Тема 2.2. Переполох во дворце (1 час)

**Практика (1 час).** Повторение композиции «Сыщик». Упражнения для руки плечевого пояса. Приставные шаги в стороны. Подъёмы на носки.

#### Тема 2.3. На привале (1 час)

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Сыщик», «Переполох во дворце». Релаксация. Пружинящие полуприседы, с одновременными махами руками.

Пружинящие приставные шаги в стороны, с одновременными хлопками. Наклоны вниз. Бег на носках.

#### **Тема 2.4. Погоня (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Переполах во дворце», «На привале». Закрепление композиции «Сыщик». Перестроение в круг. Быстрый бег, в чередовании с упором присев. Перестроение в три шеренги

#### **Тема 2.5. Песня Трубадура (2 часа)**

**Практика (2 часа).** Повторение композиций: «Погоня», «На привале». Закрепление композиции «Переполах во дворце». Наклоны вперёд из исходного положения сидя. Перекат «Звёздочка». Акробатические упражнения: «Колечко», «Лодочка», «Берёзка».

#### **Тема 2.6. Дуэт Короля и Принцессы (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «На привале», «Песня Трубадура». Закрепление композиции «Погоня». Полуприседы. Полуприседы, с одновременной работой рук. Прыжки на одной ноге, с продвижением вперёд. Последовательное расслабление рук: кисти, предплечья, плечи. Повороты. Приседания одновременной работой рук. Бег на месте с высоким подъёмом бедра. Прыжки вверх

#### **Тема 2.7. Разбойники (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песня Трубадура», «Дуэт Короля и Принцессы». Закрепление композиции «На привале». Упражнение для верхнего плечевого пояса. Перекрёстные движения рук и ног. Приставные шаги в стороны. Полунаклоны вперёд-в стороны. Бег на месте.

#### **Тема 2.8. Иностранцы (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций: «Песня Трубадура», «Разбойники». Закрепление композиции «Дуэт Короля и Принцессы». Имитация игры на гитаре. Пружинящие шаги на месте в сочетании с хлопками, с махами руками над головой, с пальчиковой гимнастикой.

#### **Тема 2.9. Баю-баюшки-баю (3 часа)**

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

**Практика (2 часа).** Повторение композиций: «Разбойники», «Иностранцы». Закрепление композиции «Песня Трубадура». «Пружинка» с одновременной работой рук. Танцевальные движения типа «твист». В полуприседе движения коленями внутрь-наружу в согласовании с одноимёнными движениями локтями. Перестроение в круг. Быстрый бег, с ускорением.

#### **Тема 2.10. Песня друзей (1 час)**

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

**Практика (1 час).** Коллективная рефлексия. Совершенствование разученного комплекса.

#### **В гостях у сказки «По следам бременских музыкантов»**

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

### **Раздел 3. Али-Баба и сорок разбойников (15 часов)**

#### **Тема 3.1. Персия (3 часа)**

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

**Практика (2 часа)**

Упражнения для рук. Подъёмы на носки с одновременной работой руками. Пружинки с движениями руками в лучезапястных суставах. Полуприседы с поворотами в стороны. Полуприседы на одной ноге, вторую вперёд на носок. Скручивания. Упражнения для шеи. Передвижения на стопах вправо-влево.

**Тема 3.2. Песня Касыма (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиции «Персия». Суставная гимнастика для плечевого пояса, и рук. Упражнения для рук. Приседы, полуприседы с одновременной работой рук. Сед на пятки – подъём.

**Тема 3.3. Песня Али-Бабы (2 часа)**

**Практика (2 часа).** Повторение композиций «Песня Касыма», «Персия». Дыхательное упражнение с расслаблением. Наклоны вперёд, в стороны, с одновременной работой рук. Махи руками перед лицом. Полуприседы с круговыми движениями бёдрами вправо-влево. Из исходного положения стоя ноги скрещены – седы – подъёмы.

**Тема 3.4. Песня разбойников (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций «Песня Али-Бабы», «Песня Касыма». Закрепление композиции «Персия». Приседы, полуприседы с одновременной работой рук. Разнообразные прыжки. Бег на месте, с высоким подъёмом бедра, с захлестом голени назад и одновременной работой рук. Боковой галоп.

**Тема 3.5. Жадный Касым (2 часа)**

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

**Практика (1 час).** Повторение композиций «Песня Али-Бабы», «Песня Касыма». Закрепление композиции «Персия». 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. Песня Атамана (2 часа)**

**Практика (2 часа).** Повторение композиций «Песня Али-Бабы», «Жадный Касым». Закрепление композиции «Песня Касыма». Из исходного положения сед: согнув ноги, удары носками по полу, одновременно сгибая руки; упор прогнувшись; разноименная работа рук и ног; лечь – сесть; колени вправо, руки влево и наоборот; наклоны вперёд. Сед «по-турецки», покачивания корпусов в стороны.

**Тема 3.7. Песня про старые раны (1 час)**

**Практика (1 час).** Повторение композиций «Песня Атамана», «Песня Али-Бабы». Закрепление композиции «Жадный Касым». Упражнение «Солдатик». Из исходного положения стоя на коленях, сед на бедро, руки в другую сторону; упор лёжа. Из упора лёжа, ходьба на руках в сторону, отжимания. Акробатические упражнения: «Лодочка», «Корзинка», «Качалка», «Берёзка».

**Тема 3.8. Финал (2 часа)**

**Практика (2 часа).** Повторение композиций «Песня про старые раны», «Песня Атамана». Закрепление композиции «Песня Али-Бабы». В полуприседе покачивая бёдрами вправо-влево, с работой руками. Полуприседы с одновременной работой рук. Передвижения на стопах в стороны, с одновременной работой рук. Скрестные шаги.

**Тема 3.9. В гостях у сказки «Али-Баба и сорок разбойников» (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 «По следам бременских музыкантов», «Али-Баба и сорок разбойников», 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 перестраиваться из одной колонны в 3 шеренги в движении		Владеет элементами суставной гимнастики		Правильно выполняет отжимания из упора лёжа		Правильно выполняет перекаты «звёздочка»		Правильно выполняет акробатические упражнения				Итоговый показатель по каждому ребёнку	
										«Лодочка»		«Берёзка»			
		Октябрь	Май	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 во часов	Тема занятия	Место проведен	Форма контроля
1.		Учебно-тренировочное занятие	2	Введение	Музыкально-спортивный зал	Опрос
2.		Учебно-тренировочное занятие	2	Сыщик		Опрос
3.		Учебно-тренировочное занятие	1	Переполюх во дворце		Наблюдение
4.		Учебно-тренировочное занятие	1	На привале		Наблюдение
5.		Учебно-тренировочное занятие	1	Погоня		Наблюдение
6.		Учебно-тренировочное занятие	2	Песня Трубадура		Наблюдение
7.		Учебно-тренировочное занятие	1	Дуэт Короля и Принцессы		Рефлексия
8.		Учебно-тренировочное занятие	1	Разбойники		Наблюдение
9.		Учебно-тренировочное занятие	1	Иностранцы		Наблюдение
10.		Учебно-тренировочное занятие	3	Баю-баюшки-баю		Рефлексия
11.		Учебно-тренировочное занятие	1	Песня друзей		Коллективная рефлексия
12.		Открытое занятие	1	В гостях у сказки «По следам		Открытое занятие

				бременных музыкантов»		
13.		Учебно-тренировочное занятие	3	Персия		Опрос
14.		Учебно-тренировочное занятие	1	Песня Касыма		Рефлексия
15.		Учебно-тренировочное занятие	2	Песня Али-Бабы		Наблюдение
16.		Учебно-тренировочное занятие	1	Песня разбойников		Наблюдение
17.		Учебно-тренировочное занятие	2	Жадный Касым		Рефлексия
18.		Учебно-тренировочное занятие	2	Песня Атамана		Наблюдение
19.		Учебно-тренировочное занятие	1	Песня про старые раны		Наблюдение
20.		Учебно-тренировочное занятие	2	Финал		Коллективная рефлексия
21.		Открытое занятие	1	В гостях у сказки «Али-Баба и сорок разбойников»		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.