**Содержание**

Раздел№1 Комплекс основных характеристик программы

* 1. Пояснительная записка……………………………………………….3
  2. Цели и задачи………………………………………………………….4
  3. Содержание программы………………………………………………7
  4. Планируемые результаты…………………………………………….9

Раздел№2 Комплекс организационно – педагогических условий …...10

2.1Календарный учебный график………………………………………10

2.2Условия реализации программы…………………………………….10

2.3 Формы аттестации……………………………………………………10

2.4 Оценочные материалы……………………………………………….10

2.5 Методические материалы…………………………………………....10

2.6 Список литературы…………………………………………………..12

Приложение ……………………………………………………………....14

**Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнес центр Солнышко»- физкультурно-спортивной направленности, срок реализации 1 год

Рассчитана на обучение детей 7 – 11 лет.

Уровень обучения: ознакомительный

Всем нам известно, какую огромную роль играет в жизни человека ритм. Ритму подчинена вся наша жизнь: ритм дыхания и сердечной деятельности, ритм суток и времен года, ритм работы и музыки. Не трудно представить, как легко ритм, произносимые слова или ритмическое дыхание могут вдохновить на движение. Движение, подчиненное определенному ритму – это уже прообраз танца.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно – сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыки, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Ритмика помогает творчески реализовать потребность в двигательной активности так как бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально телесного выражения.

**Актуальность программы**

На занятиях по программе «Фитнес-центр Солнышко» особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки, танца и аэробики. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. **Новизна программы.**

Программа нацелена на раннюю профориентацию учащихся младших классов и новизна прослеживается в ее содержании; в образовательный процесс наряду с элементами физического воспитания включены моменты знакомства со спортивными профессиями. Благодаря этому дети получают навыки физической культуры и в тоже время могут применить свои знания пробуя себя в роли фитнес-тренера. Ребёнок чувствует себя успешным и получает навыки, умения для практической деятельности.

Занятия служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания. Развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

**1.2.** **Цель и задачи программы:**

***Цель программы:***

- развитие музыкально-ритмических и двигательно-танцевальных способностей учащихся, через овладение основами музыкально- ритмической культурой.

***Задачи:***

*Образовательные:*

-познакомить с общими теоретическими понятиями танцевальной деятельности;

- формировать целостное представление об искусстве танца;

- обучить движениям на развитие координации, правилам музыкальных игр;

- обучить основным элементам ритмических упражнений.

- познакомить с профессиями, связанными со спортом.

*Личностные:*

- расширять общекультурный кругозор обучающихся;

- воспитывать интерес к искусству танца;

- воспитывать коммуникабельность, умение контролировать себя;

- привить основы коллективной деятельности;

- привить основы здорового образа жизни;

- воспитывать взаимовыручку, культуру общения в коллективе.

*Метопредметные:*

- развить индивидуальные творческие способности в процессе танцевальной деятельности.

-формировать практические умения и навыки в области хореографии.

- формирование творческих качеств личности, творческое воображение.

**1.3 Содержание программы**

***Учебный план***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №/п | Тема | Количество часов | | | |
| т | | пр | всего |
|  | Введение |  | |  |  |
| 1 | Вводный инструктаж | 1 | 0 | | 1 |
| 2 | Упражнения на ориентировку в пространстве | 1 | 2 | | 3 |
| 3 | Ритмико-гимнастические упражнения | 1 | 5 | | 6 |
| 4 | Танцевальные упражнения | 1 | 2 | | 3 |
| 5 | Игры под музыку | 1 | 2 | | 3 |
| 6 | Итоговые занятия | 1 | 1 | | 2 |
| 7 | Итого | 6 | 12 | | 18 |

**Содержание учебного плана**

1. **Вводное занятие**

Вводный инструктаж: на занятии дети знают о технике безопасности, о занятиях ритмики, работа с контрольными картами для каждого ребенка.

**2.Упражнения на ориентировку в пространстве**

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высо­ким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из ше­ренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений впе­ред, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

**3. Ритмико-гимнастические упражнения:**

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровози­ки»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать пред­меты перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опо­ры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и при­ведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полу пальцы. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на координацию движений.* Перекрестное под­нимание и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставле­ние левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, похлопывание, притопывание простых ритмических рисунков.

*Упражнение на расслабление мышц.* Подняв руки в сторо­ны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерыв­ным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация потряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

**4. Танцевальные упражнения**

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спо­койный, топающий шаг. Бег легкий, на полу пальцах. Под­прыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для де­вочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцы и пляски. Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то». Украинская народная мелодия. Подружились. Музыка Т. Пляска Украинская народная мелодия. Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная ме­лодия.

**5. Игры под музыку**

Выполнение ритмичных движений в соответствии с раз­личным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцеваль­ный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Вы­полнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, дея­тельность человека), в соответствии с определенным эмо­циональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцен­тов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пе­нием или речевым сопровождением.

**6. Итоговые занятия**

На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности.

* 1. **Планируемые результаты**

По окончанию программы, учащиеся знают;

- танцевальные движения на степах;

- умение выполнять движения под музыку

правила поведения, учащихся в зале

умеют:

* координировать движения;
* самостоятельно планировать свои нагрузки;
* гигиенические требования в зале
* умение работать в коллективе

**Раздел № 2 Комплекс организационно – педагогических условий**

***2.1 Календарный учебный график***

Количество учебных недель: 36

Количество учебных дней: 36

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу. Образовательная программа «Ритмика» предусматривает состав группы 10-12 человек.

***2.2. Условия реализации программы***

*Материально-техническое обеспечение*

*-* физкультурно-спортивный зал, рассчитанный на 12 учащихся

- гимнастические коврики – 15 шт;

- гимнастические мячи – 20 шт;

- гимнастические палки – 20 шт;

- скакалки – 15 шт;

- гантели по 0.5кг – 12 шт;

- музыкальное сопровождение.

*Информационное обеспечение*

- видеофильмы;

- музыкальные диски

***2.3 Формы аттестации***

- журнал посещаемости

- контрольная карта учащегося

- постановку рук, ног в движении

- движения для укрепления мышц рук, ног, стоп, спины

***2.4 Оценочные материалы***

- Отслеживание происходит индивидуально по контрольной карте учащегося.

- По работе в групповых проектах.

***Анализ и оценка*** помогают в адаптации и совершенствовании танцевальных навыков учащихся.

 Учет и оценка знаний, навыков, умений.

Важнейшим звеном учебной деятельности являются учет, проверка знаний, умений, навыков учащихся.

Программа предполагает разные виды контроля:

Первичный контроль (сентябрь, октябрь)

Текущий контроль: наблюдение за деятельностью учащихся на каждом занятии.

Промежуточный контроль (январь)

Сравнение и анализ первичного контроля и полученных знаний за анализируемый период.

Итоговый (апрель, май)

Анализируются результаты за весь учебный год.

***2.5 Методические материалы***

*Методы обучения:*

- репродуктивный - (педагог объясняет и показывает материал по занятию)

- проблемный - (решение показа индивидуально или работа парно между учащимися)

- поисковый - (педагог помогает в решении поиска поставленной задачи)

- наглядно - практический – (объяснения, наблюдение, сравнение, повторение, контроль, опрос)

- игровой – (игры с мячами, со скакалками, с обручами, с ковриками

**Формы организации образовательного процесса**

**-** групповая;

- индивидуально – групповая;

- индивидуальная;

- парная.

**Формы организации занятия**

- практические занятия;

- использования на занятиях материалов интернет.

**Педагогические технологии**

**-** игровые технологии;

- коллективное обучение;

- развивающее обучение;

- проблемное обучение;

- информационно-компьютерные технологии.

При организации и проведении занятий по предмету «Ритмика» необходимо придерживаться следующих принципов: принципа сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения движением; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принципа наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема и т.д.;

- принципа доступности, который требует, чтобы перед занимающимся ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей занимающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приемов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учеников. Процесс обучения музыкально-ритмическим движениям включает три этапа. На первом этапе ставятся задачи:

- ознакомления детей с новым упражнением или игрой;

- создания целостного впечатления о музыке и движении;

- разучивания движения

**Алгоритм учебного занятия**

- организационный момент;

- объяснение задания;

- практическая часть занятия;

- игровая часть;

- подведение итогов.

**Дидактический материал**

- технологические карты;

- наглядный материал (видео фрагменты)

**Список литературы**

1. Калинина О.Н. «Прекрасный мир танца» - Харьков 2012г.

2. Костылева Н.Ю. «Покажи и расскажи» - Издательство: Сфера, 2014г.

3. Жигалко Е., Казанская Е. «Музыка, фантазия, игра» учебное пособие по ритмике. Выпуск 1. Издательство «Композитор-Санкт-Петербург» 2014г.

4. Юматова Д.Б. «Культура здоровья дошкольника» Цикл игр-путешествий, Культура здоровья дошкольника. Цикл игр – путешествий. ФГОС.

5. Суворова Т. «Танцевальная ритмика для детей», выпуск 1 (книга, музыка, видео) Санкт-Петербург 2008г.

6. Суворова Т. «Танцевальная ритмика для детей», выпуск 3 (книга, музыка, видео) Санкт-Петербург 2008г.

7. Конорова Е.В. Танец и ритмика. М: Музгиз,1960г.

8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1. М: Музгиз, 1963, 1972, 1979

9. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебное-методическое пособие для педагогов. М.2000

10.Федотов, О. И. Основы русского стихосложения. Теория и история русского стиха. Книга 1. Метрика и ритмика / О.И. Федотов. - М.: Флинта, **2016.878c.**  
 11.Фирилева, Ж. Е. Ритмика в школе. Третий урок физической культуры / Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская. - М.: Феникс, 2014. - 288 c.  
 12.Франио, Г. Методическое пособие по ритмике. Для 2-го класса музыкальной школы / Г. Франио. - М.: Музыка, 2005. - 152 c.  
Холопова, В. Н. Теория музыки. Мелодика, ритмика, фактура, тематизм / В.Н. Холопова. - М.: Планета музыки, Лань, 2010. - 368 c.

13.Костылева, Н. Ю. Покажи и расскажи. Игровые упражнения на основе фонетической ритмики / Н.Ю. Костылева. - М.: Сфера, 2014. - **530** c.  
14. Листки музыкальной ритмики в России. №2(8). - М.: Ленанд, 2015. - 120

**Приложение 2**

**Таблица показателей выполнения контрольных заданий**

**Программа «Ритмика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Соответствие знаний, умений, навыков | Соответствие достижений по нормативным результатам | Уровень подготовки пройденного материала | Мастерство и техника выполнения упражнения | Степень самостоятельности | Общая оценка знания |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Итоги диагностики по системе **ПЧН**

**П** – полностью выполняет задание самостоятельно

**Ч** – частично выполняет задание с помощью педагога

**Н** – не усвоение, слабо справляется с заданием