

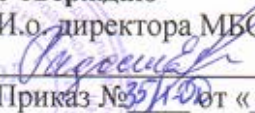
Управление образования администрации города Коврова
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Родничок»

Согласовано:
методическим советом
от « 22 » май 2024 г.
Протокол № 4

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 24
им. Героя Советского
А.В.Лопатина

Л.В.Воробьева



Утверждаю
И.о. директора МБОУ ДО «ЦДОД «Родничок»

Е.С.Радивилова
Приказ № 35/100 от « 27 » май 2025г.

Принято
Педагогическим советом МБОУ ДО
«ЦДОД «Родничок»
Союза
Протокол № 4
от « 27 » май 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Ритмика здоровья»**

Направленность – физкультурно-спортивная
уровень программы – базовый
Возраст обучающихся: 8-9 лет
Срок реализации: 2025-2026 учебный год

Составитель: Швидкая Т.В., педагог
дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Ковров
2025 г.

Содержание

№ раздела	Наименование	Страница
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка:	3
	Направленность программы	5
	Актуальность	5
	Новизна	5
	Педагогическая целесообразность	6
	Адресат программы	6
	Объем и сроки освоения программы	7
	Форма обучения	7
	Уровень программы	8
	Особенности организации образовательного процесса	8
	Режим занятий	8
1.2.	Цель и задачи программы	8
1.3	Содержание программы	10
	Учебный план	10
	Содержание учебного плана	11
1.4.	Планируемые результаты	12
2	Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы	14
2.1	Календарно- учебный график	14
2.2.	Условия реализации программы	14
	Материально-технические условия	14
	Информационное обеспечение	15
	Кадровое обеспечение	15
2.3	Формы аттестации	15
2.4.	Оценочные материалы	15
2.5.	Методические материалы	16
2.6	Список использованной литературы	18
	Приложение Календарно- тематическое планирование	19
	Мониторинг	22

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ритмика здоровья» разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования Российской Федерации, Владимирской области, города Коврова и образовательной организации:

Основные документы в сфере дополнительного образования детей:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 26.05.2021 № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Об образовании в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
7. Письмо Министерства образования РФ от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации»;
8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
9. Паспорт национального проекта «Молодежь и дети»;
10. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями от 02.02.2021 № 38);
11. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.3030 г.№ 28.

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования во Владимирской области:

12. Указ Губернатора Владимирской области от 02.06.2009 г. № 10 «Об утверждении стратегии социально-экономического развития Владимирской области до 2030 года» (с изменениями на 06.12.2024 г.);

13. Постановление Администрации Владимирской области от 31.01.2019 № 48 «О государственной программе Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 27.02.2025 г.);

14. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области»;

15. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;

16. Распоряжение Департамента образования и молодежной политики Владимирской области от 31.10.2022 г. № 1020 «Об утверждении программы развития регионального и муниципальных центров детско-юношеского туризма Владимирской области до 2030 г.»;

17. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области».

Нормативно-правовое обеспечение внедрения целевой модели развития дополнительного образования в городе Коврове:

18. Постановление администрации г.Коврова от 14.08.2023 г. № 1865 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании в г.Коврове».

Нормативно-правовая база организации

19. Программа развития МБОУ ДО «ЦДОД «Родничок» на 2024-2028 гг. и образовательная программа МБОУ ДО «ЦДОД «Родничок»;

20. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности в МБОУ ДО «ЦДОД «Родничок» по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам и др. локальные акты МБОУ ДО ЦДОД «Родничок».

Для гармоничного духовного и физического развития ребенка очень важное значение имеют занятия совмещающие хореографию и ритмику. Программа «Ритмика здоровья» дает возможность более полноценного эстетического воспитания детей в режиме учебных занятий. Данная программа предназначена для работы с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

Ритмика - это танцевальные и гимнастические упражнения под музыку,

которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая модульная программа «Ритмика здоровья» является программой физкультурно-спортивной направленности. Включена в модульную программу организации внеурочной деятельности «Академия необычных наук», а также может быть использована как самостоятельная программа для уч-ся первых классов.

Актуальность

В современном мире у детей очень часто встречается нарушение осанки и координации движений, что приводит к неуспеваемости и заболеваниям. Поэтому особое внимание в дополнительном образовании уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни.

Основная идея занятий по программе «Ритмика здоровья» развить у первоклассников устойчивую потребность и стремление к здоровому образу жизни и физическому совершенствованию для полноценного освоения основной образовательной программы.

Ритмика – это изучение основных средств выразительности: движения, позы, пластика, мимика и ритм. На занятиях ритмикой представится возможность полноценно развить индивидуальные особенности каждого ребенка, сформировать эстетический вкус, помогая тем самым привести в гармонию их внутренний мир.

Актуальность программы обусловлена социальным запросом со стороны родителей и детей, заключается в сохранение здоровья детей, заботе о гармоническом единстве и полноте всех составляющих жизни ребенка – физических, психических и духовных сил, вершиной которых является его активное проявление в разных видах движений.

Новизна

Программа «Ритмика здоровья» разработана на основе дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы).

Новизна программы «Ритмика здоровья» состоит в использовании на занятиях таких блоков как «Психогимнастика и дыхательная гимнастика», «Игровые занятия», а также распределение количества часов на изучение и отработку материалов содержания программы.

Отличительные особенности этой программы прослеживаются по нескольким направлениям:

- данная программа предполагает совмещение в одном занятии танцевальных вариаций с эстафетами спортивной направленности;

- в этой программе используются различные ритмы и мелодии для одной и той же танцевальной или гимнастической вариации;
- программа включает изучение народных традиций через сюжетно-тематические композиции.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что занятия ритмикой способствуют развитию всесторонне-гармоничной личности: укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручку, общение друг с другом. Это ведущие моменты в процессе обучения.

Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным. Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.)

Благодаря психогимнастике, ребенок учится понимать свои и чужие эмоции, выражать их, понимать чувства, учиться саморасслаблению. Психогимнастика позволяет снять чрезмерную утомляемость, замкнутость или наоборот непоседливость и агрессивность. Для укрепления психо-эмоционального состояния детей и их быстрой адаптации в новом школьном коллективе используется система игр с постоянной сменой участников в командах. Группы упражнений в психогимнастике направлены на развитие: движения, общения, эмоций.

Также для укрепления и оздоровления организма очень важна дыхательная гимнастика, способствующая профилактике болезней дыхательных путей. Обучение детей правильному дыханию позволяет укрепить мышцы дыхательных органов, что позволяет вести здоровый образ жизни и уменьшает отсутствие в школе по причине болезни.

Адресат программы

Программа «Ритмика здоровья» ориентирована на детей в возрасте от 8 до 9 лет, I, II групп здоровья.

Количество детей в группе – 15-20 человек. Это обусловлено тем, что в процессе работы с детьми приобретаются конкретные навыки и педагог уделяет внимание каждому ребёнку, показывая, помогая, корректируя.

Набор в объединение носит свободный характер и обусловлен интересами детей и их родителей. Специальный отбор не предусмотрен, так как целью объединения является развитие обучающегося.

В целях проведения эффективной и результативной работы при реализации программы учитываются **возрастные особенности обучающихся**.

В младшем школьном возрасте у детей слабо развита моторика, высокая утомляемость, эмоциональная возбудимость, развитие образной памяти (через красочный рассказ, яркие сравнения)

Педагогу необходимо больше использовать игровых приемов; учитывать, что результат работы на первых занятиях влияет на дальнейший эмоциональный настрой и интерес к занятиям. Более продуктивна работа в парах; желательно главную роль поручать менее уверенным в себе и не склонным к лидерству детям, т. к. им необходимо повышать самооценку.

Дети этого возраста могут сравнительно долго удерживать внимание, но, тем не менее, они нуждаются в частой смене движений. Длительное сохранение статического положения для них утомительно, поэтому необходимо чередовать движения у станка с движениями по кругу.

Запас двигательных навыков детей еще не велик. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений. Необходимо уделять внимание укреплению мышц спины, ног, исправлению дефектов осанки (если есть необходимость), развитию растяжки, гибкости.

Внимание детей еще не устойчиво. Они легко отвлекаются, легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них ближе, нежели отвлеченные понятия. Игра в процессе занятия представляется естественной.

Объем и срок освоения программы

Сроки освоения определены содержанием программы и обеспечивают возможность достижения планируемых результатов, заявленных в программе.

Программа обучения рассчитана на 1 год. На полное освоение программы требуется 36 академических часов.

Последовательность занятий составлена с учётом постепенного усложнения учебного материала.

Формы обучения

Формы обучения - очная.

При реализации программы предусмотрены следующие **виды занятий**: теоретические и практические занятия, мастер-классы.

Уровень программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика здоровья» предусматривает стартовый (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия в рамках программы «Ритмика здоровья» проводятся в группе с постоянным составом обучающихся одной возрастной категории.

Программа имеет форму традиционной модели реализации и представляет собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение указанного срока.

Программой предусмотрена **работа с родителями обучающихся**, способствующая их активному участию в жизни творческого объединения, а значит, в жизни своего ребёнка, что приобретает в условиях современного социума большую актуальность.

Режим занятий

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Чередование теоретической, практической части занятий содействует психологической разгрузке и снижает утомляемость учащихся. Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального двигательного режима, чередованием заданий теории и практики, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся. Особое внимание уделяется индивидуальной форме работы как наилучшей возможности сохранения и поддержки индивидуальности ребенка.

Обучение проводится в форме групповых занятий по общей программе, однако это не исключает необходимости индивидуального подхода к учащимся.

Периодичность и продолжительность занятий установлена в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями, а также допустимой нагрузки обучающихся:

- периодичность занятий - с сентября по май месяц включительно,
- продолжительность занятия – 30-40 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: Развивать физические, творческие и нравственные качества обучающихся через занятия ритмикой.

Задачи:

Личностные:

- формировать общественную активность, нравственно ориентированную личность, воспитать патриотизм;
- формировать культуру поведения;
- воспитывать уважительное отношение между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- формировать доброжелательный и психологический климат в коллективе;
- формировать ценностно-ориентированное отношение к здоровью и ЗОЖ;
- формировать личностные качества: целеустремлённость, работоспособность, самообладание, исполнительскую волю, артистизм, умение продемонстрировать свои результаты;
- способствовать возникновению интереса и изучению учащимися истории своей семьи, истории своего края;
- создать дружный коллектив;
- формировать нравственную культуру;
- воспитать уважение к историческому прошлому России в целом и своего родного края в частности.

Метапредметные:

- развивать наблюдательность, инициативность;
- развивать мотивацию к познанию и творчеству;
- совершенствовать образное мышление, эмоциональную отзывчивость, воображение;
- формировать умение объективно оценивать собственные действия в ходе образовательного процесса, давать результатам своего труда объективную оценку на основе полученных знаний;
- развивать аналитическое, критическое и творческое мышление;
- формировать умение объективно оценивать собственные действия в ходе образовательного процесса, давать результатам своего труда объективную оценку на основе полученных знаний;
- развивать стремление к саморазвитию и самореализации;
- формировать у занимающихся потребность в здоровом образе жизни;
- развивать индивидуальные творческие способности.

Предметные:

- развивать у детей музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении гимнастических упражнений;
- развивать физические качества и двигательные способности;
- развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.
- воспитывать устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям ритмикой;
- развивать чувство ритма, танцевально-ритмическую координацию, умение согласовывать движения тела с музыкой;

- формировать знания о видах общеразвивающих, укрепляющих гимнастических, дыхательных упражнений, растяжек, технике их исполнения;
- формировать правильную, красивую осанку;
- развивать выносливость, гибкость, скоростные и скоростно – силовые качества;
- обучать основным правилам безопасного поведения в зале, правилам личной и общественной гигиены;
- развивать физические качества и двигательные способности.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

1.3. Содержание программы Учебный план

№	Название темы	Кол-во часов			Формы аттестации
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	0,5	0,5	1	Опрос
2	Общеразвивающие упражнения Ходьба и бег	1	6	7	Текущий контроль, практическое задание
3	Строевые упражнения	0,5	2,5	3	Текущий контроль, практическое задание
4	Психогимнастика и дыхательная гимнастика	0,5	3,5	4	Опрос, текущий контроль, практическое задание
5	Игровые занятия	0,5	9,5	10	Практическое задание
6	Занятия в партере	0,5	9,5	10	Текущий контроль, практическое задание
7	Итоговое занятие	0,5	0,5	1	Наблюдение, опрос
Итого часов:		4	32	36	

В случае прихода в группу детей с ОВЗ возможно введение коррекционного компонента в учебный план.

Содержание учебного плана

Каждая тема или раздел программы является законченным, и в то же время связанным с предыдущим и последующими.

Раздел 1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Программа занятий. Правила поведения в зале. Дополнительные предметы для занятий. Режим занятий и формы контроля. Инструктаж по правилам поведения на занятиях.

Практика: игры на знакомство

Раздел 2 Общеразвивающие упражнения Ходьба и бег

Теория: Основные общеразвивающие упражнения.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений, ходьба под счет, бег и беговые упражнения, прыжки, движения на развитие координации, элементы ассиметричной гимнастики.

Раздел 3 Строевые упражнения

Теория: Основные строевые упражнения

Практика: выполнение упражнений:

- движение в шеренгах;
- движение в колоннах;
- движение в колоннах по два и по четыре человека;
- разные виды шагов;
- ориентировка в пространстве;
- движения по кругу.

На этих занятиях в форме игрогимнастики ученики маршевым шагом в определенном порядке выстраиваются в колонны и продолжают движение до следующего перестроения, развивая четкость движений, координацию, взаимодействие в группе. К выполнению также предлагаются несколько схем перестроений, которые развивают память, скорость движения и мысли, а также воображение.

Раздел 4 Психогимнастика и дыхательная гимнастика

Теория: Психогимнастика и дыхательная гимнастика. Технология выполнения упражнений.

Практика: игры на развитие психологического восприятия, выполнение упражнений дыхательной гимнастики

В рамках раздела рассматриваются следующие темы: «Зима и лето», «Зоопарк», «Цирк», «Охота волка», «Поезд».

Занятия совмещают в себе психологическое восприятие темы через физические ощущения. Также эти занятия предполагают психологическую разгрузку в игровой форме. Дыхательная гимнастика это обязательные блоки программы, отвечающие за физическое и духовное состояние ученика.

Навыки правильного дыхания позволяют дольше сохранять высокий уровень работоспособности и быстрого реагирования.

Раздел 5 Игровые занятия

Теория: Правила подвижных игр, ритмических и двигательных комплексов.

Практика: подвижные игры, игры на развитие координации движений, пластики, развития произвольного внимания, чувства темпа и ритма

Игры: «Космонавты», «Автомобили», «Новая планета», «Конный спорт», «Хоровод», «Кто лучше?», «Кто идет?», «Через ручеек», «Встреча с Бабой-Ягой», «Мяч под ногами», «Карлики-Великаны», «Ежики — домики», «Быстро по местам», «Самолеты — вертолеты», «Мяч под ногами», «Пустое место», «Передал — садись», «Шире шаг», «Догоняй-убегай», «Команда быстроногих», «Мяч в кольцо», «Эстафета зверей», «Эстафета с остановками», «Прыгунки».

Игроритмика и игропластика помогает учащимся справиться с освоением программы в непринужденной обстановке и дают возможность проявить свое воображение, целеустремленность и артистизм.

Темы «Конный спорт», «Через ручеек» и «Самолеты — вертолеты» это игры с музыкальным сопровождением, которое усложняет задачу, но дает возможность сочетать координацию, сообразительность и развивать чувство ритма.

Раздел 6 Занятия в партере.

Теория: Упражнения для улучшения подвижности суставов и эластичности и укрепления мышц. Техника выполнения упражнений.

Практика: выполнение творческих заданий, способствующих раскрепощению, самореализации и проявлению лидерских качеств учащихся («минута славы», «славный коллектив»), отработка гимнастических упражнений:

- силовые упражнения (планка, мостик, отжимания);
- упражнения на гибкость (бабочка, корзиночка, колечко, полушпагат);
- упражнения - расслабления (звездочка, перекаты).

Они дают возможность ученикам выполнять как сложные задания для пластики, растяжки так и релаксировать.

Раздел 7 Итоговое занятие.

Теория: Правила поведения на сцене

Практика: опрос, выступление

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика здоровья» у

учащихся предполагается достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные:

- сформирована общественная активность, нравственно ориентированная личность, воспитан патриотизм;
- сформирована культура поведения;
- воспитано уважительное отношение между членами коллектива в совместной творческой деятельности;
- сформирован доброжелательный и психологический климат в коллективе;
- сформировано ценностно-ориентированное отношение к здоровью и ЗОЖ;
- сформированы личностные качества: целеустремлённость, работоспособность, самообладание, исполнительскую волю, артистизм, умение продемонстрировать свои результаты;
- у обучающихся возник интерес и изучению учащимися истории своей семьи, истории своего края;
- создан дружный коллектив;
- сформирована нравственная культура;
- воспитано уважение к историческому прошлому России в целом и своего родного края в частности.

Метапредметные:

- развита наблюдательность, инициативность;
- развита мотивация к познанию и творчеству;
- совершенствовано образное мышление, эмоциональную отзывчивость, воображение;
- сформировано умение объективно оценивать собственные действия в ходе образовательного процесса, давать результатам своего труда объективную оценку на основе полученных знаний;
- развито аналитическое, критическое и творческое мышление;
- сформировано умение объективно оценивать собственные действия в ходе образовательного процесса, давать результатам своего труда объективную оценку на основе полученных знаний;
- развито стремление к саморазвитию и самореализации;
- сформирована потребность в здоровом образе жизни;
- развивать индивидуальные творческие способности.

Предметные:

- развиты музыкально-ритмические навыки, выразительность в исполнении гимнастических упражнений;
- развиты физические качества и двигательные способности;
- развита координация движений и ориентировка в пространстве.
- воспитан устойчивый интерес и привычки к систематическим занятиям ритмикой;

- сформированы знания об основных понятиях в гимнастике;
- развито чувство ритма, танцевально-ритмическая координация, умение согласовывать движения тела с музыкой;
- сформированы знания о видах общеразвивающих, укрепляющих гимнастических, дыхательных упражнений, растяжек, технике их исполнения;
- сформирована правильная, красивая осанка;
- развита выносливость, гибкость, скоростные и скоростно – силовые качества;
- сформированы знания об основных правилах безопасного поведения в зале, правилам личной и общественной гигиены;
- развиты физические качества и двигательные способности.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

1.1. Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	01.09.2025	31.05.2026	36	36	36	1 раза в неделю по 1 академическому часу

2.2. Условия реализации программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика здоровья» реализуется при наличии материально-технических условий, учебно-методического и информационного обеспечения, кадрового обеспечения.

Материально-технические условия:

Занятия проводятся в светлом с хорошим освещением помещении, в соответствии с Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28, площадью – от 90 кв.м.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения.

- лавочки, стулья;
- спортивный инвентарь (маты, обручи, скакалки, мячи);
- видеомagneтофон, DVD проигрыватель, видеотека;

- спортивная форма, желательно однотонного цвета; удобная, нескользкая обувь в целях обеспечения техники безопасности на занятиях и свободы движения в процессе занятий;

Информационное обеспечение

В рамках реализации программы «Ритмика здоровья» предусмотрено использование справочных, иллюстративных и нормативных материалов, а также электронных образовательных ресурсов.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения физкультурно-спортивного направления, со средне-профессиональным или высшим образованием, стаж работы в данном учреждении и в данном направлении не менее 2 лет.

2.3. Формы аттестации

Программой предусмотрено проведение следующих форм аттестации: опрос, текущий контроль, выполнение практически заданий, выступление на концерте, участие в конкурсах.

Вводный контроль (первичная диагностика) проводится в начале учебного года для определения уровня подготовки учащихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений. Форма проведения – педагогическое наблюдение, самооценка учащихся.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится один раз в год (декабрь - январь) в форме открытого занятия.

Итоговая проверка проводится в конце обучения при предъявлении ребёнком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой.

Формы итоговой аттестации – открытое занятие, участие в концертной программе.

Важным параметром успешного обучения является устойчивый интерес к занятиям, который проявляется в регулярном посещении занятий каждым учеником, стабильном составе групп. Эти показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу.

2.4. Оценочные материалы

Контроль за освоением программы осуществляется при помощи мониторинга навыков и умений обучающихся по теории и практике (технические параметры).

Для фиксации результатов уровня освоения дополнительной образовательной программы каждым педагогом ведется журнал, где фиксируется посещение ребенком учебных занятий, оценки по контрольным и экзаменационным занятиям

Результаты оцениваются по уровневой системе: низкий уровень, средний уровень, высокий уровень.

Критерии оценивания приведены в Приложении № 2

2.5 Методические материалы

Основные методы обучения: словесный рассказ, объяснение, беседа, наглядный показ педагога или ученика, практические упражнения. В качестве нетрадиционного средства обучения и воспитания используются игры. Они позволяют прочно и качественно заложить в учеников необходимую информацию в непринужденной и естественной для них форме обучения. При объяснении используются как профессиональные термины, так и аллегорические сравнения, параллели. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь-жест-музыка, позволяющий быстро сменить вид деятельности. Учащиеся развивают свою компетентность, усваивая и применяя определенную терминологию и принимая участие в тематически-ориентированных мероприятиях. Познавательные игры, методы эмоционального стимулирования позволяют сокращать сроки усвоения программы. На занятиях постоянно идет смотр знаний, устный контроль, работа над ошибками.

Методические принципы проведения занятий

- сохранение и преумножение здоровья в реальной действительности на занятиях осуществляется через создание нравственно-эстетических, психо-эмоциональных и спортивно-ориентированных ситуаций, которые служат смысловым импульсом в процессе духовно-эмоционального постижения детьми различных жизненных ситуаций;
- единство эмоционального и рационального начал – повышенная эмоциональная насыщенность занятий;
- творческая поисковая деятельность.

Принципы выстраивания образовательной деятельности

- принцип индивидуальности, предполагающий учёт индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- принцип сознательности, предполагающий заинтересованное усвоение программы;
- принцип развивающегося обучения, предполагающий постепенное увеличение темпов обучения, сочетание нового с ранее изученным;
- принцип свободы выбора, самореализации и инициативы, принцип от простого к сложному.

Методы обучения:

- наглядно-слуховой,
- наглядно-зрительный,

- репродуктивный,
- практический,
- частично-поисковый,
- игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология развивающего обучения,
- кейс-технология,
- технология коллективной творческой деятельности,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- здоровье сберегающая технология.

Список литературы для педагога:

2.6. Список литературы.

1. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений - М Терра-спорт 2002г.
2. Глейберман А.Н. Упражнения с предметами. – М. Физкультура и спорт. 2005г
3. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие» - М.:МГИУ,2008г.
- 4 Заводина И.В. Ритмика. Методическое пособие. Выпуск 1-3. – М.: Музыка, 2016г
5. Михайлова М.А. Воронина НВ. Танцы, игры, упражнения для красивого движения - Ярославль 2004г
6. Курпан Ю.И. Фис. Аэробика и калланетика. Видео уроки.
7. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. - М. Из-во «Физкультура и спорт» 2006г.
- 8.Коренева Т.Ф. «Музыкальные ритмо-пластические спектакли» ч.1, ч.2. Владос.2002
- 9.Шершнов В.Г. «От ритмики к танцу» - М,2008

Список литературы для детей и родителей.

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат» - М.: ТЦ Сфера, 2009г
2. Буренна А.И. Ритмическая мозаика - СПб 2000г.
3. Глейберман А.Н. Упражнения в парах 2005г.
4. Журавина М.Л. Гимнастика 2001г.
5. Форилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие» - Спб: Детство-пресс, 2001г.

**Календарно-тематическое планирование на 2025-2026 учебный год
дополнительной программы
«Ритмика здоровья» АНН**

№	№ гр.	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Учебное занятие	1	Вводное. Инструктаж по ТБ Игра «Пустое место»	Спорт.зал	Опрос, текущий контроль
2				Учебное занятие	1	ОРУ. Ходьба под счет. Бег. Эстафета с остановками.	Спорт.зал	текущий контроль
3				Учебное занятие	1	ОРУ. Бег и ходьба по кругу и по диагонали. Игры «Колдунчики», «Хоровод»	Спорт.зал	текущий контроль
4				Учебное занятие	1	Разные виды шагов. Игра «Пустое место»	Спорт.зал	текущий контроль
5				Учебное занятие	1	Игры на психологическую разгрузку «Поезд», «Цирк»	Спорт.зал	текущий контроль
6				Учебное занятие	1	Упражнения – расслабления	Спорт.зал	текущий контроль
7				Учебное занятие	1	Дыхательная гимнастика. Игра "Конный спорт"	Спорт.зал	текущий контроль
8				Учебное занятие	1	Строевые упражнения, шеренги. Игра «Карлики-великаны», «Передал-садись»	Спорт.зал	текущий контроль
9				Учебное занятие	1	Общеразвивающие упражнения. Игры «Через ручеек», «Догоняй-убегай»	Спорт.зал	текущий контроль
10				Учебное занятие	1	Дыхательные упражнения «Охота волка», «Поезд»	Спорт.зал	текущий контроль
11				Учебное	1	Партер.	Спорт.зал	текущий

				занятие		Упражнения на гибкость		контроль
12				Учебное занятие	1	Строевые упражнения	Спорт.зал	текущий контроль
13				Учебное занятие	1	Общеразвивающие упражнения	Спорт.зал	текущий контроль
14				Учебное занятие	1	Игроритмика. Игры «Прыгунки», «Мяч под ногами»	Спорт.зал	текущий контроль
15				Учебное занятие	1	Дыхательная гимнастика. Игра «Самолеты-вертолеты»	Спорт.зал	текущий контроль
16				Учебное занятие	1	Перестроения. Игра «Быстро по местам»	Спорт.зал	текущий контроль
17				Учебное занятие	1	Партер. Игра «Зоопарк»	Спорт.зал	текущий контроль
18				Учебное занятие	1	Разные виды шагов. Психо-гимнастика «Зима и лето»	Спорт.зал	текущий контроль
19				Учебное занятие	1	Ходьба и бег. Силовые упражнения	Спорт.зал	текущий контроль
20				Учебное занятие	1	Командные эстафеты «Команда быстроногих»	Спорт.зал	текущий контроль
21				Учебное занятие	1	Бег и ходьба с упражнениями. Игра «Шире шаг»	Спорт.зал	текущий контроль
22				Учебное занятие	1	Партер, силовая растяжка. Игра «Ежики-домики»	Спорт.зал	текущий контроль
23				Учебное занятие	1	ОРУ. Бег и ходьба по кругу и по диагонали.	Спорт.зал	текущий контроль
24				Учебное занятие	1	Упражнения на гибкость. Игра «Славный коллектив»	Спорт.зал	текущий контроль
25				Учебное занятие	1	Игроритмика «Кто идет?», «Космонавты»	Спорт.зал	текущий контроль
26				Учебное занятие	1	Общеразвивающие упражнения. Игра	Спорт.зал	текущий контроль

						«Мяч в кольцо»		контроль
27				Учебное занятие	1	Партер. Упражнения на расслабление.	Спорт.зал	текущий контроль
28				Учебное занятие	1	Игроритмика. «Конный спорт», «Через ручеек», «Замри»	Спорт.зал	текущий контроль
29				Учебное занятие	1	Ходьба под счет. Бег. Эстафета с остановками.	Спорт.зал	текущий контроль
30				Учебное занятие	1	Перестроения. Игра «Найди место»	Спорт.зал	текущий контроль
31				Учебное занятие	1	Командные эстафеты	Спорт.зал	текущий контроль
32				Учебное занятие	1	Бег и ходьба с упражнениями.	Спорт.зал	текущий контроль
33				Учебное занятие	1	Партер. Силовые упражнения	Спорт.зал	текущий контроль
34				Учебное занятие	1	Упражнения – расслабления	Спорт.зал	текущий контроль
35				Учебное занятие	1	Строчные упражнения. Игра «Автомобили», «Кто идет?»	Спорт.зал	текущий контроль
36				Учебное занятие	1	Итоговое занятие	Спорт.зал	текущий контроль
ИТОГО					36			

**Ритмика здоровья.
Вопросы промежуточной аттестации учащихся**

1. Какие движения, выполняются в разминке и в каком порядке?
2. Какие упражнения, выполняются в разминке и в каком порядке?
3. Для чего нужно делать отжимания и как правильно это делать?
4. Как правильно делать наклоны вперед и приседания?
5. Для чего нужна растяжка?
6. Какие вы знаете упражнения на растяжку, какие выучили новые?
7. Какими движениями и упражнениями можно изображать различные действия?
8. Почему полезно заниматься физкультурой?
9. Что важно для выполнения упражнений в команде?
10. Для чего людям нужна зарядка и гимнастика?
11. Какие виды спорта вы знаете, чем они вам нравятся?
12. Какими видами спорта вы занимаетесь?

Критерии оценивания

Критерии	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Освоение образовательной программы	все программные требования выполняются на высоком качественном уровне	программа усвоена хорошо	требования программы усвоены частично или не усвоены совсем
	при выполнении практических заданий соблюдает технику исполнения движений, не допуская значительных ошибок	при выполнении практических заданий, соблюдает необходимые требования в технике исполнения, может допустить одну-две ошибки	практические задания исполняются с очевидными ошибками, не соблюдается техника выполнения движений
	Знает элементарные термины, предусмотренные программой и учебно-тематическим планом, может объяснить значение термина или названия упражнения.	может допустить одну-две ошибки в объяснении терминологии.	В терминах ориентируется с трудом, не знает названия упражнений. Вопросы вызывают затруднения, отвечает только после напоминаний
	развит музыкальный и ритмический слух,	развит музыкальный и ритмический слух, концентрирует	Не развит музыкальный и ритмический слух

	координация движений хорошо развита	внимание, координация движений слабо	но развита
Проявление интереса	Проявляет активный интерес к музыкально-ритмической деятельности	Проявляет достаточный интерес к музыкально-ритмической деятельности	Проявляет слабый интерес к музыкально-ритмической деятельности
Поведение	Активен на занятиях, часто является ведущим в игровых элементах занятия	Активность проявляется не во все игровых занятиях.	Не активен, сложно вступает в контакт со сверстниками
	Дисциплинирован, оценивает свои и чужие поступки	Не всегда проявляет дисциплинированность	Часто вступает в конфликт со сверстниками и взрослыми