

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №378  
Решение от «31» 08 2021г  
Протокол № 13

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом № 339 от «31» 08 2021 г.  
Директор ГБОУ лицей № 378  
С.Ю. Ковалюк



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

## **«Ритмика с элементами стретчинга»**

Возраст учащихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:  
Михеева Елизавета Кирилловна,  
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

## Содержание программы

|  |    |
|--|----|
| 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....                                | 3  |
| 1.1. Направленность Программы.....                           | 3  |
| 1.2. Актуальность программы.....                             | 3  |
| 1.3. Объем и срок реализации программы .....                 | 3  |
| 1.4. Отличительные особенности .....                         | 3  |
| 1.5. Адресат программы .....                                 | 3  |
| 1.6. Цель и задачи .....                                     | 4  |
| 1.7. Условия реализации программы .....                      | 4  |
| 1.8. Формы и режим занятий. ....                             | 4  |
| 1.9. Материально-техническое оснащение:.....                 | 4  |
| 1.10. Планируемые результаты освоения программы:.....        | 5  |
| 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.....                   | 6  |
| 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....                           | 7  |
| 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА .....                                   | 8  |
| 4.1. Особенности организации образовательного процесса ..... | 9  |
| 4.2. Задачи программы 1-го года обучения. ....               | 9  |
| 4.3. Содержание программы 1 года обучения.....               | 9  |
| 4.4. Планируемые результаты освоения программы:.....         | 10 |
| 4.5. Учебно-тематическое планирование .....                  | 11 |
| 5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....                   | 18 |
| 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....                                    | 19 |
| <i>Приложение №1</i> .....                                   | 20 |
| <i>Приложение №2</i> .....                                   | 21 |
| <i>Приложение №3</i> .....                                   | 22 |
| <i>Приложение №4</i> .....                                   | 23 |

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

**1.1.** Программа «Ритмика с элементами стретчинга» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

### **1.2. Актуальность программы**

Программа «Ритмика с элементами стретчинга» направлена на сохранение и укрепление здоровья детей занимающихся по этой программе: способствуют выработке устойчивой правильной осанки, профилактике плоскостопия, укреплению и развитию мышечной системы. Данная программа является ритмо-терапией для детей, развивающей волю, память, внимание, подвижность и гибкость мыслительных процессов, направленных также на развитие музыкальности и эмоциональности, творческого воображения, фантазии, способности к импровизации в движении под музыку, что требует свободного и осознанного владения телом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика с элементами стретчинга» выстроена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года ( с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196);
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

### **1.3. Объем и срок реализации программы 1 год, 144 часа**

#### **1.4. Отличительные особенности**

Данная программа является синтезом различных видов деятельности, объединенных единым сюжетом и направлена на развитие двигательных, театрально-игровых и творческих способностей детей. При создании программы учитывались потребности современного российского общества и возрастные особенности развития детей. Педагогическая целесообразность. Данная программа позволит повысить интерес воспитанников к занятиям спортом. На занятиях учащиеся познакомятся с возможностью своего организма, научатся получать удовольствие и уверенность от движений своего тела.

#### **1.5. Адресат программы**

В объединение принимаются девочки мальчики 7-9 лет разного социального статуса, проявившие интерес к занятиям ритмикой с элементами стретчинга не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

## **1.6. Цель и задачи**

Цель; формирование основ здорового образа жизни, путем приобщения учащихся как к ритмической гимнастике в частности, так и к спорту в целом.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- обучение базовым упражнениям, построениям, перестроениям ритмической гимнастики;
- обучение навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучение базовым упражнениям стретчинга;
- обучение правилам игры в подвижных играх.

#### **Развивающие:**

- развитие силовых качеств, гибкости, выносливости;
- развитие внимания, координации в движениях и пространстве;
- развитие чувство ритма, слуха;
- развитие творческого потенциала и чувство прекрасного.

#### **Воспитательные:**

- воспитание коммуникативных качеств, чувство коллективизма;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

## **1.7. Условия реализации программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление). Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся, не имеющих противопоказания по здоровью.

## **1.8. Формы и режим занятий.**

### **Режим занятий:**

1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 15 человек, возраст 7-9 лет.

**Формы проведения занятий:** обучающее занятие, игра, беседа, инструктаж, тестирование (диагностика).

### **Формы организации деятельности детей на занятии:**

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)
- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная:* организуется для работы с отдельными учащимися, требующими особого контроля, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

## **1.9. Материально-техническое оснащение:**

- спортивный зал с мягким полом (татами);
- гимнастические маты -8 шт.;

- гимнастические стенки - 4 шт.;
- гимнастические скамейки - 4 шт.;
- стулья - 15 шт.;
- скакалки -15 шт.;
- маты -8 шт.;
- обручи - 8шт.;
- большие мячи - 4шт.;
- арабские мячи - 16 шт.;
- платочки- 30шт;
- корзиночки- 3 шт.;
- звукоусиливающая аппаратура (колонки).

## **1.10. Планируемые результаты освоения программы:**

### ***Личностные результаты:***

- будут заложены основы здорового образа жизни, ценностного отношения, как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих;
- приобретут навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, рефлексии;

### ***Предметные результаты:***

- обучатся базовым упражнениям ритмической, дыхательной гимнастикам; -обучатся базовым упражнениям стретчинга;
- обучатся правилам игры в подвижных играх.

### ***Метапредметные результаты:***

- Регулятивные:

- умение прогнозировать, планировать, определять последовательность действий в связи с поставленной задачей
- умение контролировать, корректировать и оценить свои действия в зависимости от поставленной задачи или сложившейся ситуации;
- развитие способности к волевому усилию (саморегуляции).

- Коммуникативные:

- умение сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;
- умение контролировать и корректировать действие партнера (партнеров).

- Познавательные:

- умение делиться полученной информацией вне занятий.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов |        |          | Форма контроля  |
|-----|----------------------------|------------------|--------|----------|---|
|     |                            | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1   | Вводное занятие            | 4                | 4      |          | -Визуальный контроль<br>- устный опрос                            |
| 2   | Ритмика                    | 68               | 12     | 56       | -Визуальный контроль<br>-тестовые упражнения<br>(текущий)         |
| 3   | Стретчинг                  | 34               | 6      | 28       | -Визуальный контроль<br>-тестовые упражнения<br>(текущий)         |
| 4   | Подвижные игры             | 34               | 6      | 28       | -Визуальный контроль<br>-тестовые упражнения<br>(текущий)         |
| 5   | Итоговые занятия           | 4                | 1      | 3        | -Открытые занятия<br>справка на основании<br>диагностических карт |
| 6   | итого:                     | 144              | 29     | 115      |   |

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Год обучения   | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|----------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год обучения | 05.09                             | 31.05                                | 36                   | 144                      | 2 раза в неделю по 2 часа |

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378  
Кировского района Санкт–Петербурга  
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №378  
Решение от «31» 08 2021г  
Протокол № 13

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом № 139 от «31» 08 2021 г.  
Директор ГБОУ лицей № 378  
С.Ю. Ковалюк



Рабочая программа

# **«Ритмика с элементами стретчинга»**

Возраст учащихся: 7-9 лет

1 год обучения

Разработчики программы:  
Михеева Елизавета Кирилловна,  
педагог дополнительного образования;

Санкт – Петербург



#### **4.1. Особенности организации образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика с элементами стретчинга» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 7-9 лет. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на обучение музыкально-ритмическим движениям, перестроениям в сочетании с элементами стретчинга и подвижными играми. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20 - минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия), длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

#### **4.2. Задачи программы 1-го года обучения.**

##### ***Обучающие:***

- обучение базовым упражнениям, построениям, перестроениям ритмической гимнастики; - обучение навыкам дыхательной гимнастики, релаксации;
- обучение базовым упражнениям стретчинга;
- обучение правилам игры в подвижных играх.

##### ***Развивающие:***

- развитие силовых качеств, гибкости, выносливости;
- развитие внимания, координации в движениях и пространстве;
- развитие чувство ритма, слуха;
- развитие творческого потенциала и чувство прекрасного

##### ***Воспитательные:***

- воспитание коммуникативных качеств, чувство коллективизма;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

#### **4.3. Содержание программы 1 года обучения**

##### **1. Вводное занятие.**

###### *Теория:*

- Знакомство с коллективом
- Инструктаж по технике безопасности.
- Планы на полугодие
- Форма одежды, расписание
- Беседа о спорте

##### **2. Ритмика**

###### *Теория:*

- Правила и контроль за выполнением упражнений на развитие различных групп мышц;
- Правила и контроль за выполнением упражнений входящих в муз-ритм, композиции

###### *Практика:*

- Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц под музыку
- Выполнение музыкально-ритмических композиции

##### **3. Стретчинг**

###### *Теория:*

- Правила и контроль за растягиванием различных групп мышц

*Практика:*

- Выполнение упражнений на растягивание различных групп мышц

#### 4. **Подвижные игры**

*Теория:*

- Правила различных подвижных игр и контроль за их выполнением

*Практика:*

- Игры на развитие памяти, внимания, ловкости, быстроты

#### 5. **Итоговое занятие**

*Теория:*

- Награждение лучших учащихся

*Практика:*

- Открытое занятие для родителей: исполнение музыкально-ритмических композиций групповых и индивидуальных (по возможности)

### **4.4. Планируемые результаты освоения программы:**

***Личностные результаты:***

- будут заложены основы здорового образа жизни, ценностного отношения, как к своему здоровью, так и к здоровью окружающих;
- приобретут навыки физических тренировок, основы правильного дыхания, рефлексии;

***Предметные результаты:***

- обучатся базовым упражнениям ритмической, дыхательной гимнастиком; - обучатся базовым упражнениям стретчинга;
- обучатся правилам игры в подвижных играх.

***Метапредметные результаты:***

- **Регулятивные:**
  - умение прогнозировать, планировать, определять последовательность действий в связи с поставленной задачей
  - умение контролировать, корректировать и оценить свои действия в зависимости от поставленной задачи или сложившейся ситуации;
- развитие способности к волевому усилию (саморегуляции).
  - **Коммуникативные:**
    - умение сотрудничать с педагогом и с учащимися в коллективе при решении различных задач;
    - умение контролировать и корректировать действие партнера (партнеров).
  - **Познавательные:**
    - умение делиться полученной информацией вне занятий.

#### 4.5. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

| п/п | дата | Наименование раздела, темы   | Кол-во час. | Форма Занятия           | Форма контроля |
|-----|------|--|-------------|-------------------------|----------------|
|     |      | Вводное занятие Знакомство с коллективом. Инструктаж по технике безопасности. Планы на 1 полугодие. Форма одежды, расписание Беседа о спорте   | 2           | Беседа<br>Инструктаж    | Устный опрос   |
| 2   |      | Ритмика. Отстукивание ритмического рисунка (ладоши, ноги, язык)<br>Упражнения на развитие мышц шей, плечевого пояса.<br>Муз ритм композиция «Школьные друзья»<br>Игровой стретчинга растягивание мышц рук и плечевого пояса. | 2           | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение     |
| 3   |      | Ритмика. Упражнения на развитие мышц рук.<br>Музыкально-ритмическая композиция «Роботы»<br>Игры: «Паук и мухи», «Лисья нора»   | 2           | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение     |
| 4   |      | Ритмика. Пальчиковая гимнастика.<br>Музыкально-ритмическая композиция «Зарядка для хвоста»<br>Игровой стретчинга растягивание мышц рук и плечевого пояса, упражнения на подвижность суставов.                                | 2           | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение     |
| 5   |      | Ритмика. Упражнения на развитие мышц передней поверхности бедра.<br>Музыкально-ритмическая композиция «Сафари»<br>Игра «Корабли и капитаны»<br>Игра «Мышкин гол»»  | 2           | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение     |
| 6   |      | Ритмика. Упражнения на развитие мышц задней поверхности бедра.<br>Музыкально-ритмическая композиция «Сафари-2»<br>Игровой стретчинг на растягивание мышц передней, задней, внутренней поверхностей мышц бедра                | 2           | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение     |
| 7   |      | Ритмика. Упражнения на развитие мышц внутренней поверхности бедра.<br>Музыкально-ритмическая композиция «Сафари-3»<br>Игра «Коршун и курица»»  | 2           | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение     |
| 8   |      | Ритмика. Упражнения на развитие мышц спины.<br>Музыкально-ритмическая композиция «Кошки»<br>Игровой стретчинга растягивание мышц спины «Коробочка»   | 2           | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение     |

|    |  |   |   |                         |            |
|----|--|---|---|-------------------------|------------|
| 9  |  | Ритмика. Упражнения на развитие мышц боковых мышц живота.<br>Муз ритм композиция «Змеиное царство»<br>Игра «Краски»   | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение |
| 10 |  | Ритмика Упражнения на прокачку верхнего пресса.<br>Музыкально-ритмическая композиция «Листопад»<br>Игровой стретчинг на растягивание мышц живота  | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение |
| 11 |  | Ритмика. Упражнения на прокачку нижнего пресса,<br>Музыкально-ритмическая композиция «Дождь»<br>Игра «Старик и море»  | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение |
| 12 |  | Ритмика. Упражнения на развитие икроножных мышц.<br>Музыкально-ритмическая композиция «Огниво»<br>Игровой стретчинг растягивание икроножных мышц.   | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение |
| 13 |  | Ритмика. Упражнения на развитие стопы.<br>Муз.- ритм композиция «Поезд»<br>Игра «Море волнуется..»  | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение |
| 14 |  | Ритмика. Выполнение простой ходьбы с изменением темпоритма, настроения и т.д.<br>Повтор ранее изученных композиций<br>Игровой стретчинга растяжка ступней   | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение |
| 15 |  | Ритмика. Выполнение ходьбы на носках, пятках с изменением темпоритма, настроения и т.д. Повтор ранее изученных композиций<br>Подвижные игры Эстафеты с использованием различных видов шагов и бега. | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение |
| 16 |  | Ритмика. Перестроение «линия -шахматный порядок» используя изученные виды ходьбы (смена темпоритма)<br>Игровой стретчинг растяжка различных групп мышц в положении стоя.                            | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение |
| 17 |  | Ритмика. Выполнение гимнастического шага с изменением темпоритма, настроения и т.д.<br>Игра «У медведя во бору»   | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение |
| 18 |  | Ритмика. Выполнение бега с высоким подъемом коленей с изменением темпоритма, и т.д. Музыкально-ритмическая композиция «Лошадки»<br>Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на полу.        | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение |
| 19 |  | Ритмика. Выполнение бега с высоким забросом пяток назад.<br>Музыкально-ритмическая композиция «Лошадки»<br>Повтор ранее изученных игр.  | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение |

|    |  |  |   |                                   |                                    |
|----|--|--|---|-----------------------------------|------------------------------------|
| 20 |  | Ритмика. Выполнение подскоков.<br>Муз-ритм. композ-ия «Цирк»<br>Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на полу.  | 2 | Обучающее занятие.<br>Диагностика | Наблюдение<br>Фиксация результатов |
| 21 |  | Ритмика. Выполнением перестроений (линия- шахматный порядок -диагональ и обратно) комбинируя различные виды шагов, бега, подскоки.<br>Игра «Алиса и Зазеркалье»  | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 22 |  | Ритмика. Выполнение бокового галопа (различное музыкальное сопровождение).<br>Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на стуле.   | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 23 |  | Ритмика. Выполнение прямого галопа (различное музыкальное сопровождение)<br>Игра «Телепортация»  | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 24 |  | Ритмика.<br>Выполнение перестроений (линия- ворота) комбинируя различные виды шагов, бега, галопа, подскоки. Музыкально-ритмическая композиция сидя на стуле Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя.                             | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 25 |  | Ритмика. Выполнение прыжков на месте с оттягиванием носков<br>Музыкально-ритмическая композиция «Метелица»<br>Подвижные игры. Эстафеты на основе прыжков в сочетании с бегом.  | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 26 |  | Ритмика. Выполнение прыжков с продвижением вперед-назад с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» (отработка)<br>Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на гимнастической скамейке.                  | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 27 |  | Ритмика. Выполнение попеременных прыжков (правая, левая нога) с изменением темпоритма<br>Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» (отработка). Игра «Зима-лето»  | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 28 |  | Ритмика. Выполнение прыжков: ноги вместе-в стороны, ноги вперед назад с изменением темпоритма.<br>Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» (отработка)<br>Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на гимнастической скамейке. | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 29 |  | Ритмика. Выполнение перестроений (расческа)с изменением темпоритма.<br>Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» (отработка)<br>Игра «Два Мороза»   | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |

|    |  |   |                         |                           |
|----|--|---|-------------------------|---------------------------|
| 30 | Ритмика. Выполнение прыжков поворот на 90 градусов с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» (отработка)<br>Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений сидя на полу и на гимнастической скамейке. | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                |
| 31 | Ритмика. Выполнение прыжков поворот на 180 градусов с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» (отработка)<br>Подвижные игры. Повтор ранее изученных игр.   | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                |
| 32 | Итоговое занятие Открытое занятие для родителей.<br>Подведение итогов за 1 полугодие   | 2 | Концерт                 | Наблюдение<br>Награждение |
| 33 | Вводное занятие Планы на 2 полугодие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о проведённых каникулах.  | 2 | Беседа<br>Инструктаж    | Устный опрос              |
| 34 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с платочками «Мы- дети солнца»<br>Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений сидя на полу и на гимнастической скамейке.   | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                |
| 35 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с платочками «Мы- дети солнца»<br>Подвижные игры.<br>Повтор ранее изученных игр  | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                |
| 36 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с платочками «Мы- дети солнца»<br>Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений сидя на полу и на стуле.   | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                |
| 37 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с платочками «Мы- дети солнца»<br>Игра «Самолеты-теплоходы».   | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                |
| 38 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с палочками «Чарли»<br>Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений сидя на полу и на стуле.  | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                |
| 39 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с палочками «Чарли» Игра «Бабка Ежка».   | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                |
| 40 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с палочками «Чарли»<br>Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений стоя и сидя на полу.  | 2 | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                |

|    |   |   |                                   |                                    |
|----|---|---|-----------------------------------|------------------------------------|
| 41 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с палочками «Чарли»<br>Подвижные игры. Эстафеты с использованием палочек.   | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 42 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с большими мягкими игрушками «Умка»<br>Игровой стретчинг растяжка мышц в сочетании положений стоя и сидя на полу. | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 43 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с большими мягкими игрушками «Умка»<br>Эстафеты с использованием мягких игрушек                                   | 2 | Обучающее занятие.<br>Диагностика | Наблюдение<br>Фиксация результатов |
| 44 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с большими мягкими игрушками «Умка»<br>Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием стула.                    | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 45 | Ритмика. Музыкально-ритмическая . композиция с большими мягкими игрушками «Умка» Эстафеты с использованием арабских мячей.                                      | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 46 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием стула.                                  | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 47 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с шарфами «Зимний лес»<br>Подвижные игры. Эстафеты с использованием козинок, платочков                            | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 48 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием гимнастической палочки.                 | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 49 | Ритмика<br>Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Повтор ранее изученных игр.   | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 50 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с шарфами «Зимний лес» Игровой стретчинг растяжка мышц с использованием гимнастической стенки.                    | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 51 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая . композиция с шарфами «Зимний лес» Повтор ранее изученных игр.  | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |
| 52 | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с колпачками «Гномики»<br>Игровой стретчинг растяжка Музыкально   | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                         |

|    |  |  |   |                                   |                                       |
|----|--|--|---|-----------------------------------|---------------------------------------|
|    |  | ритмическая композиция мышц с использованием гимнастической стенки   |   |                                   |                                       |
| 53 |  | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с колпачками «Гномики» И а «Волк и гуси»   | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                            |
| 54 |  | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с колпачками «Гномики» Игровой стретчинг<br>растяжка мышц с использованием гимнастической стенки | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                            |
| 55 |  | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с колпачками «Гномики»<br>Игра «Кандалы»   | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                            |
| 56 |  | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с колпачками «Гномики» Стретчинг<br>«Складочка»  | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                            |
| 57 |  | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с мячом «Подружки»<br>Подвижная игра «Собачка»   | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                            |
| 58 |  | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с мячом «Подружки»<br>Стретчинг «Складочка»  | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                            |
| 59 |  | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с мячом «Подружки»<br>Подвижная и а «Вышибалы» (командная)                                       |   | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                            |
| 60 |  | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с мячом «Подружки» Стретчинг «Затяжка»   | 2 | Обучающее занятие.<br>Диагностика | Наблюдение<br>Фиксация<br>результатов |
| 61 |  | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с мячом «Подружки» Подвижная игра<br>«Вышибалы»  | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                            |
| 62 |  | Ритмика. Муз-ритм. композ-ия с мячом<br>«Подружки»<br>Стретчинг «Затяжка»  | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                            |
| 63 |  | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна».<br>Подвижные игры<br>Эстафеты с различными атрибутами         | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                            |
| 64 |  | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна»<br>Стретчинг «Прямой полушпагат»                               | 2 | Обучающее занятие. Игра           | Наблюдение                            |



|       |  |     |                         |                                    |
|-------|--|-----|-------------------------|------------------------------------|
| 65    | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна»<br>Подвижные игры<br>Эстафеты с различными атрибутами                        | 2   | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                         |
| 66    | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна»<br>Стретчинг «Прямой полушпагат»   | 2   | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                         |
| 67    | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна»<br>Подвижные игры<br>Эстафеты с различными атрибутами                        | 2   | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                         |
| 68    | Ритмика.<br>Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна»<br>Стретчинг «Прямой шпагат»   | 2   | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                         |
| 69    | Ритмика.<br>Повтор ранее изученных музыкально-ритмических композиций (подготовка к отчетному мероприятию)<br>Подвижные игры (ранее изученные)                | 2   | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                         |
| 70    | Ритмика.<br>Повтор ранее изученных музыкально-ритмических композиций (подготовка к отчетному мероприятию)<br>Стретчинг «Прямой шпагат»                       | 2   | Обучающее занятие. Игра | Наблюдение                         |
| 71    | Ритмика.<br>Повтор ранее изученных музыкально-ритмических композиций (подготовка к отчетному мероприятию)<br>Командные соревнования «Вперед! Нас Лето ждет!» | 2   | Обучающее Соревнование  | Наблюдение<br>Фиксация результатов |
| 72    | Итоговое занятие. Отчетное мероприятие для учащихся и родителей  | 2   | Концерт                 | Награждение                        |
| ИТОГО |  | 144 |                         |                                    |

## **5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методы и приёмы, используемые на занятиях:**

- выполнение тестовых заданий
- показ и анализ номеров аэробики
- творческий отчет (концерт) в конце каждого полугодия
- анализ участия коллектива и каждого учащегося в концертах, праздниках, фестивалях

### **Дидактические средства:**

- методическая литература.

### **Образовательные технологии:**

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества

### **Формы подведения итогов реализации программы являются:**

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные выступления перед родителями
- По окончании первого и второго полугодий награждение лучших учащихся.

### **Формы фиксации результатов**

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика — январь-февраль. Итоговая диагностика — апрель — май по годам обучения (см приложение №1)
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» (см приложение №2)
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» (приложение №3)
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» (см. приложение №4)

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrarv.ru/defaultx.asp>, свободный
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. – Режим доступа: <https://cvberleninka.ru/?> свободный.
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный.
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс]: образовательный портал /1 Инфоурок. - Режим доступа: <https://infourok.ru/biblioteka>. свободный.
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный,
7. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный.
8. Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek/Vuks/Pedagog/resspenc/mdexphp>, свободный.
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный.
10. Журнал «Теория и практика физической культуры» — <http://www.teoriya.ru>
11. Журнал «Физическая культура в школе» - <http://www.shkola-press.ru>
12. Журнал «Физкультура и спорт» - <http://www.bsmag.ru>

Диагностика результативности освоения программы 1 год обучения  
 Наименование объединения - «Ритмика с элементами стретчинга»  
 Педагог —

Вид диагностики /входная /промежуточная/ итоговая/ Группа №

|          | Ф.И. учащегося | Приставной шаг с хлопком | «Коробочка» | Прыжки через скакалку | Средний показатель результативности Программы |
|----------|----------------|--------------------------|-------------|-----------------------|---|
| 1        |                |                          |             |                       |   |
| 2        |                |                          |             |                       |   |
| 3        |                |                          |             |                       |   |
| 4        |                |                          |             |                       |   |
| 5        |                |                          |             |                       |   |
| 6        |                |                          |             |                       |   |
| 7        |                |                          |             |                       |   |
| 8        |                |                          |             |                       |   |
| 9        |                |                          |             |                       |   |
| 10       |                |                          |             |                       |   |
| 11       |                |                          |             |                       |   |
| 12       |                |                          |             |                       |   |
| 13       |                |                          |             |                       |   |
| 14       |                |                          |             |                       |   |
| 15       |                |                          |             |                       |   |
| 15ч-100% | Итого в %      | Высокий                  |             |                       |   |
| 1ч-6,6%  |                | Средний                  |             |                       |   |
|          |                | Низкий                   |             |                       |   |

В — высокий уровень С — средний уровень Н — низкий уровень

| Уровень | Приставной шаг с хлопком   | «Коробочка»  | Прыжки через скакалку |
|---------|--|--|-----------------------|
| Высокий | Два приставных шага вправо на 4 счета, (хлопок, левая нога на носок), два приставных шага влево на 4 счета, (хлопок, правая нога на носок), под музыку с соблюдением ритма, спина прямая | Стойка на коленях, колени чуть расставлены, смотрят вперед, руками обхват голени, спина прямая выгнута назад, голова запрокинута назад в сторону | 30 и более раз        |
| Средний | Не соблюдение ритма  | Одно техническое нарушение (колени, спина)   | 15-29 раз             |
| Низкий  | Не соблюдение ритма и техники выполнения   | Два и более технических нарушений  | Менее 15 раз          |

Таблица исследования уровня социализации 1/2 год обучения

Наименование объединения - «Ритмика с элементами стретчинга»

Педагог —

Вид диагностики /входная /промежуточная/ итоговая/ Группа №

| №                   | ФИ учащегося | Коммуникативные навыки | Лидерство | Внимание | Средний показатель результативности Программы |  |
|---------------------|--------------|------------------------|-----------|----------|---|--|
| 1                   |              |                        |           |          |   |  |
| 2                   |              |                        |           |          |   |  |
| 3                   |              |                        |           |          |   |  |
| 4                   |              |                        |           |          |   |  |
| 5                   |              |                        |           |          |   |  |
| 6                   |              |                        |           |          |   |  |
| 7                   |              |                        |           |          |   |  |
| 8                   |              |                        |           |          |   |  |
| 9                   |              |                        |           |          |   |  |
| 10                  |              |                        |           |          |   |  |
| 11                  |              |                        |           |          |   |  |
| 12                  |              |                        |           |          |   |  |
| 13                  |              |                        |           |          |   |  |
| 14                  |              |                        |           |          |   |  |
| 15                  |              |                        |           |          |   |  |
| 15ч-100%<br>1ч-6,6% | Итого в %    | Высокий                |           |          |   |  |
|                     |              | Средний                |           |          |   |  |
|                     |              | Низкий                 |           |          |   |  |

В — высокий уровень С — средний уровень Н — низкий уровень

**Анкета для учащихся в творческих объединениях**

**Дорогой друг!**

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- Надежда заняться любимым делом
- Желание узнать что-то новое, интересное
- Надежда найти новых друзей
- Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- Желание узнать о том, что не изучают в школе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- Желание провести свободное время с пользой

**Спасибо!**

**Уважаемые родители!**

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

- Желание ребёнка заняться любимым делом
- Желание развить способности ребёнка
- Желание дать ребёнку разностороннее образование
- Желание занять свободное время ребёнка
- Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе
- Желание подготовить ребёнка к выбору профессии
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы
- Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы
- Что еще, напишите: \_\_\_\_\_

**Спасибо!**