

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №32
«БРУСНИЧКА»

СОГЛАСОВАНА

на педагогическом совете № 01
от 30.08.2022 протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МАДОУ г.Нижневартовска
ДС №32 «Брусничка»
С.Е. Касаткина
Приказ от 30.08.2022 №603

Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности по проведению
занятий в спортивных и физкультурных секциях для детей
от 5 лет до прекращения образовательных отношений

«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок освоения – 1 год

Составитель:
инструктор по физической
культуре
Курнашова Н.А.

Содержание

<i>№</i>	<i>Наименование</i>	<i>Страницы</i>
	Паспорт программы	2
I.	Целевой раздел	3
1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Цели и задачи Программы	3
1.2.	Принципы и подходы к формированию Программы	3
1.3.	Планируемые результаты Программы	7
1.3.1.	Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга	7
II.	Содержательный раздел	9
2.1.	Содержание Программы	9
III.	Организационный раздел	17
3.1.	Материально - техническое обеспечение Программы	17
3.2.	Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания	17
3.3.	Учебный план	18
3.4.	Расписание занятий	18
3.5.	Объем образовательной нагрузки	18
3.6.	Календарный учебный график	19
	Список литературы	19

Паспорт Программы

Наименование Программы	Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности по проведению занятий в спортивных и физкультурных секциях для детей от 5 лет до прекращения образовательных отношений «Ритмическая гимнастика»
Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; ✓ Устав МАДОУ г. Нижневартовска ДС №32 «Брусничка»; ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 санитарные правила «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрирован Минюстом России 18.12.2020 № 61573) (далее – СП 2.4.3648-20); ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296) (далее – СанПиН 1.2.3685-21); ✓ Положение от 15.04.2021 №219 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №32 «Брусничка» о предоставлении дополнительных платных образовательных услуг; ✓ Программы «Танцевально – игровой гимнастики для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ» - Фирилевой Ж.Е. Сайкиной Е.Г., Программа «Фитнес в детском саду» - Рыбкиной О.Н., Морозовой Л.Д.
Сроки реализации Программы	1 год
Заказчик Программы	Родители (законные представители)
Разработчик Программы	Курнашова Н.А., инструктор по физической культуре
Цель Программы	Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами фитнес технологий.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма. • Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой для занятий спортом средствами фитнес технологий. • Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.
Система организации контроля за	Способами определения результативности программы являются:

реализацией Программы	<ul style="list-style-type: none">• диагностика, проводимая в конце каждого года обучения в виде естественно-педагогического наблюдения;• участие воспитанников на праздниках и развлечениях, организуемых в дошкольном учреждении;• участие в городских в городски конкурсах;• творческий отчёт руководителя на педсовете.
----------------------------------	--

І. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

В законе РФ «Об образовании» определен в качестве принципа государственной политики гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, свободного развития личности. Практический гуманизм предусматривает обеспечение комплекса условий для развития каждого человека как высшей самостоятельной ценности, как индивидуальности.

Актуальность проблемы поиска современных форм и методов организации учебного и воспитательного процесса, стремление сделать работу с дошкольниками более разнообразной и эмоциональной подвела коллектив ДОУ к необходимости создания Дополнительной общеобразовательной программа физкультурно-спортивной направленности по проведению занятий в спортивных и физкультурных секциях для детей от 5 лет до прекращения образовательных отношений «Ритмическая гимнастика» (далее – Программа) с использованием нетрадиционных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Программам разработана на основе программы «Танцевально – игровой гимнастики для детей «СА-ФИ-ДАНСЕ» - Фирилевой Ж.Е. Сайкиной Е.Г., и программы «Фитнес в детском саду» - Рыбкиной О.Н., Морозовой Л.Д.

Актуальность программы также обусловлена потребностью воспитания всесторонне развитой личности, ее самореализации, осознание ребенком собственной индивидуальности.

В Программе представлены различные разделы, но основными являются танцевально-ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В танцевально-ритмическую гимнастику входят разделы: игровитмика, фитбол-аэробика.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: игропластика, пальчиковая гимнастика, игровой самомассаж, музыкально-подвижные игры.

В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. Игровой метод придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 5 -7 лет.

Сроки реализации программы – 1 год: 2 раза в неделю, 72 занятий в год.

1.1. Цели и задачи Программы.

Цель: Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами фитнес технологий.

Задачи

1. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.
2. Создать необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой для занятий спортом средствами фитнес технологий.
3. Формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку.

1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Принципы, лежащие в основе программы

В соответствии с ФГОС рабочая программа опирается на следующие принципы:

- ✓ наглядность – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;

- ✓ доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- ✓ систематичность – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- ✓ индивидуальный подход – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- ✓ увлеченность – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- ✓ сознательность – понимание выполняемых действий, активность.

Формы и методы занятий

Программой предусмотрена форма групповых занятий. Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждое занятие рассчитано на два, три часа. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Методы:

Особенности методики обучения состоят в следующем:

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в ритмическую гимнастику, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения гимнастическим упражнениям, можно условно разделить на три этапа:

- начальный этап — обучение упражнению (отдельному движению);
- этап углубленного разучивания упражнения;
- этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап обучения характеризуется созданием предварительного представления об упражнении. На этом этапе обучения педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробывают упражнение.

Название упражнения, вводимое педагогом на начальном этапе, создает условия для формирования его образа, активизирует работу центральной нервной системы детей.

Показ упражнения или отдельного движения должен быть ярким, выразительным и понятным, желательно в зеркальном изображении. В ритмической гимнастике показ упражнения является наиболее существенным звеном процесса обучения, особенно для дошкольников, где восприятие движений в большей степени связано со зрительным анализатором. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, которую ребенок получил при просмотре. Объяснение должно быть образным и кратким, с использованием гимнастической терминологии. В дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка в виде термина сразу же воссоздает образ движения у обучаемых — они легко вспоминают отдельные элементы в общей композиции.

Первые попытки *опробования упражнения* имеют большое значение при дальнейшем формировании двигательного навыка. Воспитанник впервые выполняет упражнение на основе тех представлений, которые он получил. Важно, чтобы между ощущениями первой попытки и уже создавшимся представлением об упражнении (на основе его названия, показа и объяснения) не было больших расхождений.

По первым попыткам выполнения упражнения педагог может судить, как обучаемый понял свою задачу, и в зависимости от этого планировать дальнейший путь обучения. При обучении несложным упражнениям (например, основные движения руками, ногами, головой, туловищем, простейшие прыжки и др.) начальный этап обучения может закончиться уже на первых попытках. При обучении сложным движениям можно разделить его на составные части, целесообразно применять расчлененный метод. Например, изучить сначала движение только ногами, затем руками, далее соединить эти движения вместе и только после этого продолжить

дальнейшее обучение упражнению. Если упражнение нельзя разделить на составные части, применяется целостный метод обучения. В ритмической гимнастике его можно использовать, выполняя упражнение в медленном темпе и четком ритме, без музыкального сопровождения или под музыку, но на два, четыре, восемь и большее количество счетов.

При необходимости следует подобрать подводящие упражнения или, применяя подготовительные упражнения, создать основу для опробования изучаемого упражнения. Например, при обучении равновесию на одной ноге для удержания тела в вертикальном положении необходимо, чтобы сила мышц ног, разгибателей спины и брюшного пресса была достаточно хорошо развита.

Для начального обучения упражнения используются ориентиры, ограничители. Так, при перестроении в колонну по трое ориентиром для направляющих могут являться кегли, а при ходьбе «змейкой» ограничителями будут кубики.

Педагог должен использовать разнообразные методические приемы обучения двигательным действиям. Так, образные сравнения, приводимые педагогом в объяснении того или иного движения, помогают детям правильно его осваивать, так как создают у детей особое настроение, что вызывает желание активно действовать, сопереживать. Положительные эмоции при игровом обучении, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка. Нельзя вести обучение на фоне отрицательных эмоций. Необходимо увлекать, заинтересовывать ребят — только тогда обучение движениям будет эффективным. Успех начального этапа обучения зависит также от умелого и своевременного предупреждения и исправления ошибок. Это дополнительные и ненужные движения, несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность основных мышечных групп, значительное отклонение от направления и амплитуды движений, искажение общего ритма упражнения. Данные ошибки являются характерными на стадии формирования умения.

Исправлять ошибки необходимо, начиная с более грубых. При удачном выполнении упражнения целесообразно его повторить несколько раз, закрепив тем самым предварительное представление о нем.

Этап углубленного разучивания упражнения характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, усовершенствованию ритма, свободного и слитного выполнения упражнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. Расчленение движения происходит только в случае уточнения его деталей. Количество повторений в одном занятии увеличивается по сравнению с предыдущим этапом.

Процесс разучивания существенно ускоряется, если удастся обеспечить занимающихся срочной информацией о качестве его выполнения. К таким приемам в ритмической гимнастике можно отнести: использование звуковых ориентиров (хлопков, отражающих ритмическую характеристику упражнения или специально подобранной музыки, музыкальный размер которой способствует лучшему исполнению упражнения).

Успех на этапе углубленного разучивания упражнения зависит и от активности обучаемых. Повышению активности детей способствуют изменение условий выполнения упражнения, постановка определенных двигательных задач. С этой целью применяется соревновательный метод с установкой на лучшее исполнение. Другим эффективным методом является запоминание упражнения с помощью представления — «идеомоторной тренировки». В этом случае дети создают двигательные представления изучаемого упражнения сначала под музыку, а затем и без нее. Это содействует быстрому освоению упражнения, уточнению его деталей, двигательных действий. Только тогда, когда выполнение изучаемого упражнения отвечает характерным его особенностям, стилю исполнения, создает определенную школу движений, можно считать, что этап формирования основ двигательного навыка закончен.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяется весь комплекс методов предыдущего этапа, однако ведущую роль приобретают методы разучивания в целом — соревновательный и игровой.

По мере многократного повторения упражнения двигательный навык формируется в основном варианте. Задача педагога на этом этапе состоит не только в закреплении двигательного навыка у детей, но и в создании условий для формирования движений более высокого уровня, выполнение которых можно было бы использовать в комбинации с другими упражнениями. Здесь необходимо, совершенствуя качество исполнения упражнения, формировать индивидуальный стиль.

Этап совершенствования упражнения можно считать завершенным лишь только тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение можно применить с другими, ранее изученными упражнениями, в различных комбинациях, комплексах и танцах.

Направления работы

Программа состоит из нескольких взаимосвязанных разделов.

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образно-танцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Фитбол – гимнастика» способствует развитию гибкости, равновесия, координации, силы мышц.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Раздел «Музыкально-подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех уроках, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования — все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий по танцевально-игровой гимнастике.

Раздел «Креативная гимнастика» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Примерная структура занятий

Структура проведения занятий по ритмической гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. В большинстве своем каждое занятие рассчитано на два часа, например: 1-2; 3-4; 5-6 и т. д. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным особенностям и физическим возможностям занимающихся.

Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому и музыкально-ритмическому воспитанию

ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура проведения занятий по Ритмической гимнастике — общепринятая, и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом. **Подготовительная часть** занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. 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.

Для решения задач подготовительной части занятия в учебно-тематическом планировании представлены следующие средства танцевально-игровой гимнастики: игрогимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); игроритмика, музыкально-подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, ритмические танцы - несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально-ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Начинать его рекомендуется со строевых упражнений с использованием элементов игроритмики и подключением игры. Система упражнений и игр строиться от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих творческие способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. В основную часть занятия могут входить все средства танцевально-игровой гимнастики: ритмические танцы, игропластика, креативная гимнастика и др.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В том случае если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если урок направлен преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности (ходьба с речитативом, с песней, полюбившиеся детям ритмические танцы и другие задания).

1.3. Планируемые результаты Программы

В результате обучения по данной программе дети:

- научатся выполнять гимнастические движения под музыку.
- будут ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- научатся сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- научатся использовать разные исходные положения, музыкально-ритмические композиции.
- научатся свободно исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по креативной гимнастике, фитбол-гимнастике.
- познакомятся с правилами безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами.
- овладеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретут определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.

1.3.1. Особенности организации педагогической диагностики и мониторинга

Мониторинг детского развития проводится 2 раза в год (в октябре и мае). В проведении мониторинга участвует инструктор и дети. Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Форма проведения мониторинга преимущественно представляет собой наблюдение за активностью ребенка в различные периоды занятия, специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

Цель мониторинга: обеспечить комплексный подход к оценке итоговых результатов освоения программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению образовательной программы «Ритмическая гимнастика», развития их личностных качеств.

Объект мониторинга: личностные характеристики и компетенции детей в результате освоения программы «Ритмическая гимнастика».

Способы фиксации данных обследования:

- Данные тестирования.

Способы обработки результатов:

- Обобщение результатов в таблицы.
- Качественный анализ данных обследования.

Показатели и индикаторы успешности развития детей.	ФИ		ФИ		ФИ		ФИ		ФИ		ФИ		ФИ		ФИ		ФИ		ФИ		
	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	
Ребенок правильно выполняет все виды основных движений.																					
Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.																					
Ребенок знает и выполняет основные базовые шаги аэробики.																					
Сохраняет правильную осанку.																					
Активно участвует в играх.																					
Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность.																					

Критерии оценки:

3 балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.

2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.

1 балл – проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.

II. Содержательный раздел

2. Содержание Программы

Тематическое планирование занятий по ритмической гимнастике

№ занятия	Игроритмика	Танцевально-ритмическая гимнастика	Музыкально-подвижная игра	Аэробика (базовые шаги)	Игропластика, акробатические упражнения, фитбол-гимнастика	Креативная гимнастика, пальчиковая гимнастика, игромассаж
1-3	Хлопки в такт музыки (горошинки)	«На крутом бережку» (Б.Савельева, А.Хайт)	«Найди своё место»	1.Walk - уок (ходьба, марш) 2.Step touch – степ тач (приставной шаг) 3.Jack – джек (приставной шаг через полуприсед ноги врозь)	«Змея», «Ёжик»	Творческая игра «Кто я?»
4 - 6	Хлопки в такт музыки (горошинки)	«На крутом бережку» (Б.Савельева, А.Хайт)	«Нитка – иголка»		«Морская звезда», «Краб», «Дельфин»	Упражнение на расслабление мышц «Вороны»
7- 8	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	Упражнение «Хоровод» песня «От улыбки» В. Шаинский, Пляцковский	«Цапля и лягушка»	1. Lange – ланч (выпад) 2.Walk - уок (ходьба, марш) 3.Touch - Step – тач степ (разновидность приставного шага)	Ф «Салют», «Лягушка», «Солдатик» «Медуза»	Творческая игра «Море волнуется»
9-10	Акцентированная ходьба с махом руками вниз на сильную долю	«Чебурашка» (В.Шаинский, Э. Успенский)	«У медведя во бору»		«Медведь», «Цапля», «Кошечка»	На укрепление мышц живота и спины: «Орешек», «Кобра», «Велосипед»

11-12	Хлопки на каждый счёт и через счёт	«Часики» (песня «тик-так» З.Петров, А.Островский, «Чебурашка»	«Нитка – иголка»	1.Low Kick – лоу кик (разновидность взмахов ногами) 2.Jog - джог (бег) Touch - Step – тач степ (разновидность приставного шага) 3.Walk - уок (ходьба, марш)	«Ёжик», «Слон»	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»
13-15	Удары ногой на каждый счёт и через счёт	«Ну, погоди!» (песня «Расскажи, снегурочка» Г.Гладков, Ю.Энтин) «Часики»	«Марш-полька»		Упражнение для развития гибкости «Я – маг волшебник»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик – дедушка...»
16-17	На 1 – хлопок, 2,3,4 - пауза	Упражнение с платочком (песня «На свете невозможное случается»), «Ну, погоди!»	«Эхо»		«Кошечка», «Кобра»	Творческая игра «Кто я?»
18-19	На 1 – притоп, 2,3,4 - пауза	Упражнение с обручем («Неприятность эту мы переживём» Б.Савельев)	«Отгадай, чей голосок»	1.Ропе - поун, пони (поочередные шаги вперед и назад). 2.Mambo - мамбо (вариация латиноамериканског о танцевального шага) 3.Knee up, knee lift - ни ап, ни лифт (мах согнутой вперед)	«Лодочка», «Замок»	Упражнение на дыхание и расслабление «Руки к солнцу поднимаю..»
20-22	На 1 – хлопок, 2,3,4 – пауза, на 5 – притоп, на 6,7,8 - пауза	«Ванька - встань-ка» (ансамбль «Рондо»), «Неприятность эту мы переживём»	«Совушка»		Ф «Улитка», «Гусеница», «Подъемный кран», «Солдатик»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...»
23-24	На 1-4 поднять руки вперёд, 5-8 опустить	«Божья коровка» (песня «Лети коровка божья Т.Булановой) «Ванька - встань-ка»	«Космонавты»	Повторить выученные ранее шаги «связку»	«Ящерица», «Кораблик»	Упражнение на релаксацию «Я лежу на спине как медуза на воде...»

25-26	Руки в сцеплении на 1-4 вверх 5-8 вниз 1-2 вверх 3-4 вниз -2р.	«Пластилиновая ворона» (Г.Гладков, Э.Успенский) «Божья коровка»	«Поезд»		«Качели», «Рыбка»	Игровой самомассаж «Я в ладоши хлопаю...»
27-28	Шаги по кругу: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз	«Разноцветная игра» (Б. Савельев), «Пластилиновая ворона»	«Усни трава»	1.Basic Step - бейсик степ «базовый шаг» 2.Jumping Jack - джампинг джек (прыжки в полуприсед ноги врозь и ноги вместе) 3.Mambo - мамбо (вариация латиноамериканского танцевального шага)	Ф «Медуза», «Дельфин» «Салют» «Гусеница»	Творческая игра «Магазин игрушек»
29-30	1-4 первая шеренга руки вперёд 5-8 вторая шеренга руки вперёд 1-4 первая шеренга руки вниз 5-8 вторая шеренга руки вниз	«Марш» Г.Свиридов, «Разноцветная игра»	«Погода»		«Кузнечик», «Черепашка»	Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать...»
31-32	Бег по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт (по кочкам)	«Марш» Г.Свиридов, «Красная шапочка» А.Рыбников	«Марш-полька»	1.Scottisch -скоттиш (сочетание шагов с подскоком на одной ноге) 2.Ропе - поун, пони	«Страус», «Птица»	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»

33-34	Ходьба по кругу: 1-8 на каждый счёт, 1-8 через счёт, поднимая вперёд колено (через кочки)	«Кот Леопольд» Б.Савельев, «Красная шапочка» А.Рыбников	«Нитка-иголка»	(поочередные шаги вперед и назад). 3. Two Step – ту степ (переменный шаг)	Ф «Таракан», «Дельфин» «Салют» «Лягушка»	Упражнение на расслабление «Ветер дует нам в лицо»
35-36	Ходьба по кругу с подниманием рук вперед в разном темпе: 1-4 руки вверх, 5-8 руки вниз, 1-2 вперед, 3-4 – вниз)	Повторение: «Разноцветная игра», «Марш», «Красная шапочка», «Кот Леопольд»	«Отгадай, чей голосок»	1. Basic Step - бейсик степ «базовый шаг» 2. Open step – оупен степ (открытый шаг) 3. V - Step – Ви - степ	«Месяц», «Лисичка»	Творческая игра «Магазин игрушек»
37-38	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Всадник» Т.и С.Никитины	«Погода»		«Белые кораблики» В.Шаинский	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»
39-40	Бег по кругу 1-8 на каждый счёт 1-8 через счёт	«Зарядка» (песня «День рождения» В. Шаинский), «Всадник»	«Птички и ворона» (муз. А.Кравцова)	1. Double Step Touch – дабл степ тач (вариант приставного шага) 2. Ропе - поун, пони (поочередные шаги вперед и назад). 3. Two Step – ту степ (переменный шаг)	Ф «Салют», «Лягушка», «Солдатик» «Медуза» «Таракан»	Упражнение на расслабление «Подуем на плечо»
41-42	Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	«Четыре таракана и сверчок», «Зарядка»	«Эхо»		Пластич. этюд с обручами (П.Мория)	Пальчиковая гимнастика «Серенький комок сидит»

43-44	Выполнение движения в разном темпе 1-2 наклон вниз, 3-4 выпрямится, 1-4 наклон, 5-8 выпрямится	Упражнение с двумя лентами («Облака» В. Шаинский), «Четыре таракана и сверчок»	«Козочки и волк» (музыка из к/ф «Звуки музыки»)	1. Open step – оупен степ (открытый шаг) 2. Double Step Touch – дабл степ тач (вариант приставного шага) 3. V - Step – Ви - степ (разновидность шагов в полуприседе ноги врозь, а затем соединяя ноги вместе в исходное положение)	Пластич. этюд с обручами (П.Мория)	Упражнение на расслабление «Руки кверху поднимаем»
45-46	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер 3/4	«Бег по кругу» (Кремена), упражнение с двумя лентами	«Игра с мячом» (Берлинская Полька)	шагов в полуприседе ноги врозь, а затем соединяя ноги вместе в исходное положение)	Пластический этюд «Дорогой длиною»	Пальчиковая гимнастика: «Сидит белка на тележке»
47-49	Гимнастическое дирижирование: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки в стороны, 3 – руки вверх муз. размер $\frac{3}{4}$	«Приходи сказка» (песня «Приходи сказка»), «Бег по кругу»	«Пятнашки» (песня «Тико-тико»)	1. Chasse, Gallop – шоссе, галоп (шаг галопа) 2. Scoop – скуп (вариант приставного шага, выполняемый с подскоком) 3. Mambo - мамбо (вариация латиноамериканског	Пластический этюд «Дорогой длиною»	Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»

50-52	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	«Чёрный кот» (Ю. Энтин), «Приходи сказка»	«Волшебный весёлый бубен»	о танцевального шага)	Ф «Салют», «Лягушка», «Солдатик» «Медуза» «Подъемный кран»	Пальчиковая гимнастика «Вот помощники мои»
53-54	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	«Марш» (военный марш Г.Свиридов), «Чёрный кот»	«Шеренга – колона – круг»	1.Polka - полька (переменный шаг с подскоком) 2.Double Step Touch – дабл степ тач (вариант приставного шага) 3.V - Step – Ви - степ (разновидность шагов в полуприседе ноги врозь, а затем соединяя ноги вместе в исходное положение)	Пластический этюд «Голубая вода» (П.Мория)	Упражнение на расслабление «Один, два, три, четыре, пять!»

55-56	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	Упражнения с флажками (песня «Настоящий друг» Б.Савельев, М.Пляцков-ский) «Марш»	«Музыкальные змейки»		Пластический этюд «Берегись, автомобиля» А.Петров	Самомассаж: «Трём рукой – мочалкой»
57-58	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер $\frac{3}{4}$ при передвижении шагом	«Три поросёнка» (песня «Ни кола, ни двора»), упражнения с флажками	«Капканы»	1.Push Touch, Toe Tap – пуш тач, тоэ теп 2.Chasse, Gallop – шоссе, галоп (шаг галопа) 3.Heel Dig, Heel Touch – хил диг, хил тач (выставление ноги вперед на пятку)	Пластический этюд «Берегись, автомобиля» А.Петров	Пальчиковая гимнастика «Я в руках флажок держу»
59-60	1- хлопок на сильную долю, 2- топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	«Белочка» упражнение с мячами (песня Рождественская, В.Шаинский), «Три поросёнка»	«Запев-припев»		Ф «Таракан» «Салют», «Лягушка», «Солдатик» «Медуза»	Упражнение на расслабление «Шалтай – Болтай сидит на стене»
61-62	1-хлопок на сильную долю, 2-топнуть левой ногой, 3-4 четыре шага с левой ноги, акцентируя сильную долю	«По секрету всему свету» - танцевально-беговое упражнение В. Шаинский, «Белочка»	«Гонка мяча по кругу»	1.Two Step – ту степ (переменный шаг) 2.V - Step – Ви - степ (разновидность шагов в полуприседе ноги врозь, а затем соединяя ноги вместе в исходное	Пластический этюд «Осенний марафон» А.Петров	Пальчиковая гимнастика «Колокольчик всё звенит»

63-64	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	«Антошка» В. Шаинский, «По секрету всему свету»	«Нам не страшен серый волк»	положение) 3.Basic Step - бейсик степ «базовый шаг»	«Жаворонок» (П. Мариа)	Музыкально-творческая игра «Займи место»
65-66	На короткие звуки (восьмые) – хлопки в ладоши, на длинные – половинные – положить руки на пояс	«Вместе весело шагать», «Антошка» В.Шаинский	«Игра с мячом» (Берлинская полька)	1.Polka - полька (переменный шаг с подскоком) 2.Basic Step - бейсик степ «базовый шаг» 3.Heel Dig, Heel Touch – хил диг, хил тач (выставление ноги вперед на пятку)	«Жаворонок» (П. Мариа)	Музыкально-творческая игра «Повтори за мной»
67-68	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 4 хлопка	«Кукла» В.Шаинский, «Вместе весело шагать»	«Птички и ворона» (музыка А.Кравцович)		Пластический этюд «Цирковые лошадки» (П. Мариа)	Творческая игра «Море волнуется»
69-70	Ходьба по кругу: на короткие звуки (восьмые) – 8 хлопков, на длинные (четвёртые) – 2 хлопка, на половинные – руки на пояс	«Воздушная кукуруза» (Т.Спенсер), «Кукла»	«Музыкальные змейки»	1.Two Step – ту степ (переменный шаг) 2.Chasse, Gallop – шоссе, галоп (шаг галопа) 3.Hopscotch, Humstring Curl, Leg Curl - хоупскотч, хамстринг кэл, лег	Пластический этюд «Цирковые лошадки» (П. Мариа)	Игровой самомассаж «Разотру ладошки сильно»

71-72	Гимнастическое дирижирование, тактирование на музыкальный размер 4/4: исходное положение – стоя, руки вверх; 1 – руки с акцентом вниз, 2 – руки скрестно перед грудью, 3- с небольшим акцентом в стороны, 4 – руки вверх	«Чёрный кот» (Ю.Энтин), «Приходи сказка»	«Волшебный весёлый бубен»	кэл (сгибание ноги назад)	Ф «Салют», «Подъемный кран» «Лягушка», «Солдатик» «Медуза»	Дыхательная гимнастика «Воздух мягко набираем»
-------	---	---	---------------------------	---------------------------	---	--

Итого: 72 занятия в год.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Большая роль в эффективности качества воспитательно-образовательного процесса отводится материально-техническому обеспечению ОУ и оснащённости образовательного процесса. Материально-техническое обеспечение и развивающая предметно-пространственная среда обеспечивают максимальную реализацию образовательного потенциала пространства спортивного зала.

В спортивном зале имеются:

Музыкальный центр, компакт – диски;

Гимнастические коврики;

Обручи и мячи разных размеров;

Гантели;

Скакалки;

Гимнастические палки;

Кегли;

Ленты;

Фитболы;

Степ – платформы;

Тренажерная площадка.

3.2. Обеспечение методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

№	Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
1	Проведения занятий в спортивных и физкультурных секциях «Ритмическая гимнастика»	Дополнительная образовательная программа физкультурно – оздоровительной направленности «Ритмическая гимнастика»	Программа «СА-ФИ-ДАНСЕ» Танцевально – игровая гимнастика для детей рекомендована отделом дошкольного образования Экспертного совета Комитета по образованию администрации Санкт – Петербурга Программа «Фитнес в детском саду» - Рыбкиной О.Н., Морозовой Л.Д.

3.3. Учебный план

№	Наименование услуги	Количество часов в неделю, возрастная группа
1.	Проведения занятий в спортивных и физкультурных секциях «Ритмическая гимнастика»	Старший дошкольный возраст
		2

3.4. Расписание занятий

Дни недели	Время
Вторник	17.00 – 17.30
Четверг	17.00 – 17.30

3.5 Объём образовательной нагрузки

Программа разработана для детей дошкольного возраста.
Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут.
Группа включает 10 детей.
Занятия проводятся вне образовательной деятельности.
Форма обучения очная.
Срок реализации программы 1 учебный год.

3.6. Календарный учебный план

РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Игроритмика	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Акробатические упражнения	+	+		+	+				
Аэробика (базовые шаги)	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Танцевально – ритмическая гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игропластика	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Игровой самомассаж	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Фитбол - гимнастика	+		+	+	+		+	+	+
Музыкально – подвижные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Креативная гимнастика	+	+	+			+			+

Список литературы

1. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2015.
2. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. – СПб.: «Познание», 2001.
3. Нестерук Т.В. Гимнастика маленьких волшебников. – «ДТД», 2015.
4. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АКРТИ, 2014.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. ФИТБОЛ-АЭРОБИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ» парциальная программа / Санкт-Петербург, 2016.113.
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ учебно-методическое пособие / Санкт-Петербург, 2016.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». ТАНЦЕВАЛЬНО-ИГРОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Санкт-Петербург, 2016. Сер. Библиотека программы «Детство»
8. Соломенникова Н.М., машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий / Волгоград: Учитель 2011. – 159с.