

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим Советом  
Протокол от «\_\_»\_\_\_\_\_2024 г №\_\_

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом от \_\_\_\_\_2024 №\_\_  
Директор ГБОУ СОШ № 391  
\_\_\_\_\_Е.Б. Рябова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«РИТМИКА»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-8 лет

**Разработчик:**  
педагог дополнительного образования  
**Афонская Ирина Михайловна**

Санкт-Петербург

2024

**Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» – имеет художественную направленность и ориентирована на развитие творческих способностей детей и на художественно-эстетическое развитие личности ребенка.

Одной из основных направленностей ритмики является психологическое раскрепощение ребенка, а разнообразие используемой на занятиях музыки дарит детям мгновения чудесного самовыражения, развивает творческие способности, совершенствуют коммуникативные навыки и обогащают эмоциональную сферу.

Занятия ритмикой способствуют выработке правильной осанки; укреплению и развитию различных групп мышц; укреплению иммунитета; улучшению координации движений; воспитанию в детях чувства внутренней свободы; уверенности в себе; развитию умения правильно и красиво двигаться; развитию творческих способностей, внимания, воображения; развитию чувства ритма, музыкального слуха и вкуса; умения чувствовать и передавать характер музыки.

**Адресат программы:** обучающиеся от 7 до 8 лет, проявившие интерес к художественной деятельности, имеющие не имеющие противопоказаний к данной предметной области,

**Уровень освоения:** общекультурный.

**Объем и сроки освоения программы:** Программа рассчитана на 1 год. 144 часа в год, 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа в неделю).

**Цель программы:** создание условий для гармоничного развития личности ребенка средствами танцевально-игровой ритмопластики.

**Задачи программы:**

**Развивающие:**

**Развитие музыкальности:**

- развитие способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти.

**Развитие двигательных качеств и умений:**

- развитие ловкости, точности, координации движений;
- развитие гибкости и пластичности;
- развитие силы и выносливости;
- развитие умения ориентироваться в пространстве;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.

**Развитие творческих способностей, потребности самовыражения в движении под музыку:**

- развитие творческих способностей и потребностей к самовыражению детей через музыку;
- развитие способности к импровизации: в движении, в изобразительной деятельности, в слове.

**Развитие и тренировка психических процессов:**

- развитие эмоциональной сферы и умения выражать эмоции в мимике и пантомимике;
- развитие восприятия, внимания, воли, памяти, мышления.

**Обучающие:**

- формирование умения импровизировать под незнакомую музыку;
- формирование адекватной оценки и самооценки;

- формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми;
- формирование правильной осанки, красивой походки.

#### **Воспитательные:**

- воспитание интереса, потребности в движениях под музыку;
- воспитание самостоятельности в исполнении, побуждение детей к творчеству;
- воспитание умения сопереживать другим людям и животным;
- воспитание умения правильно вести себя в группе во время движения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, данная программа в своем содержании **-направлена на:**

1. **Принцип систематичности** обуславливает непрерывность, регулярности и планомерность образовательного процесса, определенного для развития двигательных навыков.

2. **Принцип сознательности и активности** реализуется в формировании мотивации к ритмическим занятиям, представлений о развитии какого-либо двигательного качества, интереса к предлагаемым видам деятельности.

3. **Принцип доступности и индивидуальности** учит возрастных, физиологических особенностей, характера. Действие этого принципа строится на преимуществах двигательных и музыкальных заданий.

4. **Принцип постепенного повышения требований** предполагает постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления навыков.

5. **Принцип расширения межпредметных связей**, ориентирующих педагога дополнительного образования во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

#### **Специфические принципы:**

1. **Принцип единства** развития и оценки индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики.

2. **Принцип полифункционального подхода** предусматривает одновременное решение нескольких задач в структуре одного занятия по ритмике.

3. **Принцип закономерности развития** при формировании психофизического механизма воздействия занятий ритмикой на организм ребенка.

#### **Организационно-педагогические условия реализации ДОП:**

**Язык реализации:** Русский.

**Форма обучения:** Очная.

#### **Условия набора и формирования групп:**

Набор на обучение производится по заявлениям родителей всех желающих обучающихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования в течение учебного года. Количество обучающихся не менее 15 человек.

#### **Формы проведения занятий.**

Практическая, комбинированная.

#### **Формы организации и проведения занятий.**

Занятия проходят в форме групповой, фронтальной, коллективной, парной и индивидуальной работы.

#### **Материально-техническое оснащение:**

- Занятия проводятся в специализированном зале.
- Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый инвентарь.
- Гимнастические коврики.
- Шведская стенка.
- Инструкции по технике безопасности во время проведения занятий
- Таблицы показателей и оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности.
- Санитарно-гигиенические условия в пределах норм СанПин.

#### **Кадровое обеспечение:**

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

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

##### **1. Развитие музыкальности:**

- развито умение выражать в движении характер музыки и ее настроение (контрасты и оттенки звучания), разнообразный темп, различные формы произведений

##### **2. Развитие двигательных качеств и умений:**

- ходьба – бодрая, спокойная, на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом, «с каблучка», вперед и назад (спиной), ходьба на четвереньках, «гусиным» шагом, с ускорением и замедлением;
- бег – легкий, ритмичный, передающий различные образы, а также высокий, широкий, острый;
- прыжковые движения – на одной ноге, на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прямой галоп, боковой галоп, сильные и легкие поскоки;
- имитационный движения – разнообразные образно-игровые движения, раскрывающие понятный детям образ, настроение или состояние, а также ощущение тяжести или легкости, разной среды – «в воде», «в воздухе»;
- плясовые движения - переменный шаг, шаг с притопом и др;
- сформировано умение работать индивидуально, в парах и в группах.

##### **3. Развитие умений ориентироваться в пространстве:**

- самостоятельно находят свободное место в зале, перестраиваются в круг, становятся в пары и друг за другом, строятся в шеренгу и в колонны, в несколько кругов, в диагонали, самостоятельно выполняют перестроения на основе танцевальных композиций («змейка», «воротики» и т.д.).

##### **4. Развитие творческих способностей:**

- развиты умения сочинять несложные плясовые движения и их комбинации;
- сформированы умения исполнять знакомые движения в различных игровых ситуациях, под другую музыку;
- самостоятельно создают свой пластический образ;
- довольно хорошо развито воображение, фантазия, умеют находить свои оригинальные движения, характеризующие музыку и пластический образ.

##### **5. Развитие и тренировка психических процессов:**

- дети умеют изменять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музыкального произведения;
- развиты восприятие, воля, внимание, память, мышление на основе усложнения заданий (увеличение объема движений, продолжительности музыкального произведения и т.д.);
- развито умение выражать эмоции в мимике и пантомимике – радость, грусть, страх, удивление, обида, тревога и т.д.
- ребёнок умеет выполнять действия по правилу и образцу, по словесной инструкции, по плану (схеме), а также самостоятельно (по своему плану) в различных видах деятельности.

- способен самостоятельно находить свои ошибки и исправлять их.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		теория	практика	всего	
1	Техника безопасности	1	1	2	
2	Пилатес	3	21	24	
3	Развитие физического качества: гибкость	3	11	14	
4	Танцевальные связки - танец	2	60	62	
5	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры	-	24	24	
6	ОФП	1	11	12	
7	Контрольные испытания	2	4	6	
	<b>Итого:</b>	12	132	144	

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказом ГБОУ СОШ №391  
от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
дополнительной общеразвивающей программы  
**«Ритмика»**  
На 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09 .2024	25.05.2025	36	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Режим работы в период школьных каникул.**

Занятия проводятся по утвержденному расписанию или по временному расписанию, в форме групповых занятий, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая форма работы, участия в конкурсах, соревнованиях.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Отличительные особенности программы:**

- 1) использование музыкального сопровождения в развитии физических качеств младших школьников;
- 2) многообразие используемых средств и методов;
- 3) практические занятия, теоретико-методические занятия по танцам, пилатесу, стретчингу;

### **Структура организации учебного процесса.**

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки, развития музыкальности. Включен также теоретический курс.

### **Формы организации учебного процесса.**

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий ритмикой, танцами, пилатесом и «стретчингом».

Занятия могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травм безопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение занятия, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп», а преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающимися;
- для объяснения упражнений методом «нон стоп» используются вербальные, невербальные, визуальные команды преподавателя;
- также используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения др.;
- темп (ударность) музыкального сопровождения определяет темп движения, что позволяет педагогу не давать подсчет, а направить свои усилия на решение педагогических задач.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

### **Теоретическая часть занятий включает в себя:**

- технику безопасности во время занятий;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах танца, играх.

### **Практическая часть занятий включает в себя:**

- обучение двигательным действиям, подвижным играм;
- составление комплексов упражнений, танцевальных связок.

### **Структура занятий**

Занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

### **Вводная часть**

Разминка составляет 10% всего времени занятия. Выполняются упражнения, которые воздействуют, по возможности, на большие группы мышц низкой интенсивности, стретчинг, дыхательные упражнения.

### **Основная часть**

Выполняются упражнения низкой, средней и высокой степени интенсивности, танцевальные ритмические движения, сюжетно-ролевые упражнения.

### **Заключительная часть**

Продолжительность заминки составляет около 7-10 мин. Выполняются низкоударные упражнения низкой интенсивности, дыхательные упражнения, стретчинг.

На занятии желательно использовать музыку.

### **Содержание курса..**

Программа по ритмике – включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой разделы

- Знания о физической культуре, спорте, фитнесе, танцах – 12 часов;
- «Физическое совершенствование» – 48 часа;
- «Этот удивительный ритм» - 60 часа;
- Творческая деятельность, подвижные игры, музыкальные игры и разминка – 24 ч.

### **Знания о физической культуре, спорте, фитнесе, танцах.**

**История физической культуры.** Современные тенденции в фитнесе. Современное физкультурно-массовые движения, история возникновения и развития, место и роль в мировой культуре, социальная направленность и формы организации, ценностные ориентиры и идеалы. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Физическая культура и спорт (основные понятия).** Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля. Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие пилатес, стретчинг. История пилатес. Направления и виды танцев.

**Физическая культура человека.** Роль и значение движения в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под музыку.

### **«Физическое совершенствование»**



**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для коррекции фигуры. Оздоровительные формы занятий.  
**Спортивно-оздоровительная деятельность на основе пилатеса, стретчинга.**

### **«Этот удивительный ритм»**

Хореографическая подготовка. Развивать чувство ритма, умение слышать музыкальные фразы. Учить координации движений. Воспитывать коммуникативные навыки. Развивать музыкальность.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, подбор музыкальных произведений; составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

### **«Творческая деятельность, подвижные игры»**

Развитие умений самостоятельно находить выразительные позы и движения в пластических этюдах, а так же коммуникативные жесты. Развивать двигательную координацию движений, двигательную память. Развивать инициативу, право выбора детей при выборе игр, водящих.

### **Планируемые результаты**

Программа по «Ритмика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

#### **В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах танцевальных жанрах;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, танцах.

#### **В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

#### **В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-организовывать и проводить игры в свободное время, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

-договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

-контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

### **Информационные источники**

#### **Нормативно-правовая рамка разработки ДОП**

1. «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»// Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2021
2. Об образовании в Российской Федерации //Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ
3. О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся» // Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р
7. Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам //Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629
8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ // Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816
9. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей // Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467

#### **Список литературы для педагога**

1. А. И. Буренина Программа по ритмической пластике для детей «Ритмическая мозаика», 2 – ое издание, испр. и. – доп., СПб.,ЛОИРО, 2000 г. Т. И. Суворова «Танцевальная ритмика для детей»: учебное пособие, Санкт – Петербург: Русская коллекция, 2014 г.
2. Вихрева Н. А. «Классический танец для начинающих» М.: Театралис, 2004.112с.
3. Ж. Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина «Са- Фи – Дансе», Танцевально – игровая гимнастика для детей, Санкт – Петербург, « Детство – Пресс», 2001 г.

4. Ж.Е. Фирилева, А.И. Рябчиков, О.В. Загрядская «Танцы и игры под музыку для детей школьного возраста: Учебно-методическое пособие.-Спб.: Издательство «Лань»; издательство «Планета музыки», 2016
5. Суворова Т. «Танцевальная ритмика для детей». Учебное пособие.- СПб «Музыкальная палитра», 2004, - 44 с.
6. Т. Овчинникова «Музыка для здоровья» музыкально – ритмические минутки, логоритмическая гимнастика, Санкт – Петербург, 2003 г.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие.- М.,»Академия», 1999,-224 с.
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Выпуск 1.-Москва «Музыка»,1972, - 53с.
9. Г. Франио. Методическое пособие по ритмике. – Москва «Пресс-соло», 1997, 35 с.
10. Э.Жак-Далькроз. Ритм.-М.: Классика-XXI. – 241 с.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 391  
Красносельского района  
Санкт-Петербурга**

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказом ГБОУ СОШ №391  
от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_\_\_\_

Календарно-тематический план  
дополнительной образовательной программы «Ритмика»  
1 года обучения 1 группы. Возраст учащихся 7-8 лет  
Педагог дополнительного образования: Афонская Ирина Михайловна

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов		
			Теория	Практика	Всего
1	02.09	Техника безопасности на занятиях. Диагностика физической подготовленности. Проведение тестов и оценка результатов подготовленности занимающихся	1	1	2
2	06.09	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основы здорового образа жизни.	1	1	2
3	09.09	Влияние танцев на организм занимающихся. Основы здорового образа жизни.	1	1	2
4	13.09	Виды танцев, костюмов, музыки.	1	1	2
5	16.09	Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; Перестроения в ходьбе	-	2	2
6	20.09	Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; Перестроения в беге в сочетании с движениями	-	2	2
7	23.09	Движения корпусом наклоны и повороты в сочетании с пройденными движениями; «Иди, замри!» Шаг галопа вперед и в сторону, шаг с подскоком	-	2	2
8	27.09	Танцевальные позиции рук: на поясе и перед грудью; перевод рук из одной позиции в другую; Полуприседы и подъемы на носки.	-	2	2
9	30.09	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры.	-	2	2

10	04.10	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры.	-	2	2
11	07.10	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры.	-	2	2
12	11.10	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры.	-	2	2
13	14.10	Разучивание танцевальной связки №1	-	2	2
14	18.10	Разучивание танцевальной связки №2	-	2	2
15	21.10	Разучивание танцевальной связки №3	-	2	2
16	25.10	Разучивание танцевальной связки №4	-	2	2
17	28.10	Разучивание танцевальной связки №5	-	2	2
18	01.11	Разучивание танцевальной связки №6	-	2	2
19	02.11	Сборка связок 1,2 в танец.	-	2	2
20	08.11	Сборка связок 3,4 в танец.	-	2	2
21	11.11	Сборка связок 5,6 в танец.	-	2	2
22	15.11	Соединение всех связок в один танец.	-	2	2
23	18.11	Соединение всех связок в один танец.	-	2	2
24	22.11	Репетиция танца к празднику мам.	-	2	2
25	25.11	Репетиция танца к празднику мам.	-	2	2
26	29.11	Контрольное занятие. Выступление на празднике	-	2	2
27	02.12	Пилатес. История.	1	1	2
28	06.12	Разучивание базовых принципов Пилатеса	1	1	2
29	09.12	Разучивание упражнений для укрепления задней поверхности тела: супермен, плавание, звезда	-	2	2
30	13.12	Разучивание упражнений для укрепления задней поверхности тела: лебедь, полка, самолет, бабочка (и.п. сидя)	-	2	2
31	16.12	Разучивание упражнений для ягодиц, ног, спины: плечевой мостик, singl leg kick (и.п. лежа на животе, захлест одной ногой)	-	2	2
32	20.12	Упражнения для укрепления передней части туловища: ножницы, стул, roll down roll up, singl leg stretch (вытяжение	-	2	2

		ноги)			
33	23.12	Упражнения на равновесие, стоя: звезда (звезда упор на ладони и стопы), птицы, русалка (упор на предплечье и колено)	-	2	2
34	27.12	Упражнения для увеличения гибкости: кошка, змея, бабочка сидя, roll down roll up (скручивание туловища)	-	2	2
35	28.12	Контрольное занятие по ранее изученным материалам	1	1	2
36	10.01	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры	-	2	2
37	13.01	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры	-	2	2
38	17.01	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры	-	2	2
39	20.01	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры	-	2	2
40	24.01	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры	-	2	2
41	27.01	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры	-	2	2
42	31.01	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры	-	2	2
43	3.02	Танцевальная разминка, простые танцевальные движения, подвижные игры	-	2	2
44	07.02	Разучивание танцевальной связки №1	-	2	2
45	10.02	Разучивание танцевальной связки №2	-	2	2
46	14.02	Разучивание танцевальной связки №3	-	2	2
47	17.02	Сборка связок 1,2,3 в танец.	-	2	2
48	21.02	Соединение всех связок в один танец.	-	2	2
49	24.02	Репетиция танца к празднику мам.	-	2	2
50	28.02	Репетиция танца к празднику мам.	-	2	2
51	3.03	Репетиция танца к празднику мам.	-	2	2
52	7.03	Репетиция танца к празднику 08.03. Выступление.	-	2	2

53	10.03	Техника выполнения упражнений пилатеса в игровой форме, правила использование инвентаря в играх, дидактического материала	1	1	2
54	14.03	Разучивание 1,2 игры с упражнениями Пилатеса	-	2	2
55	17.03	Разучивание 3,4 игры с упражнениями Пилатеса	-	2	2
56	21.03	Разучивание 5,6 игры с упражнениями Пилатеса	-	2	2
57	24.03	Контрольное занятие по пилатесу с инвентарем	1	1	2
58	28.03	Разучивание танцевальной связки №1,2	-	2	2
59	31.03	Разучивание танцевальной связки №3,4	-	2	2
60	04.04	Сборка связок 1,2, 3,4 в танец. Подвижные игры.	-	2	2
61	07.04	Соединение всех связок в один танец.	-	2	2
62	11.04	Повторение всех ранее изученных танцев, обсуждение, свободная пляска	-	2	2
63	14.04	Техника безопасности на занятиях стретчингом	1	1	2
64	18.04	Упражнения для растягивания мышц шеи, рук, спины, косых мышц туловища	-	2	2
65	21.04	Упражнения для растягивания мышц ног, сидя, стоя, лежа.	-	2	2
66	25.04	Упражнения для растягивания всех групп мышц статическим способом	-	2	2
67	28.04	Упражнения для растягивания всех групп мышц баллистическим способом	1	1	2
68	05.05	Упражнения для растягивания мышц динамическим способом	1	1	2
69	12.05	Упражнения для растягивания всех групп мышц в парах	-	2	2
70	16.05	Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижные игры	-	2	2
71	19.05	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.	-	2	2
72	23.05	Контрольное итоговое занятие по курсу ритмика	-	2	2
		Итого	12	132	144

План учебно-воспитательной работы с обучающимися объединения  
по дополнительной общеразвивающей программе  
«Ритмика»

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	День открытых дверей в ОДОД	сентябрь	ГБОУ СОШ 391	
2	Беседа на тему «Влияния двигательной активности на организм»	октябрь	ГБОУ СОШ 391	
3	Беседа на тему: «Здоровый образ жизни»	ноябрь	ГБОУ СОШ 391	
4	Открытое занятие для родителей	Ноябрь, март	ГБОУ СОШ 391	
5	Отчет о годовых результатах работы группы.	май	ГБОУ СОШ 391	

План работы с родителями обучающихся объединения  
по дополнительной общеразвивающей программы  
«Ритмика»

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание Тема: «О задачах кружка на учебный год, планирование совместной работы»	сентябрь	ГБОУ СОШ №391	
2	Открытое занятие	Ноябрь, март	ГБОУ СОШ №391	
3	Родительское собрание	В соц.сетях	ГБОУ СОШ №391	
4	Открытый урок «Парад достижений»	май	ГБОУ СОШ №391	

**Организация контроля.**

**Входной контроль** - в начале учебного года

**Текущий**-в течение года

**Итоговый контроль** - в конце обучения по программе.

**Содержание и критерии оценки результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной общеразвивающей программе**

**Алгоритм подсчета результатов:**

- подсчитывается количество баллов по каждой вертикальной графе по каждому уровню;
- подсчитывается сумма баллов по каждому уровню и выставляется в графе «Сумма баллов».

• <b>I.Предметные достижения обучающегося</b>	
• <b>I.1.Теоретические знания обучающегося (по разделам учебного плана образовательной программы)</b> Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	
• <b>Степень выраженности</b>	• <b>Баллы</b>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный уровень:</i> овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой</li> </ul>	• 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Средний уровень:</i> овладел более чем ½ знаний, предусмотренных программой</li> </ul>	• 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Максимальный уровень:</i> овладел практически всем объемом знаний, предусмотренных программой</li> </ul>	• 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>I.2.Практические умения и навыки обучающегося, предусмотренные программой:</b> Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</li> </ul>	•
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Минимальный уровень:</i> овладел менее чем ½ объема умений и навыков, предусмотренных программой</li> </ul>	• 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Средний уровень:</i> овладел более чем ½ умений и навыков, предусмотренных программой</li> </ul>	• 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Максимальный уровень:</i> овладел всем объемом умений и навыков, предусмотренных программой</li> </ul>	• 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>II.Организационно-волевые качества обучающегося</b></li> </ul>	•
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>II.1.Самоконтроль:</b> Умение контролировать свои поступки/приводить к должному свои действия</li> </ul>	•
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постоянно действует под воздействием контроля извне</li> </ul>	• 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Периодически контролирует себя сам</li> </ul>	• 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постоянно контролирует себя сам</li> </ul>	• 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>II.2.Самооценка:</b> Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</li> </ul>	•
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Завышенная:</i> не соответствует реальным достижениям, считает их более высокими, чем на самом деле.</li> </ul>	• 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Заниженная:</i> не соответствует реальным достижениям, считает их более низкими, чем на самом деле</li> </ul>	• 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Нормальная:</i> оценивает себя адекватно реальным достижениям</li> </ul>	• 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>III.Интерес к занятиям в объединении:</b> Осознанное участие в освоении программы</li> </ul>	•
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Интерес продиктован извне</li> </ul>	• 1
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Периодически поддерживается самим ребенком</li> </ul>	• 2
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Постоянно самостоятельно поддерживается</li> </ul>	• 3

### **Карта оценки результативности образовательной программы**

№	• Параметры результативности	• Характеристика низкого уровня результативности	• Оценка результативности					• Характеристика высокого уровня результативности
			• 1	• 2	• 3	• 4	• 5	
• 1	• Опыт освоения теоретической информации (объем, глубина, прочность)	• Информация не освоена	• 1	• 2	• 3	• 4	• 5	• Информация освоена полностью в соответствии с задачами занятия
• 2	• Опыт практической деятельности (степень освоения способов деятельности)	• Способы деятельности не освоены	• 1	• 2	• 3	• 4	• 5	• Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами
• 3	• Опыт эмоционально-	Отсутствует позитивный опыт	• 1	• 2	• 3	• 4	• 5	• Приобретен полноценный,

	ценностных отношений (вклад в формирование личностных качеств учащегося)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Эмоционально-ценностных отношений (проявление элементов агрессии, защитных реакций, негативное, неадекватное поведение)</li> </ul>							разнообразный, адекватный задачам и содержанию занятий опыт эмоционально-ценностных отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Опыт творчества</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Освоены элементы репродуктивной, имитационной деятельности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности (оригинальность, индивидуальность, качественная завершенность результата)</li> </ul>	
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Опыт общения</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-ребенок» и «ребенок-ребенок». Доминируют субъект-субъектные отношения</li> </ul>	
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мотивация и осознание перспективы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Мотивация и осознание перспективы отсутствуют</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Стремление ребенка к дальнейшему совершенствованию в данной области (у ребенка активизированы познавательные интересы и потребности)</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Общая оценка уровня результативности программы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>( среднеарифметическое)</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
 Учебный год \_\_\_\_\_