

**Отдел образования
администрации Ленинского района
муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова**

ПРИНЯТА
на заседании
малого педагогического совета
МУ ДО «Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
Протокол № 1 от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУ ДО
«Центр детского творчества»
Ленинского района г. Саратова
_____/Т.Р. Тихонова/
Приказ № 324 от 28.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмическая гимнастика»
возраст учащихся 8 – 17 лет
срок реализации программы: 3 года**

Автор-составитель:
Чеплакова Элина Борисовна,
педагог дополнительного
образования

Саратов, 2025

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

При разработке дополнительной общеразвивающей программы учитывались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 08.08.2024);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Постановление от 28.01.2021 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (VI раздел);
9. Приказ министерства образования Саратовской области от 21.08.2023 №1450 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
10. Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193-Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
11. Устав МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (от 27.11.2023);
12. Программа развития МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова на 2020-2025 годы (протокол № 1 от 07.09.2020);
13. Положение о применении дистанционных (электронных) образовательных технологий в МУ ДО «ЦДТ» Ленинского района г. Саратова (приказ № 228/1 от 08.09.2021);
14. Программа воспитания МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского

района г. Саратова «Поколение.ru» (утв. Приказом № 401/2 от 29.08.2024);

15. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова (утв. приказом № 227 от 06.08.2020).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Ритмическая гимнастика»** составлена для реализации образовательного процесса объединения ритмической гимнастики «Шейп», рассчитана для учащихся в возрасте 8-17 лет, занимающихся художественной гимнастикой не менее 3-х лет.

Данная программа относится к программам **физкультурно-спортивной направленности** и реализуется на:

- 1 год обучения – стартовый уровень;
- 2 год обучения – базовый уровень;
- 3 год обучения – базовый уровень.

Ритмическая гимнастика – сложнокоординационный вид спорта. Ее специфика проявляется в выполнении большого количества технических движений свободного характера, которые объединяются в танцевальный комплекс упражнений. Требования к комплексу объединяют в себе прочную основу двигательного потенциала учащихся и эстетическое понимание, основанное на музыкальности.

Актуальность. В наше время проблема повышения двигательной активности школьников с целью сбережения здоровья, становится все более значимой, т.к. минимальное количество часов уроков физкультуры, большая умственная нагрузка в школе, неправильный рацион питания и малоподвижный образ жизни детей ведет к тому, что они физически плохо развиты. Так у девочек наблюдаются проблемы, связанные с правильной осанкой, гармоничным развитием опорно-двигательной, дыхательной, нервной системы. В тоже время, тренированный человек знает свои силы, разумно их использует, умеет управлять своим самочувствием, ведет здоровый образ жизни, увереннее чувствует себя в затруднительном положении и знает, как из него выйти. Данная программа направлена на решение этих проблем, что свидетельствует о ее **актуальности**.

Педагогическая целесообразность: обучение детей по программе «Ритмическая гимнастика» способствует:

- 1) формированию навыков здорового образа жизни;
- 2) развитию выносливости, ловкости, укреплению здоровья в целом;
- 3) профессиональной ориентации учащихся.

Отличительные особенности Программы.

Анализ программ данной направленности педагогов дополнительного образования Симакиной Е.А. «Ритмическая гимнастика», пос. Варламово, Самарской обл., 2015 г.; Степиной А.А. «Ритмическая гимнастика», г. Ставрополь 2012 г.; Счаснович А.Е., Корзинкиной Н.А. «Ритмическая гимнастика для начинающих», г. Москва 2014 г. и др. побудил автора

разработать модифицированную программу «Ритмическая гимнастика «Шейп»». Отличие данной программы: заключается в следующем:

1) учтена востребованность социума в занятиях ритмической гимнастикой детей 8-17 лет;

2) в учебном процессе много внимания уделено упражнениям на развитие музыкально-ритмической координации;

3) программа учитывает специфику работы учреждения, включает большой объем массовых мероприятий, показательных выступлений, участие в концертных программах ЦДТ.

Состав объединения постоянный разновозрастный. В объединении занимаются дети в возрасте от 8 до 17 лет.

Адресат Программы.

Возрастные особенности учащихся (8-11 лет).

От правильного развития опорно-двигательного аппарата ребенка, включающего костный скелет, суставы, связки, мышцы, зависит, как впоследствии он будет передвигаться, приобретать трудовые и другие навыки. Посильная, систематически выполняемая работа вызывает обильный приток крови в мышцах, улучшает их питание, способствует правильному росту и развитию мышечной ткани. Именно в младшем школьном возрасте часто возникает искривление позвоночника, поэтому надо обязательно следить за правильным положением ребенка во время занятий. Укреплению опорно-двигательного аппарата ребенка способствуют занятия аэробикой. Физические упражнения на воздухе, дыхательная гимнастика тренируют органы дыхания. Сердечно-сосудистая система ребенка отличается большой выносливостью и работоспособностью, но ее резервные возможности не безграничны, и физическая нагрузка, способствующая тренировке данной системы, должна быть обоснованной и систематической.

Возрастные особенности учащихся (12-14 лет).

Этот возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. Быстрыми темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно у девочек – в 12-13 лет. Отмечается наиболее высокий темп развития дыхательной системы. Объем легких в возрасте с 12 до 14 лет увеличивается почти в два раза.

Возрастные особенности учащихся (15-17 лет).

В 15-17 лет позвоночный столб становится более прочным, а грудная клетка продолжает усиленно развиваться, они уже менее подвержены деформации и способны выдерживать даже значительные нагрузки. В этом возрасте замедляются рост тела в длину и увеличение его размеров в ширину, а также прирост в массе. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи, с чем

увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития детей, что необходимо учитывать в обучении движениям при развитии двигательных способностей. Наибольший прирост и увеличение мышечной силы приходится на 15-17 лет. Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Объем Программы. Срок реализации.

Срок реализации программы «Ритмическая гимнастика» – 3 года.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Периодичность занятий:

Учащиеся 1-го года обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 часа, количество занятий за год – 72, количество часов в году – 144.

Учащиеся 2-го и 3-го года обучения занимаются 3 раза в неделю по 2 часа, количество занятий за год – 108, количество часов – 216.

1.2 Цель программы: создание условий для успешного физического и эстетического развития ребенка средствами ритмической гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- способствовать формированию необходимых знаний в области ритмической гимнастики, физического воспитания, здоровья и спорта;
- обучить основным (базовым) упражнениям ОФП, танцевальной аэробики, гимнастики;
- содействовать формированию двигательных навыков, обеспечивающих развитие танцевально-ритмической координации и выразительности, правильной осанки, пространственных ориентировок и координации четкости и точности движений.

Развивающие:

- способствовать развитию потребности самовыражения в движении под музыку, способности к импровизации;
- способствовать развитию чувства самостраховки;
- способствовать развитию навыков работы в коллективе, само и взаимоконтроля.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию трудолюбия, волевых качеств, культуры движений, чувства коллективизма;
- содействовать воспитанию позитивного отношения к движению, ритмической гимнастике, здоровому образу жизни.

1.3 Планируемые результаты

Результаты первого года обучения

Предметные результаты.

По окончании 1 года обучения учащиеся должны

знать:

- правила поведения в спортивном зале, на занятиях ритмической гимнастикой;
- технику безопасности на занятиях аэробикой;
- терминологию основных элементов ритмической гимнастики.

уметь:

- выполнять основные упражнения круговой разминки, акробатики, комплекса танцевальной аэробики;
- отличать темп, ритм, контрастность музыки;
- осуществлять элементарное перестроение.

Метапредметные результаты:

- имеет мотивацию к здоровью и ведет здоровый образ жизни;
- проявляет склонность к выбору тех или иных упражнений в зависимости от цели.

Результаты второго года обучения

Предметные результаты.

По окончании 2 года обучения учащиеся должны

знать:

- технику безопасности на занятиях ритмической гимнастикой;
- правила поведения во время показательных выступлений;
- терминологию основных элементов ритмической гимнастики.

уметь:

- выразительно выполнять комбинации элементов танцевальной аэробики;
- двигаться синхронно в парах и группах;
- осуществлять более сложное перестроение;
- совершенствовать О.Ф.П., акробатические элементы, комплексы упражнений ритмической гимнастики.

Метапредметные результаты:

- способен к преодолению комплексного утомления – физического, умственного, сенсорного, эмоционального;
- способен использовать свою фантазию и наблюдательность для создания образа;
- проявляет интерес и потребность к регулярным занятиям ритмической гимнастикой.

Личностные результаты:

- способен сотрудничать со взрослыми и сверстниками;

Результаты третьего года обучения

Предметные результаты.

По окончании 3 года обучения учащиеся должны

знать:

- правила поведения в спортивном зале, на занятиях ритмической гимнастикой, открытых уроках и во время программы показательных выступлений, на мероприятиях, концертах;
- технику безопасности на занятиях акробатикой;
- отличия темпа, ритмического рисунка, стиля музыки;
- терминологию основных элементов ритмической гимнастики (скачок, «флажок», «щучка», «червячок», «чупа-чупс» и т.д.).

уметь:

- выполнять комбинации упражнений круговой разминки, акробатики;
- выполнять комплексы танцевальной аэробики;
- осуществлять сложные перестроения;
- музыкально и выразительно исполнять программу.

Метапредметные результаты:

- способен самостоятельно анализировать и систематизировать полученные умения и навыки, обобщать, делать выводы подводить итог занятия;
- способен контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- имеет потребность в постоянном самосовершенствовании.

Личностные результаты:

- способен анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели;
- проявляет потребность в здоровом образе жизни.

1.4. Содержание программы

Учебный план 1-ый год обучения

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Аудиторные		Всего	
		теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	0	2	опрос
2.	Основные упражнения ритмической гимнастики	4	32	36	опрос, контрольное задание, показательные выступления, самостоятельная работа
3.	ОФП и СФП	0	30	30	опрос, контрольное задание, открытое, занятие, выполнение нормативов, наблюдение
4.	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию	1	1	2	контрольные упражнения, практическое задание
5.	Упражнения показательной программы	2	36	38	открытые занятия, концерты, показательные выступления
6.	Танцевальная аэробика	2	34	36	показательное занятие для родителей, показательные выступления, концерты

	Итого	11	133	144	
--	--------------	-----------	------------	------------	--

**Учебный план
2-ой год обучения**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Аудиторные		Всего	
		теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	0	2	опрос
2.	Основные упражнения ритмической гимнастики	4	54	58	опрос, контрольное задание, показательные выступления, самостоятельная работа
3.	ОФП и СФП	0	42	42	опрос, контрольное задание, открытое, занятие, выполнение нормативов, наблюдение
4.	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию	1	3	4	контрольные упражнения, практическое задание
5.	Упражнения показательной программы	1	47	48	открытые занятия, концерты, показательные выступления
6.	Танцевальная аэробика	2	40	42	показательное занятие для родителей, показательные выступления, концерты, проект
7.	Упражнения на синхронность и выразительность	2	18	20	контрольные упражнения, конкурс, концерт
	Итого	12	204	216	

**Учебный план
3-ий год обучения**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Аудиторные		Всего	
		теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	0	2	опрос
2.	Основные упражнения ритмической гимнастики	0	50	50	опрос, контрольное задание, показательные выступления, самостоятельная работа
3.	ОФП и СФП	0	50	50	опрос, контрольное задание, открытое, занятие, выполнение нормативов, наблюдение
4.	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию	0	4	4	контрольные упражнения, практическое задание

5.	Упражнения показательной программы	1	47	48	открытые занятия, концерты, показательные выступления
6.	Танцевальная аэробика	2	38	40	показательное занятие для родителей, показательные выступления, концерты
7.	Упражнения на синхронность и выразительность	2	12	14	контрольные упражнения, конкурс, концерт
8.	Самосовершенствование	3	5	8	опрос, контрольные упражнения, танцкласс, проект
	Итого	10	206	216	

Содержание учебного плана 1-ый год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях, правила противопожарной безопасности.

2. Основные упражнения ритмической гимнастики

Теория. Основные виды шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Базовые виды ходьбы: шаг с носка, на полупальцах, на пятках, в полуприседе на носках, в полном приседе, «тараканчики», «обезьянки», «кошечка», приставной шаг, марш, скрестный шаг, «циркуль».

Практика. Различный вид бега: медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, в парах, с высоким подниманием бедра, «галопы» в сторону и вперед.

Прыжки в движении вперед, назад, в сторону; с поворотом на 90 градусов, подскоки на месте и в движении.

Повороты: скрестные, на одной ноге на 360 градусов; повороты туловища вправо и влево.

Малая «волна» вперед.

Равновесия: нога согнута вперед, назад – на полной стопе и на носке с удержанием – 3 счета.

Приседания, отжимания и «червячок».

Упражнения на расслабление – создать представление.

3.ОФП и СФП

Практика. Круговая разминка с упражнениями на группы мышц рук, ног, туловища, сочетающиеся с расслаблением.

Разминка на середине: стоя, сидя и лежа на ковровом покрытии:

упражнения на группы мышц рук, ног, шеи, плечевого пояса, туловища, спины, пресса, ягодиц, упражнения на растяжку: ходьба в сидячем положении, «лошадка», «матрешка», «столик», «солдатик», «мельница», «флажок», «выпады», полушпагаты, шпагаты, «лягушка» вперед и назад, «складочка» сидя и стоя, «лодочка», махи прямой ногой вперед на 90 градусов (лежа на спине) и с удержанием на 8 счетов.

Упражнения на гибкость и акробатические элементы: «мосты» из положения лежа на спине, поднятие спины назад из положения лежа на животе, перекувырки вперед-назад, вправо-влево, кувырки вперед, вправо-влево, «корзинка».

4. Упражнения на музыкально-ритмическую координацию

Теория. Понятие темпа: быстрый, медленный, умеренный. Контрастность музыки: веселая, грустная, медленная, быстрая.

Практика:

Исполнение по слуху несложных ритмических рисунков хлопками в ладоши.

5. Упражнения показательной программы

Теория. Элементы движений на все группы мышц. Комбинации движений.

Практика: Разучивание комбинаций движений на темы: восточная, народная.

Сочетание базовых элементов с выразительным и ритмичным исполнением.

6. Танцевальная аэробика

Теория. Основные элементы различных стилей.

Практика. Применение элементов различных стилей в танцевальной программе. «Пилатес».

2-ой год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, правила противопожарной безопасности. Правила проведения конкурсов, форма одежды на выступлениях. Спортивная терминология.

2. Основные упражнения ритмической гимнастики

Теория. Базовые виды ходьбы. Бег. Чередование видов передвижения каждые 8 счетов. Виды прыжков: приставной шаг с поворотом, приставной шаг в прыжок, в прыжок с поворотом, шаг-пружинка-мах; прыжки: прыжок с двух ног с поворотом на 360 градусов.

Практика. Разучивание сложных по координации шагов: приставной шаг с поворотом, приставной шаг в прыжок, в прыжок с поворотом, шаг-пружинка-мах. Прыжки: прыжок с двух ног с поворотом на 360 градусов, «чупа-чупс» – прыжок с одной ноги с поворотом на 360 градусов, «щучка».

Разучивание прыжков из поворота, «волны» (вперед, назад, в сторону).

Повороты: поворот «флажок» на 720 градусов, повороты в полуприседе, повороты в полном приседе на двух ногах – 360 градусов.

Равновесия: равновесие «флажок» на носке с удержанием – 8 счетов; на коленях.

3. ОФП и СФП

Практика. самостоятельное выполнение элементов круговой разминки.

Усложнение упражнений, комбинаций: «лодочка» с прогибом назад, махи выше 90 градусов, «мост» на плечах, «мост» на локтях, кувырок назад, махи назад из положения – «кошечки», с удержанием. Выпады с различным положением рук: вниз, на колено, вверх, выпад с согнутой задней ногой. Растяжка: пассивная, активная.

4. Упражнения на музыкально-ритмическую координацию

Теория. Виды шагов в степ-аэробике.

Практика.

Практическое выполнение базовых степ-шагов

5. Упражнения показательной программы

Теория: Правила и техника выполнения поддержек. Организация проектной деятельности.

Практика:

Использование в программе традиционных для ритмической гимнастики элементов: перестроения, парные поддержки, сотрудничества.

Разучивание и совершенствование упражнений для номеров показательной программы согласно тематике праздника. Работа над проектом.

6. Танцевальная аэробика

Теория. Основные элементы и стили танцевальной аэробики.

Практика. Разучивание и совершенствование основных элементов и стилей танцевальной аэробики, применение их в танцевальных номерах: «пилатес», «хип-хоп», «фристайл».

7. Упражнения на синхронность и выразительность

Теория. Понятие синхронность движений. Понятие выразительность движений.

Практика.

Использование различных заданий по парам и по группам с акцентом на синхронность и выразительность.

Танцевальная программа должна выполняться в характере музыкального сопровождения.

3-ий год обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Правила противопожарной безопасности. Правила поведения на массовых мероприятиях, выступлениях.

2. Основные упражнения ритмической гимнастики

Теория. Содержание упражнений ритмической гимнастики

Практика: Отработка элементов:

скрестный приставной шаг, присед-раскачка, присед в пружинку.

Прыжки: «скачки» с одной ноги, «скачек» с поворотом на 360 градусов, прыжок с двух ног и приземление на колени, «флажок» на одной руке.

«Волны»: малые, средние и большие в разных плоскостях туловищем и руками.

Повороты: «пистолет» на 360 градусов, «флажок» в полуприседе и с наклоном туловища в сторону.

Равновесия: на коленях с наклоном туловища.

3. ОФП и СФП

Практика:

Совершенствование техники безопасности акробатических элементов. Изучение элементов: «ножницы», «перекидка», перекат на груди, перекат через «лягушку», отжимания с колен, «мосты» на локтях с поднятием ноги вверх на 90 градусов и удержанием на 8 счетов.

Совершенствование основных видов растяжки.

4. Упражнения на музыкально-ритмическую координацию

Практика: совершенствование умения двигаться ритмично под разный темп.

5. Упражнения показательной программы

Теория: Этапы и методика составления соревновательной программы. Способы создания новых и оригинальных элементов, связок, серий, поддержек, передвижений, перестроений, уровней и средств выразительности.

Практика:

Выбор, разучивание и совершенствование упражнений и композиций в целом, согласно тематике праздника, импровизация.

6. Танцевальная аэробика

Теория: Стили танцевальной аэробики.

Практика: Использование различных стилей танцевальной аэробики при создании концертных номеров («нью-стайл», «фристайл» и др.).

7. Упражнения на синхронность и выразительность

Теория: Характер музыки, средства выразительности.

Практика: Отработка синхронности и выразительности в выполнении упражнений средствами работы в парах и группах. Работа над танцем в разных ритмах.

8. Самосовершенствование

Теория: Интеграция интеллектуального, эмоционального и физического аспектов при исполнении танцевальных номеров. Организация проектной деятельности.

Практика:

Самостоятельное ведение разминки, составление комбинаций элементов, для показательных выступлений, приемы само- и взаимоконтроля.

Работа над проектом.

1.5 Формы аттестации и их периодичность.

При зачислении учащихся в объединение проводится входная диагностика для определения уровня его подготовки и распределения в группы.

В процессе реализации программы используют следующие виды контроля:

- текущий контроль (проводится в конце темы или раздела программы в виде опроса, наблюдения и др. форм);
- промежуточная аттестация (контрольное занятие, показательное занятие для родителей). Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие учащегося и усвоение им программы на каждом этапе обучения.
- Итоговый контроль (контрольное занятие, творческий отчет).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса

- В соответствии с учебным планом в объединении сформированы группы учащихся разных возрастных категорий; состав группы постоянный.
- В образовательном процессе участвует концертмейстер.

- Занятия по данной программе проходят в спортивном зале с ковровым покрытием, спортивными матами. Для организации занятий по программе необходимы: музыкальный инструмент, аудиоаппаратура, шведская стенка, зеркала.
 - Формой одежды для занятий учащихся объединения является: спортивный костюм и гимнастические тапочки. Форма должна быть: облегающая, стрейчевая, опрятная, удобная и эстетичная; волосы забраны.
 - Программа рассчитана на два этапа. Срок реализации 1-го этапа – 1 год, 2-го этапа – 2 года. Основные формы организации учебного процесса: занятия, контрольные и открытые занятия, концерты, конкурсы, соревнования.
- Специфика организации образовательного процесса заключается в следующем:
- игра создает обстановку дружеской поддержки среди учащихся и педагога;
 - соревновательная форма занятия стимулирует интерес к занятиям;
 - строгое дозирование нагрузки позволяет регулировать физическое состояние и положительный настрой;
 - проектная деятельность поддерживает сплоченность коллектива;
 - профессиональное мастерство растет с личным опытом, посредством контрольных занятий, выступлений;
 - для разрешения трудностей и создания физического и эмоционального комфорта на занятиях в образовательном процессе используются здоровьесберегающие технологии и педагогическая поддержка;
 - применение видео и фотоматериала, его анализ педагогом совместно с обучающимися дает большой толчок в развитии творческого потенциала и стимулирует творчество всего коллектива, помогает увидеть свои ошибки или недочеты и улучшить качество исполнения на открытых занятиях и концертных мероприятиях;
 - комбинации простых элементов со сложными дают возможность незаметно для самих учащихся освоить материал;
 - разнообразие музыкального сопровождения на занятиях (живого звука – концертмейстера и фонограмм) развивает кругозор, музыкальность и эстетический вкус обучающихся;
 - поощрение инициативы учащихся к усложнению задания, к дополнительным занятиям и самостоятельному творчеству, улучшает контакт с педагогом, добавляет положительные эмоции к окончанию занятия.

1-ый год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы, методы организации образовательного процесса	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	- беседа	-словесный	-собеседование,
2.	Основные упражнения	-комбинированное занятие	-словесный -наглядный -практический	-опрос -контрольное задание -опрос

3.	ритмической гимнастики ОФП и СФП	-комбинированное занятие -беседа -рассказ -игра	-стимулирование -работа под руководством педагога -словесный -наглядный -практический -стимулирование -работа под руководством педагога -зрительные ассоциации	-самостоятельная работа -показательные выступления -опрос -контрольное задание -открытое занятие -выполнение нормативов -наблюдение
4.	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию	-беседа -прослушивание	-словесный -наглядный	-контрольные упражнения -практическое задание
5.	Упражнения показательной программы	-комбинированное занятие -репетиция	-наглядный -практический -стимулирование -поощрение -словесный -наглядный -практический	-открытые занятия -концерты -показательные выступления
6.	Танцевальная аэробика	-беседа -комбинированное занятие -репетиция	-работа под руководством педагога -стимулирование -шоутехнологии -эстафета мнений	-показательное занятие для родителей -показательные выступления -концерты

2-ой год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы, методы организации учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	- беседа	-словесный	-собеседование, -опрос
2.	Основные упражнения ритмической гимнастики	-комбинированное занятие	-словесный -наглядный -практический -стимулирование -работа под руководством педагога	-контрольное задание -опрос -самостоятельная работа -показательные выступления

3.	ОФП и СФП	-комбинированное занятие -беседа -рассказ -игра	-словесный -наглядный -практический -работа под руководством педагога -зрительные ассоциации -самостоятельная работа	-опрос -контрольное задание -открытое занятие -выполнение нормативов -наблюдение
4.	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию	-беседа -прослушивание	-словесный -наглядный	-контрольные упражнения -практическое задание
5.	Упражнения показательной программы	-комбинированное занятие -репетиция -соревнование	-наглядный -практический -стимулирование -поощрение -обмен ролями	-открытые занятия -концерты -показательные выступления -проект
6.	Танцевальная аэробика	-беседа -комбинированное занятие -репетиция	-словесный -наглядный -практический -работа под руководством педагога -стимулирование -шоу технологии -ролевая маска	-показательное занятие для родителей -показательные выступления -концерты
7.	Упражнения на синхронность и выразительность	-беседа -рассказ -комбинированное занятие	-словесный -наглядный -практический -самостоятельная работа -эстафета мнений	-контрольные упражнения -конкурс -концерт

3-ий год обучения

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы, методы организации учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	- беседа -рассказ	-словесный	-собеседование, -опрос

2.	Основные упражнения ритмической гимнастики	-комбинированное занятие	-словесный -наглядный -практический -стимулирование -работа под руководством педагога -самостоятельная работа	-контрольное задание -опрос -самостоятельная работа -показательные выступления
3.	ОФП и СФП	-комбинированное занятие -беседа -игра	-словесный -наглядный -практический -стимулирование -работа под руководством педагога -самостоятельная работа	-опрос -контрольное задание -открытое занятие -выполнение нормативов -наблюдение
4.	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию	-беседа -прослушивание	-словесный -наглядный	-контрольные упражнения -практическое задание
5.	Упражнения показательной программы	-комбинированное занятие -репетиция -беседа -соревнование	-словесный -наглядный -практический -стимулирование -поощрение -обмен ролями	-открытые занятия -концерты -показательные выступления
6.	Танцевальная аэробика	-беседа -комбинированное занятие -репетиция	-словесный -наглядный -практический -работа под руководством педагога -стимулирование -шоу технологии -эстафета мнений	-показательное занятие для родителей -показательные выступления -концерты
7.	Упражнения на синхронность и выразительность	-беседа -комбинированное занятие	-словесный -наглядный -практический -самостоятельная работа -эстафета мнений	-контрольные упражнения -конкурс -концерт
8.	Самоосовершенствование	-беседа -рассказ -комбинированное	-словесный -наглядный -практический	-собеседование -опрос -контрольные

		занятие	-стимулирование -самостоятельная работа -учебная работа под руководством педагога -эстафета мнений -ролевая маска -обмен ролями -поощрение	упражнения -танцкласс -проект
--	--	---------	--	-------------------------------------

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

- Зал хореографический
- Музыкальный центр
- Ковровое покрытие

Дидактическое обеспечение

- аудиозаписи
- видеозаписи

2.3. Оценочные материалы

Для оценки результативности обучения по программе применяется разработанная в объединении система контроля успеваемости и аттестации учащихся. Данная система предполагает входную диагностику, текущий контроль, а также промежуточную аттестацию и итоговый контроль.

Отслеживание личностного развития учащихся осуществляется с использованием метода наблюдения за деятельностью учащихся и фиксируется в рабочей тетради педагога, а также с помощью следующих диагностик:

- методика Лаврентьевой Г.П., Титаренко Г.М. «Анкета по выявлению тревожности ребенка»;
- опросник «Учебная мотивация школьников» (модифицированная методика Н.Ц. Бадмаевой на основе методики изучения мотивационной сферы учащихся М.В. Матюхиной) адаптированный вариант;
- «Социализированность личности учащегося» М.И. Рожкова.

Диагностики проводятся в конце учебного года.

Проверка метапредметной результативности оценивается комплексно с предметной результативностью на контрольных занятиях при промежуточной аттестации и итогового контроля.

Основной метод диагностики развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков – наблюдение.

Система мониторинга позволяет оперативно выделять учащихся, имеющих трудности в освоении того или иного навыка для того, чтобы предложить индивидуальную дифференцированную помощь, а также

определять трудности освоения различных танцевальных навыков в каждой конкретной группе.

Нормативными вариантами развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков можно считать средние значения по каждому учащемуся или общегрупповому параметру больше 3,8. Эти же параметры в интервале средних значений от 2,3 до 3,7 можно считать показателями наличия проблем в развитии двигательной сферы и освоении танцевальных навыков учащимися.

Оценка уровня развития двигательной сферы и освоения танцевальных навыков учащихся:

1 балл – не демонстрирует указанный навык;

2 балла – допускает грубые ошибки по указанному критерию, не заинтересован в качественном выполнении задания;

3 балла – демонстрирует частично усвоенный навык с ошибками, нуждается в помощи педагога;

4 балла – демонстрирует усвоенный навык с незначительными подсказками со стороны педагога;

5 баллов – имеет сформированный навык, выполняет все задания без посторонней помощи, заинтересован в конечном результате.

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Оrientировка в пространстве		Хореографи- ческие упражнения		Упражнения по игровому стрейчингу		Ритмические танцы		Комплексы упражнений под музыку		Итоговый показатель по каждому учащемуся (среднее значение)	
		сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май	сент	май
1													
2													
3													
4													
5													
6													

Оценка эффективности реализации программы так же подтверждается достижениями учащихся в творческих конкурсах различного уровня.

Выделено 4 уровня освоения программы: высокий, средний, ниже среднего, низкий. Критериями для определения уровней служат:

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка
- участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня;
- развитие двигательной сферы и интереса к занятиям танцевальной аэробикой.

Примерные контрольные вопросы и задания для определения уровня теоретической и практической подготовки

Теоретические вопросы

1. Приведите примеры упражнений для формирования правильной осанки?
2. Приведите примеры упражнений для развития гибкости?
3. Приведите примеры упражнений для растягивания?
4. Чем отличается фитнес от аэробики?
5. Какие движения в аэробике считаются травмоопасными?
6. Назовите основные правила безопасности занятий аэробикой.
7. Для чего на занятиях аэробики Вы используете упражнения для формирования осанки?
8. Какие элементы разминки являются способствующими развитию выворотности?
9. Какие элементы разминки являются способствующими развитию мышц спины?
10. Какие элементы являются разминочными для стопы? 1
11. Охарактеризуйте форму одежды для занятий аэробикой.

Практические задания

1. Показать заданный элемент или выполнить требуемое упражнение:
 2. «Кольцо»
 3. «Мостик»
 4. «Корзинка»
 5. Шпагат
 6. «Книжка»
 7. «Поза Лотоса»
2. Продемонстрировать шаги: степ шаг (приставной), «буквой М», ви-сеп («уголок»)

Уровни и критерии результативности освоения дополнительной общеразвивающей программы

Уровни Критерии	Показатели уровней			
	Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
Теоретическая подготовка	свободно владеет специальной терминологией и понятиями.	владеет специальной терминологией и понятиями	слабое владение специальной терминологией и понятиями	не владеет специальной терминологией и понятиями
Практическая подготовка	полная и правильная техника овладения пластикой и динамикой движений, их полная	среднее развитие физических данных, допускается 2,3 ошибки при исполнении упражнений, нарушается	неполная согласованность в движениях, упражнения выполняются не в полном объеме, имеются частичные	полная несогласованность в движениях, упражнения выполняются не в полном объеме, с ошибками,

	скоординированность.	амплитуда движений.	нарушения в скоординированности движений.	значительные нарушения в скоординированности движений.
Участие в мероприятиях и конкурсах	Принимает участие в конкурсах и мероприятиях различного уровня. Полное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения	Принимает участие в мероприятиях различного уровня. Полное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения	Принимает участие только в мероприятиях ЦДТ. Частичное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения	Не принимает участие в конкурсах и мероприятиях. Ограниченное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения
Развитие двигательной сферы и интереса к занятиям танцевальной аэробикой	Проявляет выносливость при длительных тренировках. Наблюдается четкая координация движений, свободно ориентируется в пространстве, проявляет высокие скоростно-силовые качества, проявляет сознательную потребность в занятиях физической культурой и спортом	Проявляет ограничение выносливости при длительных тренировках. Координация движений достаточно четкая, может ориентироваться в пространстве, скоростно-силовые качества средние, проявляет сознательную потребность в занятиях физической культурой и спортом	Быстро утомляется при длительных тренировках. Координация движений спонтанная и не четкая, затруднена ориентация в пространстве при выполнении движений, не проявляет сознательную потребность в занятиях физической культурой и спортом	Не имеет мотивации к развитию двигательной сферы. Имеет недостатки по всем перечисленным ранее показателям

С учетом важности усиления воспитательной составляющей образовательного процесса, обозначенной в ряде основополагающих документов (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (ред. от 8.08.2024 г.), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года и на перспективу до 2036 года» и др.), исходя из традиционных российских духовно-нравственных ценностей и принципов патриотизма, разработана Программа воспитания МУ ДО «Центр детского творчества» Ленинского района г. Саратова «Поколение. ru» (Рабочая программа воспитания организации – далее РПВ).

Спроектированный на основе РПВ **Календарный план воспитательной работы**, реализуемый в рамках данной ДОП, представлен в Рабочей программе педагога дополнительного образования к ДОП.

2.4 Список литературы и электронных ресурсов

Для педагогов

1. Алексанян С.Н. Средства и методы хореографии в танцевальной аэробике: учеб.-метод. пособие / С.Н. Алексанян, Е.Н. Коюмджян, О.А. Шарина; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. Екатеринбург: Изд-во Урал ун-та, 2016. 110 с.
2. Арсеев Е.А.: Обучение юных гимнасток методам саморегуляции. Белгород: БелГУ, 2006.
3. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». М.: МГИУ, 2008.
4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. СПб.: Изд-во «Познание» 2001, 104 с.
5. Лисицкая Г.С. «Аэробика на все вкусы». М., «Просвещение» 2009 г.
6. Мостовая Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев. МОО «Академия безопасности и выживания», 2017.
7. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б. Одинцова М: Эксмо, 2003. – 160 с
8. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2008
9. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. Баласс, 2008, 144 с.
10. Шипилина И.А.: Аэробика. Ростов н/Д: Феникс, 2004
11. Шипилина И.А.: Хореография в спорте. Ростов на/Д: Феникс, 2004

Для учащихся

1. Пономарева С.А. Физкультура и спорт для самых маленьких. М. «Знание» 1988.

2. Фирилёва Ж.Е., Е.Г Сайкина. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Санкт- Петербург, Детство-Пресс, 2010 год
3. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». М.: ВЛАДОС, 2008.
4. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова. М: Астрель, 2006. 208 с.