

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «15» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ДДТ
МО Ейский район
Е.В. Новикова
«15» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год-68 ч.

Возрастная категория: от 9 до 11 лет

Состав группы: до 12 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

ID-номер Программы в Навигаторе 22548

Автор-составитель:
Авхачева Наталья Михайловна
педагог дополнительного образования

Содержание программы

№	Наименование раздела, темы	Стр.
	Введение	3
1.	Нормативно-правовая база	4
2.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	5
2.1	Пояснительная записка программы	5-7
2.2	Цели и задачи	8
2.3	Содержание программы	9-11
2.4	Планируемые результаты	12
3.	Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	11
3.1.	Календарный учебный график	11
3.2.	Условия реализации программы	12-13
3.3.	Формы аттестации	13
3.4.	Оценочные материалы	13-15
3.5.	Методические материалы	15-16
3.6.	Список литературы	17
	Приложение № 1 «Воспитательная деятельность»	
	Приложение № 2 «Календарный учебный график»	
	Приложение № 3 «Оценочный лист»	
	Приложение № 4 «Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся детского творческого объединения»	
	Приложение №5 Анкета учащегося	

Введение

Последние годы отмечены существенной динамикой оздоровительной физической культуры, появлением новых форм нетрадиционных видов физкультурно-спортивной деятельности, рассматривающей здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, образом жизни.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных – это гимнастика.

1. Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

3. Приказ министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.20 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

8. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-967/04

9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования дом детского творчества муниципального образования Ейский район, 2020 г.

10. Локальный акт «Режим занятий обучающихся в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования дом детского творчества муниципального образования Ейский район, 2020 г.

2.Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»:

2.1. Пояснительная записка

Ритмическая гимнастика - один из видов двигательной активности, располагающий большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми знаниями, умениями, навыками. Занятия ритмической гимнастикой являются неотъемлемой частью оздоровительно-профилактической работы, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, содействуют профилактике плоскостопия, совершенствуются органы дыхания. На занятиях ритмикой ребёнок развивается многосторонне, приобретая ряд навыков и умений: улучшается физическая форма ребёнка, вырабатывается координация, ребёнок обучается простейшим танцевальным движениям, усваивает такие понятия, как темп, ритм, а также жанр и характер музыки малыш учится адекватно выражать и контролировать свои эмоции, развивается творческая активность

Направленность программы.

Программа «Ритмическая гимнастика» имеет *физкультурно-спортивную* направленность, является *общеразвивающей* по уровню освоения, по типу - *модифицированной*. При ее разработке была использована дополнительная общеобразовательная программа «Ритмическая гимнастика», автор-составитель - педагог дополнительного образования Л.А.Панкратова, п. Учебный, Саратовская область, 2023 год.

Данная программа направлена на формирование у детей музыкально-пластических способностей, развитие чувства ритма, гибкости и подвижности позвоночника. В основе ритмической гимнастики лежит обучение умению управлять своим телом через спортивные упражнения под ритмичную музыку. В процессе занятий ритмической гимнастикой у детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и вкус. Вырабатывается умение красиво двигаться, укрепляются различные группы мышц. При правильной работе у детей улучшается осанка, сердечнососудистая и дыхательная систем. Ритмическая гимнастика благотворно влияет на иммунную систему, укрепляет все группы мышц.

Актуальность программы определяется запросами родителей и потребностью детей в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве. Ритмическая гимнастика в системе физического воспитания является доступным для широких масс населения средством и методом разностороннего физического, эстетического и нравственного воспитания. Дети стремятся поддерживать высокий уровень двигательной активности. Регулярные движения стимулируют рост, способствуют гармоничному развитию мышц, стимулируют работу внутренних органов и нервной системы, предупреждают нарушения осанки и плоскостопия, повышают

работоспособность ребёнка. Восполнить этот дефицит могут только регулярные занятия физическими упражнениями, а именно занятия ритмической гимнастикой, которая способствует привитию навыков здорового образа жизни.

Проориентационная работа. Занимаясь ритмической гимнастикой, учащиеся приобретают разносторонние знания в области гимнастики, более осознанно и активно относятся к занятиям. В процессе освоения курса, учащиеся знакомятся с такими профессиями как спортивный тренер, учитель физкультуры, хореограф, спортивный врач, спортивный психолог, спортивный журналист, спортивный комментатор, массажист, гинкипер и другие.

Воспитательная работа.

Программой предусмотрено проведение воспитательных мероприятий в соответствии Воспитательной деятельностью (Приложение 1).

Педагогическая целесообразность. Создание среды, в которой учащийся чувствует себя комфортно, имеет возможности для творческой самореализации, приобретает опыт успешности, самостоятельности. Содействие всестороннему развитию личности учащегося, укрепление здоровья, развития двигательных способностей, формирование норм ведения здорового образа жизни, сохранение и поддержание физического, психического и социального здоровья.

Целесообразность программы также заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании учащихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для достижения всех этих качеств.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является то, что ритмика и танец не стоит на месте, продолжает развиваться, появляются различные новые направления. Ритмичный танец позволяет расширить возможности учащихся в разных жанрах ритмики. Дети должны понимать, представлять и уметь выразить материал эстрадного жанра. В обучение вводится «Актёрское мастерство», где дети учатся творить своими ритмичными движениями эмоциональное, психологическим содержанием.

Адресат программы

В объединение «*Ритмическая гимнастика*» принимаются дети с 9 до 11 лет, желающие заниматься спортивной ритмикой, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям. Группы создаются с детьми примерно одного возраста. Предусмотрено обучение одаренных детей. Количество детей в группе-12 человек.

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень программы ознакомительный, рассчитана на 1 год обучения. На освоение программы отводится 68 часов.

Форма обучения - очная

В период возможных временных ограничений программа предусматривает обучение детей с применением дистанционных технологий. В этом случае вносятся изменения в календарный учебный график, в расписание занятий в соответствии с рекомендациями.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность академического часа при очной форме обучения составляет 40 минут, перемена 10 минут.

При обучении с применением дистанционных технологий продолжительность академического часа для детей 9-11 лет составляет -30 минут.

Особенность организации образовательного процесса.

Специфика организации образовательного процесса заключается в следующем:

- педагог обучает детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволяет занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм;
- 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;
- участие в контрольных занятиях и выступление как в рамках объединения, так и на площадках района, города;
- применение видео и фотоматериала, его анализ педагогом совместно с учащимися 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;
- разнообразие музыкального сопровождения на занятиях развивает кругозор, музыкальность и эстетический вкус;
- целенаправленная работа педагога по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития творческих способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

2.2 Цели и задачи программы.

ЦЕЛЬ: формирование и развитие двигательных навыков и творческой фантазии средствами ритмической гимнастики.

ЗАДАЧИ:

Образовательные:

- формировать необходимые знания в области ритмической гимнастики, физического воспитания, здоровья и спорта;
- обучить основным (базовым) упражнениям ОФП, танцевальной аэробики, гимнастики;
- формировать танцевальные, музыкально-ритмические, артистические навыки.

Личностные:

- способствовать воспитанию трудолюбия, волевых качеств;
- воспитание патриотических чувств: любви к Родине, гордость за спортивные достижения российских спортсменов;
- содействовать воспитанию позитивного отношения к занятиям ритмической гимнастикой, основам здорового образа жизни.

Метапредметные:

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

2.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		теория	практика	Всего	
Раздел 1. Вводное занятие. 2 часа					
1.	Вводное занятие. Информация о программе. Великие гимнасты России.	1	1	2	Викторина/ онлайн-викторина
Раздел 2. Основные упражнения ритмической гимнастики 10 часов.					
2.	Основные упражнения ритмической гимнастики	2	8	10	Контрольное задание, самостоятельная работа, тестирование
Раздел 3. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. 12 часов					
3.	ОФП и СФП	2	10	12	Контрольное задание, тестирование
Раздел 4. Упражнения на музыкально-ритмическую координацию 2 часа					
4.	Упражнения на музыкально-ритмическую координацию	1	1	2	беседа, показ, наблюдение
Раздел 5. Беспредметная подготовка. 14 часов					
5.	Упражнения на гибкость и растяжку	2	12	14	беседа, показ, наблюдение
Раздел 6. Предметная подготовка. 10 часов					
6.	Упражнения с предметами художественной гимнастики	2	8	10	беседа, показ, наблюдение
Раздел 7. Показательные программы с элементами художественной гимнастики. 10 часов					
7.	Упражнения показательной программы с элементами художественной гимнастики	2	8	10	Контрольное задание, показательные выступления, концерты/онлайн концерты
Раздел 8. Танцевальная акробатика 6 часов					
8.	Танцевальная акробатика	1	5	6	Показательное занятие для родителей, показательные выступления, концерты/онлайн концерты
9.	Раздел 9. Итоговое занятие. 2 часа				
	Итого	13	55	68	

Содержание учебного плана.

1. Вводное занятие (2 часа).

Теория. Информация о программе. Великие гимнасты России.

Практика. Викторина/ онлайн – викторина

2. Основные упражнения ритмической гимнастики (10 часов).

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.

3. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (12 часов.)

Теория. Правила и техника выполнения комплекса упражнений по 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.

4. Упражнения на музыкально-ритмическую координацию (2 часа).

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

Практика Исполнение на слух несложных ритмических рисунков хлопками в ладоши.

5. Беспредметная подготовка. Упражнения на гибкость и растяжку (14 часов).

Теория. Правила и техника выполнения упражнений на гибкость и растяжку

Практика. Упражнения на гибкость: «мосты» из положения лежа на спине, поднятие спины назад из положения лежа на животе, «корзинка», стойка на лопатках (берёзка), стойка на груди. Упражнения на растяжку: шпагаты. Упражнения на равновесие. Повороты: повороты на двух ногах, на одной ноге, в аттитюд, в арабеске. Прыжки. Акробатика: колесо на две руки, колесо на одной руке (на правой руке, на левой руке), кувырки вперед, назад.

6. Предметная подготовка. Упражнения с предметами художественной гимнастики (10 часов).

Теория. Правила и техника выполнения упражнений отдельных элементов с разными предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента)

Практика. Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся. Скакалка: манипуляция с ловлей за узлы ("удочка"), прыжки через скакалку (на двух ногах и на одной ноге с вращением скакалки вперёд и назад), вращения. Обруч: перекаты по полу, вертушки на полу, вращения на разных частях тела, прыжки в обруч на двух ногах (как через скакалку). Мяч: перекаты по рукам, по ногам, по спине, отбивы рукой, ногой, броски и ловли с помощью кистей рук. Лента: вращения (круги в разных плоскостях), спираль, змейка, заборчик.

7. Упражнения показательной программы с элементами художественной гимнастики (10 часов).

Теория. Правила и техника выполнения упражнений с разными предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента), как индивидуально, так и в группе.

Практика. Разучивание комбинаций движений и комплекса упражнений с разными предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента). Сочетание базовых элементов с выразительным и ритмичным исполнением.

8. Танцевальная акробатика (6 часов).

Теория. Основные элементы различных танцевальных стилей с акробатическими элементами.

Практика. Применение акробатических элементов в различных танцевальных стилях.

9. Итоговое занятие (2 часа).

Практика. Творческий отчет. Показательные выступления для родителей.

Планируемые результаты

В результате обучения по программе «Ритмическая гимнастика» обучающиеся получают следующие **результаты**:

Предметные:

- сформированы знания правил безопасного поведения в зале, на занятиях ритмической гимнастикой;
- сформированы знания терминологии основных элементов акробатики, ритмической и художественной гимнастики.

Личностные:

- сформировано чувство патриотизма через занятия ритмической гимнастикой;
- сформированы коммуникативные навыки: чувство коллективизма, толерантности, взаимовыручки и товарищеской поддержки.

Метапредметные:

- сформирован интерес обучающихся к ритмической гимнастике;
- развиты навыки выполнения основных упражнений круговой разминки, акробатики, комплекса танцевальной аэробики;
- сформированы умения отличать темп, ритм, контрастность музыки, осуществлять элементарное перестроение.

включающий формы аттестации».

3.1.Календарный учебный график

(Приложение №2)

Дата начала и окончания учебного периода – с 09января по 31 мая.
Количество учебных недель – 34. Каникулы не предусмотрены.
Сроки контрольных процедур: текущий контроль – в течение учебного года, тематический контроль – после прохождения темы, итоговый контроль – в конце учебного года.

3.2 Условия реализации.

Материально-техническое оснащение.

Теоретические занятия объединения «Ритмическая гимнастика» проходят в кабинете на 12 рабочих мест. Для успешной реализации программы необходимо следующее оборудование:

- акустическая система;
- видеокамера;
- штатив;
- обручи, скакалки, ленты по15 шт.

Канцтовары: бумага, маркеры, простые и цветные карандаши, ученические ручки.

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы используются: методическая литература для педагогов дополнительного образования и обучающихся, ресурсы информационных сетей по методике проведения занятий,

Дидактические материалы.

Тесты: «Хочу все знать», «Великие гимнасты России», «Как избежать конфликтов», «Я - гимнаст», Тренинги: «Я - гимнаст», «Средства выразительности движений».

Кадровое обеспечение

Занятия ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее, средне - специальное педагогическое образование. Для успешного решения поставленных в программе задач требуется педагог, умело использующий эффективные формы работы.

3.3.Формы аттестации

- Входной контроль проводится в начале обучения, оценка знаний обучающихся осуществляется в ходе проведения викторины.
- Текущий контроль проводится в течение реализации программы, осуществляется в форме педагогического наблюдения в ходе самостоятельной работы обучающихся.
- Итоговый (контрольное занятие, творческий отчет).

Результаты итоговой аттестации фиксируются в оценочном листе (Приложение № 3) и протоколе результатов итоговой аттестации обучающихся объединения (Приложение № 4).

Итоговая **аттестация** с использованием **дистанционных** образовательных технологий, проводится в форме видеоотчёта.

3.4 Оценочные материалы

Программа предусматривает следующую систему отслеживания результатов:

- журнал текущего учёта и контроля;
- результаты нормативов;
- показательные выступления.

В начале и по окончании обучения проводятся контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Контроль над освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива, участия в показательных выступлениях. К концу реализации программы по гимнастике дети должны:

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;

Нормативы общей физической и специальной физической подготовленности.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Результат в баллах
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	"5" - плотная складка, колени прямые. "4" - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые. "3" - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые.
Гибкость	И.П. - лежа на животе "Рыбка" - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.	"5" - касание стопами лба "4" - до 5 см "3" - 6 - 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе

Гибкость	И.П. - стойка ноги вместе,руки вверх, в замок. Отведение рук назад	"5" - 45° "4" - 30° "3" - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	"5" - удержание положения в течение 6 секунд "4" - 4 секунды "3" - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки на скакалке	«5» - 10 прыжков «4»- 8 «3» - 6 оцениваются прямые ноги и натянутые носки
Гибкость, подвижность позвоночного столба	Мост на коленях	«5» - колени вместе, локти прямые «4» - недостаточная складка в наклоне, руки согнуты «3» -недостаточная складка, согнутые руки, колени врозь «2» - наклон назад, руками до пола «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь
Гибкость	Мост из положения стоя	«5» - мост вплотную руками к пятке «4» - 2-5 см от рук до стоп «3» - 6-10 см от рук до стоп «2» - 11-15 см от рук до стоп «1» - 20 см и более
Гибкость подвижность тазобедренного сустава	Шпагаты на полу 1 с правой ноги 2 с левой ноги 3 поперечный	«5» - плотное касание пола правым и левым бедром «4» -1-5 см от пола до бедра «3» - 6-10 см «2» - 15 см «1» - более 15 см
Пресс силовые способности	Из И.п. лежа на спине Сед до 2. И.п.	«5» - 10 раз «4» - 9 раз «3» - 8 раз «2» - 7 «1»- 6
Силовые способности: сила мышц спины	Из И.п. лежа на животе руки за голову, ноги закреплены . Прогнуться назад . И.п.	«5» - 10 раз до горизонтали «4» - 8 «3» - 6 «2» -5 «1» - 4

3.5 Методические материалы

При реализации программы используются различные методы обучения:
словесные: рассказ, объяснение нового материала;
наглядные: показ, демонстрация оборудования;
практические: показательные выступления, творческие отчеты.

игровые: ролевые игры, викторины, конкурсы.

Формы проведения занятий – это беседа, практикум, ролевая игра, защита презентаций, конкурс и др.

Описание технологий

№	Наименование технологии, методик	Характеристика технологий в рамках образовательной программы
1	Технология группового обучения	С помощью групповой технологии учебная группа, поделённая на подгруппы, решает и выполняет конкретные задачи таким образом, что виден вклад каждого обучающегося.
2	Технология исследовательской деятельности	Способствует созданию проблемных ситуаций и активной деятельности обучающихся по их разрешению, в результате происходит поиск интересных упражнений, удивительных переходов в упражнениях с предметами.
3	Технология проектной деятельности	С помощью технологии проектирования композиция творческого отчета.
4	Игровая технология	Обеспечивает личностную мотивационную включенность каждого обучающегося, что значительно повышает результативность обучения по программе, т.к. каждый может попробовать себя в роли хореографа, режиссера видеоклипа, фотографа и т.д.
5	Здоровьесберегающая технология	Благодаря этим технологиям обучающиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Они способствуют активному участию самого обучающегося в освоении культуры человеческих отношений, в формировании опыта здоровьесбережения, который приобретается через постепенное расширение сферы общения и деятельности ребёнка, становления самосознания и активной жизненной позиции на основе воспитания и самовоспитания, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье своих товарищей.
6	Электронные (дистанционные) технологии	С помощью этих процессов происходит подготовка и передача информации обучающемуся, через компьютер (дистанционно)

Алгоритм учебного занятия.

Краткое описание структуры занятия и его этапов:

Подготовительный:

организационный,
проверочный.

Основной:

усвоение новых знаний и способов действий, первичная проверка понимания изученного, закрепление новых знаний, способов действий и их применение, обобщение и систематизация знаний.

Итоговый:

итоговый,
рефлексивный,
информационный.

3.6.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. Арсеенко Е.А.: Обучение юных гимнасток методам саморегуляции. Белгород: БелГУ, 2006. – 103 с.
3. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». М.: МГИУ, 2008. – 96 с.
4. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Ритмическая гимнастика: Методическое пособие. – Санкт- Петербург, 2001. – 104 с.
5. Лисицкая Г.С. «Аэробика на все вкусы». М., 2009. – 79 с.
6. Мостовая Т.Н. Техника и методика обучения упражнениям классической (базовой) аэробики и спортивных танцев. – М.,2017. – 112 с.
7. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б. Одинцова – М, 2003. – 160 с.
8. Румба О.Г.: Основы хореографической грамотности в художественной гимнастике. – Белгород, 2008. – 100 с.

9. Фомина Н.А. Сюжетно-ролевая ритмическая гимнастика. Методика. – Москва, 2008. – 137 с.

Для учащихся

1. Александрова Н.А. Танцы. Мини-энциклопедия для детей. Рассказы о танцах разных народов и времен. ВHV, 2018. – 187 с.
2. Фирилёва Ж.Е., Е.Г Сайкина. Танцевально-игровая гимнастика для детей – Санкт- Петербург, 2010. – 321 с.
3. Пустовойтова М.Б. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие – М., 2008. – 134 с.
4. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие – М.,2006. – 129 с.

«Воспитательная деятельность»

Приложение № 1

1.Цель воспитательной работы

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

2. Задачи воспитательной работы:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным

позициям и этике поведения в учебном коллективе;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, литературы, музыки, хореографии, традиций, праздников, памятников, святынь народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим;
- воспитание уважения к танцевальной культуре народов России, мировому танцевальному искусству;
- развитие творческого самовыражения в танце, реализация
- традиционных и своих собственных представлений об эстетическом обустройстве общественного пространства.

3. Формы и методы воспитания

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях в танце, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), выступлений в группах детского сада ГБОУ Школы Содружество, организация, проведение и выступление на празднике творчества «Мы вместе».

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования,

поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

4. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Календарный план воспитательной работы

№	Направления воспитательной деятельности	Мероприятие	Форма проведения	Дата проведения
1	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья	«НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ»	Спортивная игра	сентябрь
2	Гражданское воспитание	«	Беседа	октябрь
3	Приобщение детей к культурному наследию	«КУЛЬТУРНОЕ НАСЛЕДИЕ НАРОДОВ РОССИИ»	Викторина	ноябрь

4	Духовное и нравственное воспитание	«Светлый праздник рождество»	Игра-путешествие	декабрь
5	Патриотическое воспитание	«Герои нашего времени»	Беседа	январь
6	Популяризация научных знаний	«Путешествие в естественные науки или самый быстрый»	Игра	февраль
7	Экологическое воспитание	«Цветик-семицветик»	Конкурс	март
8	Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение	«Профессий много на земле»	Игра-путешествие	апрель
9	Патриотическое воспитание	«Герои никогда не умирают, герои в нашей памяти живут!». День памяти юного героя-антифашиста.	Беседа	май

Календарный учебный график

Приложение №2

№ п/п	Дата		Тема занятия	Кол-во часов и продол житель ность заняти й	Форма проведения организации занятия	Место проведения занятия	Примечание.
	План	Факт					
1.			Вводное занятие. Информация о программе. Великие гимнасты России.	1	групповая	учебный кабинет	
2.			Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма занимающихся ритмикой	1	групповая	учебный кабинет	
3.			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».	1	групповая	учебный кабинет	
4.			Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	1	групповая	учебный кабинет	
5.			Основные виды шагов, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.	1	групповая	учебный кабинет	
6.			Различный вид бега: медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, в парах, с высоким подниманием бедра, «галопы» в сторону и вперед.	1	групповая	учебный кабинет	

7.			Различный вид бега: медленный и быстрый, бег на месте, по кругу, в парах, с высоким подниманием бедра, «галопы» в сторону и вперед.	1	групповая	учебный кабинет	
8.			Прыжки в движении вперед, назад, в сторону; с поворотом на 90градусов, подскоки на месте и в движении. Повороты: скрестные, на одной ноге на 360 градусов; повороты туловища вправо и влево.	1	групповая	учебный кабинет	
9.			Прыжки в движении вперед, назад, в сторону; с поворотом на 90градусов, подскоки на месте и в движении. Повороты: скрестные, на одной ноге на 360 градусов; повороты туловища вправо и влево.	1	групповая	учебный кабинет	
10.			Прыжки в движении вперед, назад, в сторону; с поворотом на 90градусов, подскоки на месте и в движении. Повороты: скрестные, на одной ноге на 360 градусов; повороты туловища вправо и влево.	1	групповая	учебный кабинет	
11.			Акробатические упражнения.	1	групповая	учебный кабинет	
12			Малая «волна» вперед. Равновесия: нога согнута вперед, назад – на полной стопе и на носке с удержанием – 3 счета.	1	групповая	учебный кабинет	
13			Малая «волна» вперед. Равновесия: нога согнута вперед, назад – на полной стопе и на носке с удержанием – 3 счета.	1	групповая	учебный кабинет	
14			Малая «волна» вперед. Равновесия: нога согнута вперед, назад – на полной стопе и на носке с удержанием – 3 счета.	1	групповая	учебный кабинет	

15			Приседания, отжимания и «червячок». Упражнения на расслабление.	1	групповая	учебный кабинет	
16			Приседания, отжимания и «червячок». Упражнения на расслабление.	1	групповая	учебный кабинет	
17			Правила и техника выполнения комплекса упражнений по ОФП и СФП.	1	групповая	учебный кабинет	
18			Круговая разминка с упражнениями на группы мышц рук, ног, туловища, сочетающиеся с расслаблением.	1	групповая	учебный кабинет	
19			Круговая разминка с упражнениями на группы мышц рук, ног, туловища, сочетающиеся с расслаблением.	1	групповая	учебный кабинет	
20			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	1	групповая	учебный кабинет	
21			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	1	групповая	учебный кабинет	
22			Гимнастические упражнения.	1	групповая	учебный кабинет	
23			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	1	групповая	учебный кабинет	
24			Ходьба в сидячем положении, «лошадка», «матрешка», «столик», «солдатик», «мельница», «флажок», «выпады»,	1	групповая	учебный кабинет	

25			Ходьба в сидячем положении, «лошадка», «матрешка», «столик», «солдатик», «мельница», «флажок», «выпады», полушпагаты, шпагаты	1	групповая	учебный кабинет	
26			Темп: быстрый, медленный, умеренный. Контрастность музыки: веселая, грустная, медленная, быстрая	1	групповая	учебный кабинет	
27			Исполнение на слух несложных ритмических рисунков хлопками в ладоши.	1	групповая	учебный кабинет	
28			Правила и техника выполнения упражнений на гибкость и растяжку	1	групповая	учебный кабинет	
29			Упражнения на гибкость: «мосты» из положения лежа на спине, поднятие спины назад из положения лежа на животе, «корзинка», стойка на лопатках (берёзка), стойка на груди.	1	групповая	учебный кабинет	
30			Упражнения на гибкость: «мосты» из положения лежа на спине, поднятие спины назад из положения лежа на животе, «корзинка», стойка на лопатках (берёзка), стойка на груди.	1	групповая	учебный кабинет	
31			Упражнения на гибкость: «мосты» из положения лежа на спине, поднятие спины назад из положения лежа на животе, «корзинка», стойка на лопатках (берёзка), стойка на груди.	1	групповая	учебный кабинет	
32			Упражнения на гибкость: «мосты» из положения лежа на спине, поднятие спины назад из положения лежа на животе, «корзинка», стойка на лопатках (берёзка), стойка на груди.	1	групповая	учебный кабинет	
33			Упражнения на растяжку: шпагаты. Упражнения на равновесие. Повороты: повороты на двух ногах, на одной ноге, в аттитюд, в арабеске.	1	групповая	учебный кабинет	
34			Упражнения на растяжку: шпагаты. Упражнения на равновесие. Повороты: повороты на двух ногах, на одной ноге, в аттитюд, в арабеске.	1	групповая	учебный кабинет	

35			Упражнения на растяжку: шпагаты. Упражнения на равновесие. Повороты: повороты на двух ногах, на одной ноге, в аттитюд, в арабеске.	1	групповая	учебный кабинет	
36			Упражнения на растяжку: шпагаты. Упражнения на равновесие. Повороты: повороты на двух ногах, на одной ноге, в аттитюд, в арабеске.	1	групповая	учебный кабинет	
37			Прыжки. Акробатика: колесо на две руки, колесо на одной руке (на правой руке, на левой руке), кувырки вперед, назад.	1	групповая	учебный кабинет	
38			Прыжки. Акробатика: колесо на две руки, колесо на одной руке (на правой руке, на левой руке), кувырки вперед, назад.	1	групповая	учебный кабинет	
39			Прыжки. Акробатика: колесо на две руки, колесо на одной руке (на правой руке, на левой руке), кувырки вперед, назад.	1	групповая	учебный кабинет	
40			Прыжки. Акробатика: колесо на две руки, колесо на одной руке (на правой руке, на левой руке), кувырки вперед, назад.	1	групповая	учебный кабинет	
41			Прыжки. Акробатика: колесо на две руки, колесо на одной руке (на правой руке, на левой руке), кувырки вперед, назад.	1	групповая	учебный кабинет	
42			Правила и техника выполнения упражнений отдельных элементов с разными предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента).	1	групповая	учебный кабинет	
43			Скакалка: манипуляция с ловлей за узлы ("удочка"), прыжки через скакалку (на двух ногах и на одной ноге с вращением скакалки вперед и назад), вращения.	1	групповая	учебный кабинет	
44			Скакалка: манипуляция с ловлей за узлы ("удочка"), прыжки через скакалку (на двух ногах и на одной ноге с вращением скакалки вперед и назад), вращения.	1	групповая	учебный кабинет	

45			Скакалка: манипуляция с ловлей за узлы ("удочка"), прыжки через скакалку (на двух ногах и на одной ноге с вращением скакалки вперёд и назад), вращения.	1	групповая	учебный кабинет	
46			Обруч: перекаты по полу, вертушки на полу, вращения на разных частях тела, прыжки в обруч на двух ногах (как через скакалку).	1	групповая	учебный кабинет	
47			Обруч: перекаты по полу, вертушки на полу, вращения на разных частях тела, прыжки в обруч на двух ногах (как через скакалку).	1	групповая	учебный кабинет	
48			Обруч: перекаты по полу, вертушки на полу, вращения на разных частях тела, прыжки в обруч на двух ногах (как через скакалку).	1	групповая	учебный кабинет	
49			Мяч: перекаты по рукам, по ногам, по спине, отбивы рукой, ногой, броски и ловли с помощью кистей рук.	1	групповая	учебный кабинет	
50			Мяч: перекаты по рукам, по ногам, по спине, отбивы рукой, ногой, броски и ловли с помощью кистей рук.	1	групповая	учебный кабинет	
51			Лента: вращения (круги в разных плоскостях), спираль, змейка, заборчик.	1	групповая	учебный кабинет	
52			Лента: вращения (круги в разных плоскостях), спираль, змейка, заборчик.	1	групповая	учебный кабинет	
53			Лента: вращения (круги в разных плоскостях), спираль, змейка, заборчик	1	групповая	учебный кабинет	
54			Правила и техника выполнения упражнений с разными предметами художественной гимнастики (скакалка, обруч, мяч, лента), как индивидуально, так и в группе.	1	групповая	учебный кабинет	
55			Разучивание комбинаций движений и комплекса упражнений с разными предметами художественной гимнастики	1	групповая	учебный кабинет	

56			Разучивание комбинаций движений и комплекса упражнений с разными предметами художественной гимнастики	1	групповая	учебный кабинет	
57			Разучивание комбинаций движений и комплекса упражнений с разными предметами художественной гимнастики	1	групповая	учебный кабинет	
58			Разучивание комбинаций движений и комплекса упражнений с разными предметами художественной гимнастики	1	групповая	учебный кабинет	
59			Основные элементы различных танцевальных стилей с акробатическими элементами.	1	групповая	учебный кабинет	
60			Применение акробатических элементов в различных танцевальных стилях	1	групповая	учебный кабинет	
61			Применение акробатических элементов в различных танцевальных стилях.	1	групповая	учебный кабинет	
62			Применение акробатических элементов в различных танцевальных стилях.	1	групповая	учебный кабинет	
63			Применение акробатических элементов в различных танцевальных стилях.	1	групповая	учебный кабинет	
64			Применение акробатических элементов в различных танцевальных стилях.	1	групповая	учебный кабинет	
65			Применение акробатических элементов в различных танцевальных стилях.	1	групповая	учебный кабинет	
66			Применение акробатических элементов в различных танцевальных стилях	1	групповая	учебный кабинет	
67			Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке	1	групповая	учебный кабинет	

68			Итоговое занятие. Творческий отчет. Показательные выступления для родителей.	1	групповая	учебный кабинет	
			ИТОГО:	68			

ПРОТОКОЛ
результатов итоговой аттестации обучающихся
детского творческого объединения _____ учебного года

Дата проведения _____ 20____ года.

Название детского объединения _____

Ф.И.О. педагога _____

Номер группы _____ год обучения _____

Форма проведения _____

Члены аттестационной комиссии _____

Результаты итоговой аттестации

№	Фамилия, имя обучающегося	Итоговая оценка
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

Всего аттестовано _____ человек обучающихся.

Из них по результатам аттестации:

высокой уровень _____ чел., средний уровень _____ чел., низкий уровень _____ чел.

По результатам итоговой аттестации _____ обучающихся переведены на следующий год обучения, _____ обучающиеся оставлены на повторный курс обучения.

Подпись педагога _____

Подписи членов аттестационной комиссии: _____

Анкета учащегося

1. Как долго вы занимаетесь в образовательном учреждении?

2. Нравится ли Вам заниматься? (да, нет, затрудняюсь ответить)

3. Почему Вы выбрали это объединение? (возможно несколько ответов)

- интересные занятия
- эти занятия будут связаны с моей будущей профессией
- личность педагога
- популярность объединения
- здесь занимаются мои друзья
- посоветовали родители
- пришла (пришёл) случайно
- затрудняюсь ответить
- другое (что именно) _____

4. Насколько Вы удовлетворены процессом и результатами обучения? (полностью удовлетворен, частично удовлетворен, совершенно не удовлетворен, затрудняюсь ответить)

5. Чем привлекательно данное объединение? (возможно несколько ответов)

- я получаю интересные, полезные знания
- я получаю навыки, которые мне пригодятся в жизни
- мне нравится творческая, доброжелательная атмосфера на занятиях
- оцениваются мои успехи и достижения
- мне нравится общение с педагогом
- затрудняюсь ответить
- другое (что именно) _____

6. Удовлетворены ли Вы своими успехами?

- да
- скорее, да
- скорее, нет
- нет
- затрудняюсь ответить

7. Устраивает ли Вас расписание занятий?

- да
- скорее, да
- скорее, нет
- нет
- затрудняюсь ответить

8. Насколько Вы удовлетворены:

- отношением к Вам педагога (полностью удовлетворен, частично удовлетворен, совершенно не удовлетворен, затрудняюсь ответить)
- оценкой Ваших личных достижений (полностью удовлетворен, частично удовлетворен, совершенно не удовлетворен, затрудняюсь ответить)
- оборудованием помещения для занятий (полностью удовлетворен, частично удовлетворен, совершенно не удовлетворен, затрудняюсь ответить)
- нагрузкой и продолжительностью занятий (полностью удовлетворен, частично удовлетворен, совершенно не удовлетворен, затрудняюсь ответить)
- уровнем получаемых знаний и умений (полностью удовлетворен, частично удовлетворен, совершенно не удовлетворен, затрудняюсь ответить)
- отношениями с другими учащимися в объединении (полностью удовлетворен, частично удовлетворен, совершенно не удовлетворен, затрудняюсь ответить).