

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад №274»  
(МБДОУ д/с №274)

Принято:  
На заседании Педагогического Совета  
№ 1 от « 31 » 08 2018 г.



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с №274  
Т.В.Гапоненко  
2018 г.

Принято:  
На заседании Педагогического Совета  
№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с №274  
Т.В.Гапоненко  
« . » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Принято:  
На заседании Педагогического Совета  
№ \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ д/с №274  
Т.В.Гапоненко  
« . » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Программа  
( часть формируемая участниками образовательных отношений)

Образовательная область: « Физическое развитие»

« Ритмическая гимнастика»  
Автор: А. А. Болтовская

## Содержание

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.4. Возрастные особенности развития воспитанников	7
1.5. Планируемые результаты освоения Программы	8
II. Содержательный раздел Программы	
2.1. Этапы работы	9
2.2. Формы и способ организации образовательного процесса	10
2.3. Перспективное планирование содержания Программы	11
III. Организационный раздел Программы	
3.1. Учебный план	26
3.2. Календарно-тематическое планирование	26
3.3. Система контроля и зачетные требования	27
3.4. Условия реализации программы	28
3.5. Техническое оснащение занятий	28
3.6. Требования к подбору музыки	28
3.7. Рекомендации по организации тренировочных заданий для проведения разминки	29
3.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	29
3.9. Учебно-методические и информационные ресурсы	31

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последние годы возросла потребность в эффективных методиках не только воспитания, но и оздоровления детей дошкольного возраста. Ведь дошкольный возраст - самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников, приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут в будущем к положительным результатам.

Занятия физической культурой - это, прежде всего воспитание здорового ребёнка. Основная цель педагога - воспитание физически полноценных детей и для этого он должен использовать все возможные средства и методы воспитания. Одним из таких методов работы с детьми является ритмическая гимнастика. Она привлекла к себе внимание миллионов людей, стала массовым увлечением.

Гимнастика – одно из наиболее массовых и доступных средств физического воспитания человека. Её значение обусловлено эффективностью воздействия на организм занимающихся, доступностью и разнообразием средств. Именно движения и музыка развивают у детей свободу в творческом мышлении, дают возможность импровизировать, отдавая взамен ребенку эмоциональные реакции – удовольствие и радость. Музыка и движение помогают воспитывать детей, дают возможность познать мир. Через музыку и движение у ребенка развивается не только творческое воображение и художественный вкус, но и любовь к жизни, человеку, природе, формируется внутренний духовный мир ребенка.

Танцевальные и музыкально - ритмические движения выполняют функцию соматической и психической релаксации, восстанавливают жизненную энергию человека и его самооценку как индивидуальности.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека. Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим

упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

Рабочая программа по ритмической гимнастике составлена на основе программы А.И. Бурениной по ритмической пластике для детей дошкольного возраста «Ритмическая мозаика», в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ, с изменениями и дополнениями от 30 декабря 2020 г.); Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»; Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.06.2022); Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание культуры движений и привитие начальных навыков в искусстве танца и гимнастики. Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации, а так же овладение простейшими гимнастическими элементами.

Программа направлена на целостное развитие личности детей от 3-х до 7-и лет (вторая младшая, средняя, старшая и подготовительная группа). Обучение реализуется в режиме совместной деятельности ребенка и педагога. Продолжительность: для детей от 3-4 года 30 мин. в неделю (2 занятия), для детей от 4-5 лет 40 мин. в неделю (2 занятия), для детей 5-6 лет 50 мин. в неделю (2 занятия), для детей 6-7 лет 60 мин. в неделю (2 занятия).

## **1.2. Цели и задачи реализации Программы**

**Цель программы** - содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики. В соответствии с поставленной целью определены **основные задачи**:

- укреплять здоровье (тренировать и развивать сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат);
- совершенствовать психомоторные способности дошкольников (вырабатывать культуру движений и навыков координации);
- развивать творческие способности занимающихся (воспитание музыкальности и чувства ритма);
- развивать нравственно-коммуникативные качества личности;
- развивать и тренировать психические процессы.

Занятия по программе «Ритмическая гимнастика» предусматривают решение задач по следующим направлениям:

1. Укрепление здоровья:

- формировать правильную осанку;
- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- содействовать профилактике плоскостопия детям;
- помочь познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:

- развивать мышечную силу, выносливость, гибкость, координационные способности;
- развивать гибкость каждого ребёнка, посредством прогибания во время выполнения акробатических упражнений, в меру своих физических возможностей;
- развивать чувство самостраховки;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности.

3. Развитие творческих способностей занимающихся:

- развивать умения сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- формировать умения исполнять знакомые движения в игровых ситуациях, под другую музыку, импровизировать в драматизации, самостоятельно создавая пластический образ;
- воспитывать умения эмоционального выражения и творчества в движениях;
- развивать творческие и созидательные способности: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
- воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

4. Развитие нравственно-коммуникативных качеств личности:

- воспитывать умения сочувствовать, сопереживать другим людям и животным, игровым персонажам;
- воспитывать потребности научить младших детей тем упражнениям, которые уже освоены; умение проводить совместные игры-занятия с младшими детьми;
- воспитывать чувство такта, умение вести себя в группе во время занятий;
- воспитывать культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми, выполнять все правила без подсказки взрослых.

5. Развитие и тренировка психических процессов:

- тренировать подвижность (лабильность) нервных процессов — умение изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения — по фразам;
- развивать восприятие внимание, волю, память, мышление на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности звучания музыки, разнообразия сочетаний упражнений и т.д.);
- развивать умения выражать различные эмоции в мимике и пантомимике: радость, грусть, страх, тревога, и т.д.;
- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения;
- учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Развивающий характер образования реализуется через деятельность каждого ребенка в зоне его ближайшего развития;
- сочетание принципа научной обоснованности и практической применимости.

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики:

- соответствие критериям полноты, необходимости и достаточности, то есть позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»;
- единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста;
- интеграция образовательных областей (физическое развитие, художественно-эстетическое развитие, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие) в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников;
- принципы гуманизации, дифференциации и индивидуализации, непрерывности и системности образования.

Отражение принципа гуманизации в образовательной программе означает:

- признание уникальности и неповторимости личности каждого ребенка;
- признание неограниченных возможностей развития личного потенциала каждого ребенка;

- уважение к личности ребенка со стороны всех участников образовательного процесса.

Дифференциация и индивидуализация воспитания и обучения обеспечивает развитие ребенка в соответствии с его склонностями, интересами и возможностями. Осуществляется этот принцип учитывая индивидуальные особенности развития ребенка.

Принцип последовательности и систематичности. Последовательность при обучении детей движениям, подбор и сочетание нового материала с повторением и закреплением усвоенного, распределение физической нагрузки на детский организм на протяжении всего занятия. При подборе тех или иных упражнений следует не только учитывать достигнутый детьми уровень двигательных умений, но и предусматривать повышение требований к качественным показателям движений. Это необходимо для того, чтобы постоянно совершенствовать движения, не задерживать хода развития двигательных функций. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей. При организации двигательной активности детей следует учитывать их возрастные особенности. Развитие двигательной активности детей обязательно требует индивидуального подхода. Педагог должен ориентироваться на состояние здоровья каждого ребёнка. В процессе выполнения упражнений необходимо наблюдать за самочувствием детей, варьировать содержание занятий в соответствии с индивидуальными особенностями каждого ребёнка. Очень важно соблюдать баланс: так, более сложные упражнения следует чередовать с менее сложными.

Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Принцип развивающего эффекта. Этот принцип требует соблюдения повторяемости и постепенности педагогических воздействий (многократное выполнение нагрузки как в рамках одного занятия, так и системы занятий; постепенное наращивание развивающе-тренирующих воздействий – планомерное увеличение и обновление заданий в сторону их усложнения, увеличения объема и интенсивности нагрузки по мере роста функциональных возможностей организма).

#### **1.4. Возрастные особенности развития воспитанников**

До 4 лет. Дети младшего дошкольного возраста чрезвычайно непосредственны и эмоциональны. Движение, особенно под музыку, доставляет им большую радость. Однако возрастные особенности строения тела (короткие ноги и руки, большая голова, короткое туловище), протекания нервных процессов и их зрелости, сформированности сказываются на двигательных возможностях. Движения малышей еще недостаточно точные и координированные, плохо развито чувство равновесия, поэтому объем и разнообразие двигательных упражнений невелики и все они носят, как правило, игровой характер.

4-5 лет. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения; возрастает способность к восприятию тонких оттенков музыкального образа, средств музыкальной выразительности.

5-7 лет. В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области хореографии, гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложный репертуар, в основе которого не только народная музыка, детские песни, но и некоторые классические произведения.

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет				
	3	4	5	6	7
Рост					
Мышечная масса					
Быстрота			+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+
Сила					
Выносливость (аэробные возможности)				+	+
Анаэробные возможности				+	+
Гибкость	+	+	+	+	+
Координационные способности			+	+	+
Равновесие		+	+	+	+

### 1.5. Планируемые результаты освоения Программы

К 5 годам:

- Могут в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.
- Могут перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
- Умеют в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
- Имеют представление о настроении и характере музыки.
- Могут владеть своим телом.

К 7 годам:

- Могут выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
- Могут быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
- Выполняют более сложные комбинации гимнастических упражнений.



- Анализируют, дают самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
- Проявляют уважительное отношение друг к другу, имеют желание объединяться для коллективных композиций.
- Могут владеть своим телом.

## **II. Содержательный раздел Программы**

Содержание Программы реализуется поэтапно. На каждом этапе задачи усложняются с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

### **Этапы работы**

#### **1 этап - отбор и начальная подготовка**

Основные задачи:

- Изучение задатков и способностей детей.
- Общая физическая подготовка.
- Привитие навыков гимнастической школы.
- Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям ритмопластикой.

На начальном этапе применяются разнообразные ОРУ с целью развития опорно-двигательного аппарата занимающихся. Используются подвижные игры с элементами бега, прыжков, метания, лазанья. Постепенно вводятся элементы на точность и координацию движений. Закладывается фундамент технической подготовки – осваиваются элементы ритмической гимнастики.

#### **2 этап - начальная специализированная подготовка**

Основные задачи:

- Всесторонняя физическая подготовка.
- Развитие специальных физических качеств (гибкость, пластичность).
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям.
- Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, умения самостоятельно работать.

Для этого этапа характерно углубленное освоение гимнастической школы. Специализированная подготовка связана с большим объемом впервые осваиваемых элементов. Базовые элементы формируются в базовые комбинации. Широко используются средства специальной и общефизической подготовки с целью воспитания основных двигательных качеств. Для преимущественного развития того

или иного качества (быстроты, гибкости, выносливости и др.) используются специальные подготовительные и подводящие упражнения.

### **3 этап - совершенствование и творческое самовыражение**

Основные задачи:

- Развитие специальных физических качеств.
- Стабилизация и совершенствование техники упражнений.
- Исполнение упражнений в соединениях и комбинациях.
- Совершенствование хореографической подготовленности, "школы" движений, выработка выразительности и артистичности.
- Развитие способности к самовыражению в движении под музыку, формирование умения самостоятельно придумывать собственные упражнения, соединения.
- Приобретение опыта выступлений на праздниках.

## **2.2. Формы и способ организации образовательного процесса**

Обучение детей проходит в специально организованной деятельности – *музыкально-тренировочные занятия* во второй половине дня.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания, акробатические и гимнастические элементы.

Организация *игровых ситуаций* помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

*Беседы*, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие.

*Теоретическая подготовка*, осуществляемая на всех этапах оздоровительной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме разбора методических пособий, кино- и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме.

Примерные темы для теоретической подготовки:

Тема 1. Ритмическая гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания.

Ритмическая гимнастика в системе здорового образа жизни. Понятие «Ритмическая гимнастика». Значение в жизни общества.

Физиологическое воздействие ритмической гимнастики на организм человека. Место и значение ритмической гимнастики в системе физического воспитания.

Тема 2. Виды ритмической гимнастики и их значения.

Классификация и значение видов ритмической гимнастики - силовая, танцевальная, упражнения с предметами, подвижные игры под музыку и др.

Тема 3. Техника безопасности на занятиях

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Предупреждение травм.

*Способ организации* – группа, количественный состав группы до 13 человек. Специально организованная деятельность планируется 2 раза в неделю продолжительностью 15-30 минут, в зависимости от возраста детей.

## 2.3. Перспективное планирование содержания Программы

### *Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)*

Задачи:

1. Учить детей в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с музыкой.
2. Учить перестраиваться из круга в рассыпную и обратно.
3. Совершенствовать умение выполнять образные движения.
4. Развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость, координацию.
5. Формировать умение понимать настроение и характер музыки, повышать эмоциональный настрой детей.
6. Воспитывать силу воли, самостоятельность.

І квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	1. Ходьба 2. Упр-е «Мышки» 3. Упр-е «Медведь косолапый» 4. Бег по кругу 5. Бег змейкой 6. Построение в рассыпную.	Дима Грицкевич: «Ням-ням».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	1. Танцевальные движения – 1 мин. 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. Движение головой направо, назад, налево, вниз. 3. И.п. – то же.	Маша Сироткина: «Веснушки».  Карина Минасян: «Конёк-горбунок».	

	<p>1 – наклон вперед, руки в стороны.  2 – и.п. (голову вниз не опускать).  4. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.  5. И.п. – ноги параллельно, руки внизу.  1 – наклон в сторону с шагом, одна рука вверх.  2. - и.п. (не наклоняться вперед).  Прыжки ноги врозь, ноги вместе.  6. «Плечи», «Хвостики».  7. Танцевальные движения – 1 мин.  С 1 по 7 упражнения повтор.</p>		
Бег и прыжки	<p>Прыжки ноги врозь, ноги вместе.  Бег на месте  Дыхательное упр-е «Ёжик»</p>	Света Павлова: «Песенка о помощнике».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. «Лягушки».  2. «Обезьянки».  3. Ходьба как «слонята».  4. «Бабочки».  5. «Паровозик».  6. Игровое упражнение «Тянем репку».</p>	<p>Таня Карпунина: «Фея моря».</p> <p>Шоу-группа «Улыбка»: «Пин и Гвин».</p>	
Заключительная	<p>Релаксация: «Цветок распустился».</p>	Инструментальная композиция: «Люди мира».	Упр-е исполняется в кругу.

## II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<p>1. Ходьба по кругу.  2. Упр-е «Петушок».  3. Упр-е «Лисичка».  4. Ходьба змейкой.</p>	Валерия Чепушканова: «Про жирафа».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	<p>1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.  Поворот головы вправо (влево), корпус прямо.  2. И.п. то же  Взмах правой рукой (влево) в сторону. «Уронить» руки, вернуться в и.п.  3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.  Наклон вперёд-вниз, руки вниз, покачать руками.</p>	<p>Шоу-группа «Улыбка»: «Том и Джерри».</p> <p>Сергей Нестеров: «Рыжая девчонка».</p>	

	<p>4. Ритмическое кружение под музыку вправо (влево), присесть.</p> <p>5. Стать на носки, потянуться вверх руками и покачать ими.</p> <p>6. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упр-е «Волна».</p> <p>7. Махи ногой вперёд, руки на поясе.</p> <p>8. Дыхательное упр-е «Паровозик».</p>		
Бег и прыжки	<p>1. Подскоки на месте, руки на поясе.</p> <p>2. Бег на месте.</p> <p>3. Дыхательное упр-е «Гуси шипят».</p>	Олеся Луканина: «Не думай не мысли».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. И.п.: сидя ноги врозь, руки свободны. Наклон головы вправо (влево), корпус прямо.</p> <p>2. И.п.: тоже Согнуть правую (левую) ногу, затем выпрямить.</p> <p>3. И.п.: тоже локти согнуть в локтях. Наклон вправо (влево), выпрямиться.</p> <p>4. Лёжа на животе. Махи ногами, сгибая в коленях.</p> <p>5. И.п.: лёжа на спине. Перекат на живот, на спину.</p> <p>6. И.п.: стоя на четвереньках. Упр-е «Кошечка».</p> <p>7. И.п.: ноги параллельно, руки согнуты перед собой. «Повилять хвостиком». Акробатические упр-я: «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат».</p>	<p>Ольга Филимонова: «Про Мурзика».</p> <p>Света Животова: «Судак».</p>	
Заключительная	Релаксация: «Сказка».	Инструментальная композиция: «Романтическая Идея».	

### III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<p>1. Ходьба.</p> <p>2. Упр-е «Лошадки».</p>	Инструментальная композиция:	Музыкальный альбом

	<p>3. Подскоки, руки на поясе.  4. Бег врассыпную.  5. Бег по кругу.  6. Построение врассыпную.</p>	«В добрый путь».	« 220 песен для детей».
Основная	<p>1. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.  2. Переменное поднятие правого и левого плеча.  3. Переменное поднятие рук вверх, вставая на носки.  4. Руки на пояс. Поднятие согнутого колена. Левый и правый локоть тянется к колену (спина прямая).  5. Повороты вправо, влево, руки внизу.  6. Круговые движения прямыми руками.  7. Упр-е «Достань носочки» (колени не сгибать).</p>	Инструментальные композиции: «Ветер», «Камешки», «Попугай», «Кариока».	
Бег и прыжки	<p>1. Прыжки на правой (левой) ноге.  2. Бег врассыпную.  Упр-е на дыхание «Шар лопнул».</p>	Инструментальная композиция: «Лужники».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. Сидя, упор рук сзади. Поднимать прямые ноги, оттягивая носки.  2. И.п. – то же. Упражнение «ножницы».  3. И.п. – то же. Упражнение «велосипед».  4. Лежа на боку. Махи прямой ногой.  5. Стоя на коленях. Махи ногой назад.  6. Сидя, движения на ягодицах, вперед-назад, руки сложены перед собой.  Акробатические упр-я «Берёзка», «Петрушка», «Мостик».</p>	Инструментальные композиции: «Маленькая», «Фитилёк», «Я самая», «Снеговик».	
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Инструментальная композиция: «Я рисую».	

На конец учебного года основные показатели развития детей 3 – 4 лет, прошедших курс обучения по программе:

- Уметь в умеренном и быстром темпе переключаться с одного движения на другое в соответствии с заданной музыкой.
- Уметь перестраиваться из круга врассыпную и обратно.

- Уметь в совершенстве выполнять простейшие образные движения.
- Иметь представление о настроении и характере музыки.
- Уметь владеть своим телом.

### *Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

Задачи:

1. Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.
4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.
5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.
7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

I квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба с перестроением.</li> <li>3. Упр-е «Хитрая лисичка».</li> <li>4. Упр-е «Серый волк».</li> <li>5. Боковой галоп.</li> <li>6. Бег змейкой.</li> <li>7. Построение в рассыпную.</li> </ol>	Инструментальная композиция: «Орлёнок».	Музыкальный альбом « 220 песен для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.</li> <li>2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны.</li> <li>3. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону.</li> <li>4. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону.</li> </ol>	Инструментальные композиции: «Лучик», «Лыжню», «Наша песня».	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди.</li> <li>6. Вращение бёдрами вправо, влево.</li> <li>7. Круговые движения рук перед собой с хлопком.</li> <li>8. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой.</li> <li>9. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.</li> <li>10. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.</li> <li>11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то же левой ногой.</li> </ol>		
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять руки вверх, потянуться.</li> <li>2. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны.</li> <li>3. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад.</li> <li>4. Бег по залу, подскоки (1-2 круга).</li> <li>5. Ходьба на месте с подниманием рук вверх.</li> </ol>	Инструментальная композиция: «Первая песенка»	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр-я для стоп, потянуть носок правой, левой ступни.</li> <li>2. Согнуть правую, левую ногу (попеременно).</li> <li>3. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны.</li> <li>4. Упр-е «Велосипед».</li> <li>5. Упр-е «Факир».</li> </ol> <p>Акробатические упр-я «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».</p>	Инструментальные композиции:. «Велосипед», «Блинчики», «Париж».	
Заключительная	Релаксация: «Расслабление».	Инструментальная композиция:	



## II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба с заданием для рук.</li> <li>3. Упр-е «Пингвин».</li> <li>4. Упр-е «Лошадки».</li> <li>5. Подскоки.</li> <li>6. Бег врассыпную.</li> <li>7. Построение врассыпную.</li> </ol>	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки.</li> <li>2. Руки вверх попеременно, с хлопком.</li> <li>3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз.</li> <li>4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</li> <li>5. Руки у плеч, наклоны вперёд.</li> <li>6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</li> <li>7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой.</li> <li>8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону.</li> <li>9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги.</li> <li>10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.</li> </ol>	Лена Ракуто: «Лето» Маша Сироткина: «Кузя»  Карина Шипулина: «Фонари»  Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон».	
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх.</li> <li>2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны.</li> </ol>	Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз».	

	<p>3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам.</p> <p>4. Бег вперёд, назад, руки за головой.</p> <p>5. Бег вокруг себя</p> <p>6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.</p> <p>Упр-е на дыхание «Хадыхание».</p>		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно.</p> <p>2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.</p> <p>3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.</p> <p>4. Упр-е «Обезьянки кувыркаются»</p> <p>5. Упр-е «Бабочка»</p> <p>6. Упр-е «Бабочка распустила крылья».</p> <p>7. Упр-е «Кошечка злая и добрая»</p> <p>8. Упр-е «Кошечка тянется».</p> <p>Акробатические упр-я: «Берёзка», «Петрушка», «Улитка».</p>	<p>Таня Карпунина: «Ты мне снишься»</p> <p>Сергей Нестеров: «Котёнок»</p> <p>Наташа Анисимова: «Флейта»</p>	
Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Лена Ракуто: «Тучка»	

### III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Вводная (разминка)	<p>1. Ходьба по кругу.</p> <p>2. Ходьба змейкой.</p> <p>3. Упр-е «Мышки».</p> <p>4. Упр-е «Медведь»</p> <p>5. Подскоки.</p> <p>6. Боковой галоп.</p> <p>7. Бег змейкой.</p> <p>8. Построение врассыпную.</p>	Д. Билан «Невозможное - возможно»	Песни современной эстрады.
Основная	1. Поднять руки через стороны,	Ж. Фриске	

	<p>сделать «пружинку», опустить руки вниз.</p> <p>2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены.</p> <p>3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону.</p> <p>4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук.</p> <p>5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног.</p> <p>6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону.</p> <p>7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок-вправо.</p> <p>8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад</p> <p>9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны.</p> <p>10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке.</p> <p>Дыхательное упр-е «Насос».</p>	<p>«Малинки»</p> <p>ВИА «Звери»</p> <p>«До скорой встречи»</p>	
Бег и прыжки	<p>1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на правой ноге – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой.</p> <p>2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны.</p> <p>3. Бег вокруг себя.</p> <p>4. Махи ногой вперёд.</p> <p>5. Подскоки и бег враспынную.</p> <p>6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.</p>	<p>ВИА «Фабрика»</p> <p>«Романтика»</p>	
Упр-я в	<p>1. Отвести ногу в сторону,</p>		

исходных положениях сидя и лёжа	достать носок, то же с др. ногой. 2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади. 3. Лёжа на животе упр-е «Рыбка» 4. Упр-е «Рыбка плывёт». 5. Лёжа на спине упр-е «Колобок» 6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову. 7. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону. Акробатические упр-я «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».	Ж. Фриске «Мама Мария»  Жасмин «Загадай»	
Заключительная	Релаксация: «Океан»	Инструментальная композиция: «Тема Майорки»	

На конец учебного года основные показатели развития детей 4-5 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую;
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов;
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций;
6. Уметь владеть своим телом.

### ***Старшая и подготовительная группы (от 5 до 7 лет)***

Задачи:

1. Учить детей выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения.
2. Учить быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Формировать умение выполнять более сложные комбинации ритмических упражнений.

4. Продолжать развивать зрительную память, наблюдательность, мышечную силу, гибкость, выносливость.

5. Развивать способность к анализу, самооценке при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.

6. Воспитывать организованность, уважение друг к другу, желание объединяться для коллективных композиций.

7. Совершенствовать чувства ритма, музыкальность.

### І квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ходьба по кругу.</li><li>2. Ходьба с перестроением.</li><li>3. Упр. «Хитрая лисичка».</li><li>4. Упр. «Серый волк».</li><li>5. Боковой галоп.</li><li>6. Бег змейкой.</li><li>7. Построение врассыпную.</li></ol>	Инструментальная композиция: «Орлёнок».	Музыкальный альбом «220 песен для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.</li><li>2. Шаг вправо, правая рука в сторону, левая за спиной, сделать по 3 шага в каждую сторону, затем две руки вперёд, в стороны.</li><li>3. Шаг в сторону, затем две руки вверх, опустить вниз, то же в др. сторону.</li><li>4. Руки вверх, ладони в замке. Движение рук из стороны в сторону.</li><li>5. Наклоны вперёд. Правое, левое плечо вперёд по очереди.</li><li>6. Вращение бёдрами вправо, влево.</li><li>7. Круговые движения рук перед собой с хлопком.</li><li>8. Руки вперед, правая рука к груди, назад; то же с левой.</li><li>9. Руки к плечам, правая рука вверх, левая вверх, попеременно.</li><li>10. Наклоны в стороны, руки к плечам, вверх, к плечам, в стороны.</li><li>11. Махи прямой ногой. Поднять правую ногу, согнутую в колене, мах правой ногой, то</li></ol>	Инструментальные композиции: «Лучик», «Лыжню», «Наша песня».	

	же левой ногой.		
Бег и прыжки	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поднять руки вверх, потянуться.</li> <li>2. Прыжки. Ноги врозь, руки в стороны.</li> <li>3. Бег вокруг себя вправо, влево с выбрасыванием ног назад.</li> <li>4. Бег по залу, подскоки (1-2 круга).</li> <li>5. Ходьба на месте с подниманием рук вверх.</li> </ol>	Инструментальная композиция: «Первая песенка»	
Упр. в исходных положениях сидя и лёжа	<p>Сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Упр. для стоп, потянуть носок правой, левой ступни.</li> <li>2. Согнуть правую, левую ногу (попеременно).</li> <li>3. Поднять прямые ноги вверх, опустить согнутые в стороны.</li> <li>4. Упр. «Велосипед».</li> <li>5. Упр. «Факир».</li> </ol> <p>Акробатические упр. «Кольцо», «Корзинка», «Полушпагат», «Берёзка».</p>	Инструментальные композиции: «Велосипед», «Блинчики», «Париж».	
Заключительная	Релаксация: «Расслабление».	Инструментальная композиция: «Потягушки».	

## II квартал (декабрь, январь, февраль).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по кругу.</li> <li>2. Ходьба с заданием для рук.</li> <li>3. Упр. «Пингвин».</li> <li>4. Упр. «Лошадки».</li> <li>5. Подскоки.</li> <li>6. Бег врассыпную.</li> <li>7. Построение врассыпную.</li> </ol>	Катя Тарасенкова: «Разноцветная семья».	Музыкальный альбом «Лучшие песни для детей».
Основная	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круговые движения рук перед собой, поднимаясь на носочки.</li> <li>2. Руки вверх попеременно, с хлопком.</li> <li>3. Руки вниз попеременно, ладонями вниз.</li> <li>4. Руки в стороны. Вращение кистями рук одновременно</li> </ol>	Лена Ракуто: «Лето» Маша Сироткина: «Кузя» Карина Шипулина: «Фонари» Шоу-группа «Улыбка»: «Медвежий сон».	

	<p>двумя и попеременно.</p> <p>5. Руки у плеч, наклоны вперёд.</p> <p>6. «Ножницы». Вращение кистями рук одновременно двумя и попеременно.</p> <p>7. Вращение рук, согнутых в локтях, перед собой.</p> <p>8. Руки вверх в замке шаг в сторону, прогнуться, то же в др. сторону.</p> <p>9. Наклоны туловища в сторону, руки за головой, сгибая в колени то правую, то левую ноги.</p> <p>10. Наклоны туловища вниз, в и.п. прогнуться назад.</p>		
Бег и прыжки	<p>1. Прыжки с касанием бедра. Руки на поясе, в стороны, вверх.</p> <p>2. Прыжки на обеих ногах, руки в стороны.</p> <p>3. Выбрасывание ног в стороны, руки к плечам.</p> <p>4. Бег вперёд, назад, руки за головой.</p> <p>5. Бег вокруг себя</p> <p>6. Бег по залу с выбрасыванием ног назад, вперёд, подскоки.</p> <p>Упр-е на дыхание «Хадыхание».</p>	Шоу-группа «Улыбка»: «Танец роз».	
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. Сидя на коленях, руки вверх, к плечам, одна рука вверх, другая вниз. Поднимание и опускание рук попеременно.</p> <p>2. Сидя, руки в упоре сзади. Согнуть правую, а затем левую ногу, попеременно.</p> <p>3. Сидя: поднять прямые ноги вверх, в стороны, вниз, развести в стороны.</p> <p>4. Упр. «Обезьянки кувьркаются»</p> <p>5. Упр. «Бабочка»</p> <p>6. Упр. «Бабочка распустила крылья».</p> <p>7. Упр. «Кошечка злая и добрая»</p> <p>8. Упр. «Кошечка тянется».</p> <p>Акробатические упр.: «Берёзка, «Петрушка», «Улитка».</p>	Таня Карпунина: «Ты мне снишься» Сергей Нестеров: «Котёнок» Наташа Анисимова: «Флейта»	

Заключительная	Релаксация: «Волшебный сон».	Лена Ракуто: «Гучка»	
----------------	---------------------------------	-------------------------	--

### III квартал (март, апрель, май).

Разделы	Содержание материала	Музыкальное сопровождение	Примечание
1	2	3	4
Подготовительная (разминка)	1. Ходьба по кругу. 2. Ходьба змейкой. 3. Упр. «Мышки». 4. Упр. «Медведь» 5. Подскоки. 6. Боковой галоп. 7. Бег змейкой. 8. Построение врассыпную.	Д. Билан «Невозможное - возможно»	Песни современной эстрады.
Основная	1. Поднять руки через стороны, сделать «пружинку», опустить руки вниз. 2. Поднимание плеч попеременно: правое, левое, руки опущены. 3. Повороты туловища: левая рука на поясе, повернуться вправо, правая рука назад, то же в другую сторону. 4. Левая рука на поясе, правая в сторону, менять положение рук. 5. Поворот головы вправо, влево, пружинистые движения ног. 6. Руки согнуты в локтях, параллельно туловищу: два шага в правую сторону, два в левую сторону. 7. Поставить левую ногу на носок, повернуть туловище влево, правую ногу на носок - вправо. 8. «Дорожка». 4 шага вперёд, правая рука вверх, левая вниз, левая нога в сторону, 4 шага назад 9. Наклоны туловища вперёд, руки в стороны. 10. Махи ногой в стороны, руки перед собой в замке. Дыхательное упр. «Насос».	Ж. Фриске «Малинки» ВИА «Звери» «До скорой встречи»	
Бег и прыжки	1. Подскоки на месте: поднять правую руку вверх, левая рука в сторону; подскоки на	ВИА «Фабрика» «Романтика»	



	<p>правой ногой – левую поднять согнутой в колене, то же другой ногой.</p> <p>2. Прыжки на обеих ногах, встряхивание рук в стороны.</p> <p>3. Бег вокруг себя.</p> <p>4. Махи ногой вперёд.</p> <p>5. Подскоки и бег врассыпную.</p> <p>6. Ходьба на месте, поднимая руки вверх и опуская вниз.</p>		
Упр-я в исходных положениях сидя и лёжа	<p>1. Отвести ногу в сторону, достать носок, то же с др. ногой.</p> <p>2. Сидя, ноги вместе, наклоны вперёд, руки в упоре сзади.</p> <p>3. Лёжа на животе упр. «Рыбка»</p> <p>4. Упр. «Рыбка плывёт».</p> <p>5. Лёжа на спине упр. «Колобок»</p> <p>6. Лёжа на спине, забрасывание ног за голову.</p> <p>7. Стоя на четвереньках, ноги согнуть в коленях, движение ног в сторону.</p> <p>Акробатические упр. «Берёзка», «Берёзка наклонилась от ветра», «Полушпагат», «Улитка», «Кольцо», «Корзинка», «Мостик».</p>	Ж. Фриске «Мама Мария» Жасмин «Загадай»	
Заключительная	Релаксация: «Океан»	Инструментальная композиция: «Тема Майорки»	

На конец учебного года основные показатели развития детей 5-7 лет, прошедших курс обучения по программе:

1. К концу года дети должны уметь выполнять более сложные комбинации, построения и перестроения;
2. Уметь быстро переключаться с одного движения на другое, с одной фигуры на другую.
3. Уметь выполнять более сложные комбинации гимнастических упражнений;
4. Уметь анализировать, давать самооценку при выполнении ритмических упражнений и акробатических этюдов.
5. Уметь уважать друг друга, иметь желание объединяться для коллективных композиций.
6. Уметь владеть своим телом.

### III. Организационный раздел Программы

#### 3.1. Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество недель	Количество часов	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка		2	собеседование
2	Общефизическая подготовка		63	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка		31	Выполнение нормативов
4	Участие в показательных выступлениях		2	
5	Медицинское обследование		2	Допуск врача
	Всего	42	42	

\* В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10 % от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

#### 3.2. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
	Теория (2 часа)	<i>42 недели</i>									
1	Ритмическая гимнастика, как вид спорта и средство физического воспитания	10	5	5	5	5	5	5	5		
2	Тема 2. Виды ритмической гимнастики и история их происхождения	5	5	5	5	5	5	3	2		
3	Тема 3. Техника безопасности на занятиях	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Практика (94 часов)										
1	Общефизическая подготовка -63										
2	Комплексы общеразвивающих физических упражнений	5	5	4	4	4	4	3	2	2	
3	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)	2	3	3	4	4	4	4	3	3	
4	Специальная физическая подготовка - 31										
5	Основные тренировочные средства: Ходьба, бег; комплексы упражнений	1	2	2	2	2	2	2	1	1	
6	Танцевальные композиции, упражнения с предметами	1	1	1	2	2	2	3	3	3	
7	Участие в показательных выступлениях -2				1					1	
	Всего часов										
		42									

## Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	2	собеседование
1.1	Тема 1. Ритмическая гимнастика, как вид спорта и средство физического воспитания.		
1.2.	Тема 2. Виды ритмической гимнастики и история их происхождения.		
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях		
2	Общезначительная подготовка	63	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	31	
3.1	Основные тренировочные средства: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений.		
3.2	Танцевальные композиции, упражнения с предметами.		
4	Участие в показательных выступлениях	2	1-2 раза в год

### 3.3. Система контроля и зачетные требования

- тестирование;
- выступления;
- контрольные нормативы ОФП

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
1	бег на 30 м	+	+
2	прыжок в длину с места	+	+
3	И.П.- стойка ноги вместе, руки вверх, в замке. Отведение рук назад.	не менее 15 <sup>0</sup>	не менее 30 <sup>0</sup>
4	Равновесие на одной ноге, другая согнута в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны	+	+
5	подъём туловища, лежа на спине	не менее 5 раз	не менее 3 раз
6	Мост	+	+
7	Шпагат (правая, левая, поперечный)	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### **3.4. Условия реализации программы**

1. Создание предметно-пространственной среды для музыкально-ритмической деятельности.
2. Методическое обеспечение программы.
3. Установление сотрудничества с хореографическими коллективами города.
4. Взаимодействие с семьей.

### **3.5. Техническое оснащение занятий**

Используемый инвентарь должен быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию. Предлагаемый материал дает возможность проводить занятия в интересной, увлекательной форме.

- Флажки 3 – 4 -х цветов по числу детей в группе.
- Ленты разных цветов по 2 на ребенка.
- Платочки разных цветов (размер 20-25 см).
- Погремушки по числу детей в группе.
- Цветы небольшие нежных оттенков.
- Обручи легкие пластмассовые.
- Мячи среднего размера по числу детей в группе.
- Музыкальные инструменты (бубен, музыкальный треугольник).
- Гимнастические палки большие и маленькие.
- Куклы и мягкие игрушки.
- Скакалки.
- Ребристые доски
- Мячики «ежики»
- Коврики для занятий на полу
- Картотеки дыхательной и пальчиковой гимнастике
- Картотека физминуток
- Аудио материал

### **3.6. Требования к подбору музыки**

Подбирая музыку, необходимо стремиться к тому, чтобы она отвечала требованиям высокой художественности, воспитывала вкус ребенка, обогащала его разнообразными музыкальными впечатлениями и при этом вызывала моторную реакцию, была удобной для двигательных упражнений.

С точки зрения доступности музыка для движения должна быть:

- небольшой по объему (от 1,5 минут для младших до 3-4-х минут для старших дошкольников);
- умеренной по темпу (умеренно быстрая или умеренно медленная) для младших дошкольников и разнообразной (быстрой, медленной, с ускорениями и замедлениями) для старших;

- 2-х или 3-частной (каждая часть музыки — контрастная по звучанию), с четкой, ясной фразировкой для младших дошкольников и разнообразной по форме (вариации, рондо и т.д.) для старших детей;

- музыкальный образ, характер, настроение музыкального произведения должны быть понятны детям (например, музыка изобразительного характера — "дождик", "ветер качает листики", "зайчик прыгает" и т.д. — для малышей и более сложная по художественному образу, настроению — в соответствии с музыкой — для старших).

Желательно, чтобы музыкальные произведения были достаточно разнообразными по жанру (плясовые, колыбельные, песни, маршевые мелодии) и по характеру (веселые, задорные, спокойные, грустные, шуточные, торжественные, изящные и т.д.).

### **3.7. Рекомендации по организации тренировочных заданий для проведения разминки**

Цель разминки - подготовить организм, настроить ребенка на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - *общую* и *специальную*.

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень ребенка должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.
- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение. Почти все движения детей предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.
- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности дошкольников заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

### **3.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям ритмической гимнастикой допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий ритмической гимнастикой возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в зале.
- 1.4. Занятия ритмической гимнастикой должны проводиться в спортивной форме.
- 1.5. При проведении занятий ритмической гимнастикой в зале должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий ритмической гимнастикой, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.
2. Требования безопасности перед началом занятий
  - 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь .
  - 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
  - 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
  - 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.
3. Требования безопасности во время занятий
  - 3.1. Начинать заниматься ритмической гимнастикой, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.
  - 3.2. Внимательно слушать и выполнять все команды руководителя занятий.
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
  - 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
  - 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
  - 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

### 3.9. Учебно-методические и информационные ресурсы

1. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. - СПб.: Изд-во «Познание» 2001,-104 с.
2. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
3. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
4. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.
5. Буренина А. И. Ритмическая мозаика//Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста – 2-е изд., испр. и доп. – СПб. : ЛОИРО, 2000. – 220с.
6. Буренина А. И. Ритмическая пластика для дошкольников. – М: Музыкальная палитра, 2000. – 192с
7. Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М. : Линка-пресс, 1999. – 134с.
8. Картушина М. Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. – М. : Сфера, 2004. – 128с.
9. Чибрикова – Луговская А. Е. Ритмика – М. : Дрофа, 1998. – 102с.
10. Обучающие программы на DVD-дисках

<http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

[http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi\\_sport.htm](http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm) – журнал «Движение жизнь».

<http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.

[www.fpo.asf.ru](http://www.fpo.asf.ru) – Сайт факультета педагогического образования.