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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от 28.08.2026
Протокол № 13

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 555 от 02.09.2026
Директор ГБОУ лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ С.Ю. Ковалюк

Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Подписано цифровой подписью: Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Дата: 2026.09.15 11:16:42 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Ритмика с элементами стретчинга»

Возраст учащихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Гамбарян Жанна Самвеловна,
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. Панируемые результаты освоения программы: 5
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ 6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 7
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ..... **Ошибка! Закладка не определена.**
4.1. Особенности организации образовательного процесса 8
4.2. Задачи программы 1-го года обучения. 8
4.3. Содержание программы 1 года обучения 8
4.4. Панируемые результаты освоения программы: 9
4.5. Учебно-тематическое планирование 10
5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 17
6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 18
Приложение №1 19
Приложение №2 20
Приложение №3 21
Приложение №4 22

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 № 19 от 02.09.2026 «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. Панируемые 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 сложившийся 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 - устный опрос
2	Ритмика	68	12	56	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
3	Стретчинг	34	6	28	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
4	Подвижные игры	34	6	28	-Визуальный контроль -тестовые упражнения (текущий)
5	Итоговые занятия	4	1	з	-Открытые занятия справка на основании 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

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. Панируемые 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 сложившийся 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 Инструктаж	Устный опрос
2		Ритмика. Отстукивание ритмического рисунка (ладоши, ноги, язык) Упражнения на развитие мышц шей, плечевого пояса. Муз ритм композиция «Школьные друзья» Игровой стретчинга растягивание мышц рук и плечевого пояса.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
3		Ритмика. Упражнения на развитие мышц рук. Музыкально-ритмическая композиция «Роботы» Игры: «Паук и мухи», «Лисья нора»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
4		Ритмика. Пальчиковая гимнастика. Музыкально-ритмическая композиция «Зарядка для хвоста» 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. Музыкально-ритмическая композиция «Сафари» Игра «Корабли и капитаны» Игра «Мышкин гол»»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
6		Ритмика. Упражнения на развитие мышц задней поверхности бедра. Музыкально-ритмическая композиция «Сафари-2» 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. Музыкально-ритмическая композиция «Сафари-3» Игра «Коршун и курица»»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
8		Ритмика. Упражнения на развитие мышц спины. Музыкально-ритмическая композиция «Кошки» Игровой стретчинга растягивание мышц спины «Коробочка»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение

9		Ритмика. Упражнения на развитие мышц боковых мышц живота. Муз ритм композиция «Змеиное царство» Игра «Краски»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
10		Ритмика Упражнения на прокачку верхнего пресса. Музыкально-ритмическая композиция «Листопад» Игровой стретчинг на растягивание мышц живота	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
11		Ритмика. Упражнения на прокачку нижнего пресса, Музыкально-ритмическая композиция «Дождь» Игра «Старик и море»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
12		Ритмика. Упражнения на развитие икроножных мышц. Музыкально-ритмическая композиция «Огниво» Игровой стретчинг растягивание икроножных мышц.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
13		Ритмика. Упражнения на развитие стопы. Муз.- ритм композиция «Поезд» Игра «Море волнуется..»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
14		Ритмика. Выполнение простой ходьбы с изменением темпоритма, настроения и т.д. Повтор ранее изученных композиций 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 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) 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. 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» Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на полу.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
19		Ритмика. Выполнение бега с высоким забросом пяток назад. Музыкально-ритмическая композиция «Лошадки» Повтор ранее изученных игр.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение

20		Ритмика. Выполнение подскоков. Муз-ритм. композ-ия «Цирк» Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на полу.	2	Обучающее занятие. Диагностика	Наблюдение Фиксация результатов
21		Ритмика. Выполнением перестроений (линия- шахматный порядок -диагональ и обратно) комбинируя различные виды шагов, бега, подскоки. Игра «Алиса и Зазеркалье»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
22		Ритмика. Выполнение бокового галопа (различное музыкальное сопровождение). Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на стуле.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
23		Ритмика. Выполнение прямого галопа (различное музыкальное сопровождение) Игра «Телепортация»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
24		Ритмика. 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 Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» Подвижные игры. Эстафеты на основе п ыжков 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) 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 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. Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» (отработка) Игровой стретчинг растяжка мышц в положении сидя на гимнастической скамейке.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
29		Ритмика. Выполнение перестроений (расческа)с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая . композиция «Метелица» (отраб-ка) Игра «Два Мороза»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение

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

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

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

65		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна» Подвижные игры Эстафеты с различными атрибутами	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
66		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна» Стретчинг «Прямой полушпагат»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
67		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна» Подвижные игры Эстафеты с различными атрибутами	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
68		Ритмика. Музыкально-ритмическая композиция с гимнастическими лентами «Весна» Стретчинг «Прямой шпагат»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
69		Ритмика. Повтор ранее изученных музыкально-ритмических композиций (подготовка к отчётному мероприятию) Подвижные игры (ранее изученные)	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
70		Ритмика. Повтор ранее изученных музыкально-ритмических композиций (подготовка к отчетному мероприятию) Стретчинг «Прямой шпагат»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
71		Ритмика. Повтор ранее изученных музыкально-ритмических композиций (подготовка к отчетному мероприятию) Командные соревнования «Вперед! Нас Лето ждет!»	2	Обучающее Соревнование	Наблюдение 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. Prezentacya.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. - Режим доступа: http://prezentacva.ru. свободный.
5. Библиотека методических материалов для учителя [Электронный ресурс]: образовательный портал /l Инфоурок. - Режим доступа: https://infourok.ru/bibIioteka. 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 Buks/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.6smag.ru

Приложение №1

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

Вид диагностики /входная /промежуточная/ итоговая/ Группа №1

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

Приложение №2

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	
1						Средний показатель результативности Программы
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч-100% 1ч-6,6%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

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

Приложение №3

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!

Приложение №4

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!