

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от 29.08.2025
Протокол №11

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 423 от 01.09. 2025
Директор ГБОУ лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ С.Ю. Ковалюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«РИТМИКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА»**

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

Разработчик программы:
Садова Жанна Юрьевна,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
Основные характеристики программы	2
Организационно-педагогические условия реализации программы	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	7
4.1. Особенности организации образовательного процесса	7
4.2. Задачи	7
4.3. Содержание	7
4.4. Планируемые результаты обучения	8
4.5. Календарно-тематическое планирование	9
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	16
5.1. Список литературы	16
5.2. Приложения	
Приложение № 1	18
Приложение № 2	19
Приложение № 3	20
Приложение № 4	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

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

1.2. 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

1.3. 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 общеразвивающая программа «Ритмика с элементами стретчинга» выстроена на основе следующих нормативных документов:

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

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. Уровень освоения программы – общекультурный.

1.6. Объем и срок реализации программы 1 год, 144 часа.

1.7. Цель и задачи программы.

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.

1.8. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

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

Коммуникативные:

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

Познавательные:

- умение делиться полученной информацией вне занятий.

Предметные результаты:

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

1.9. Язык реализации программы. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

1.10. Форма обучения. Программа реализуется в очной форме.

1.11. Условия набора и формирования групп.

На обучение принимаются учащиеся 7 – 9 лет, не имеющих специальной подготовки, желающих заниматься спортом, не имеющих противопоказания по здоровью.

Количество обучающихся в группе по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости - не менее 15 человек.

При наличии свободных мест в течении учебного года допускается дополнительное зачисление учащихся.

1.12. Формы организации и проведения занятий.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма организации занятий. Программой предусматриваются аудиторные занятия всем составом группы.

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

Формы организации деятельности обучающихся 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);
- приобретаемые родителями индивидуальные принадлежности обучающихся – спортивная форма.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
20__ / 20__ года обучения
Дополнительная общеразвивающая программа
«РИТМИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА»

Учебный план первого года обучения

п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		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	3	-Открытые занятия справка на основании диагностических карт
6	итого:	144	29	115	

УТВЕРЖДЁН
Приказом №___ от _____ 202__ г.
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ
дополнительной общеразвивающей программы
«РИТМИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА»
на 20__ / 20__ учебный год**

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

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«РИТМИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА»
1 год обучения

4.1. Особенности организации образовательного процесса

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

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

4.2. Задачи программы 1-го года обучения.

Обучающие:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

4.3. Содержание программы 1 года обучения

1) Вводное занятие.

Теория:

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

2) Ритмика

Теория:

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

Практика:

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

3) Стретчинг

Теория:

- Правила и контроль за растягиванием различных групп мышц

Практика:

- Выполнение упражнений на растягивание различных групп мышц

4) Подвижные игры

Теория:

- Правила различных подвижных игр и контроль за их выполнением

Практика:

- Игры на развитие памяти, внимания, ловкости, быстроты

5) Итоговое занятие

Теория:

- Награждение лучших учащихся

Практика:

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

4.4. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

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

Коммуникативные:

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

Познавательные:

- умение делиться полученной информацией вне занятий.

Предметные результаты:

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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 20__ / 20__ учебный год
дополнительная общеразвивающая программа
«РИТМИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА»
1 год обучения

№	дата	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	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»	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение

		Повтор ранее изученных игр.			
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 прыжков в сочетании с бегом.	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
26		Ритмика. Выполнение прыжков с продвижением вперед-назад с изменением темпоритма. Музыкально-ритмическая композиция «Метелица» (отработка) 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» (отработка) 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 «Баба 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 козлов, 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 ритмическая композиция мышц с использованием гимнастической стенки	2	Обучающее занятие. Игра	Наблюдение
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. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ 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).

5.1. 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/biblioteka>. свободный.
- 6) Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный,
- 7) Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] : [образовательный портал]. - Режим доступа: <http://www.school.edu.ru>. свободный.
- 8) Российская педагогическая энциклопедия [Электронный ресурс] : электронная энцикл. // Гумер — гуманитарные науки. - Режим доступа: <http://www.gumer.info/bibliotek/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>

5.2. Приложения

Приложение №1

Диагностика результативности освоения программы 1 год обучения

Наименование объединения - «Ритмика с элементами стретчинга» Педагог —

Вид диагностики /входная /промежуточная/ итоговая/ Группа №

	Ф.И. учащегося	Приставно й шаг с хлопком	«Коробочка»	Прыжки через скакалку	Средний показатель результативности Программы
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
15ч- 100% 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 вперед, руками обхват голени, спина прямая выгнута назад, голова запрокинута назад в сторону	30 и более раз
Средний	Не соблюдение ритма	Одно техническое нарушение (колени, спина)	15-29 раз
Низкий	Не соблюдение ритма и техники выполнения	Два и более технических нарушений	Менее 15 раз

Таблица исследования уровня социализации 1/2 год обучения

Наименование объединения - «Ритмика с элементами стретчинга»

Педагог —

Вид диагностики /входная /промежуточная/ итоговая/ Группа №

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

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

Анкета для учащихся в творческих объединениях

Дорогой друг! Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение. Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

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

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

Спасибо!

Уважаемые родители!

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

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

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

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

Спасибо!