

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 322  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**  
192289, Санкт-Петербург, улица Олеко Дундича, дом 38, корпус 3, литер А, тел/факс:  
+7(812)708-28-63

**ПРИНЯТА**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ средняя школа №322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга

Протокол № 1 от 31.08.2023 г

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБОУ средняя школа № 322  
Фрунзенского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.Н.Лебедева

Приказ №194 о-д от 31.08.2023 г

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Ритмика с элементами гимнастики»**

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Михайлова Александра Алексеевна

## **Пояснительная записка**

Ритмика с элементами гимнастики – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по художественной гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности обучающихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

В процессе занятий изучаются базовые элементы художественной гимнастики, отдельные танцевальные движения, а также комбинации упражнений без предмета и с предметом. Выполняя упражнения под музыку, учащиеся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

Программа составлена с учётом программы по физическому воспитанию в школьном учреждении, требований СанПиН (2,4.1,1.249-03) и на основе методического пособия Всероссийской Федерации художественной гимнастики и Санкт-Петербургского государственного университета физической культуры им. П.Ф.Лесгафта и (Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой / Сост.: Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А., 2007).

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на девочек 7-14 лет. Группа может иметь постоянный или переменный состав обучающихся.

В группы принимаются обучающиеся, изъявившие желание заниматься художественной гимнастикой и не имеющие медицинских противопоказаний

### **Актуальность программы**

Актуальность проблемы обусловлена тем, что в настоящее время педагоги и родители все чаще сталкиваются с желанием детей проводить свое свободное время в взаимодействие с гаджетами и нежеланием детей заниматься активной деятельностью физического воспитания. Проведение занятий по художественной гимнастике оказывает большое влияние на желание детей двигаться, особое внимание уделяется сюжетным играм, так как с их помощью тренировочные занятия становятся эмоционально насыщенными и разнообразными. Таким образом, упражнения становятся для ребенка желанными и достижимыми

**Уровень освоения программы** - базовый.

### **Объем и срок освоения программы:**

432 часа

Срок освоения-3 года

### **Отличительные особенности программы**

Основные идеи программы, отличающие её от существующих программ, заключаются в использовании на занятии гимнастических предметов: скакалка, обруч, мяч, булавы с которыми выполняются сложно-координационные движения, характерные только для гимнастики.

**Цель программы** – формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, содействие самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, посредством освоения основ художественной гимнастики.

Для достижения цели программы решаются **следующие задачи:**

***обучающие:***

- Способствовать овладению базовым акробатическим элементам.
- Обеспечивать усвоение терминологии классической хореографии.
- Обучить базовым навыкам владения гимнастическими предметами.
- Способствовать овладению базовым гимнастическим элементам.

***развивающие:***

\*Развить качества: гибкость, координацию, ловкость.

\*Развивать мышление: умение анализировать, критически мыслить, систематизировать через обучение навыкам владения гимнастическими предметами.

\*Развивать внимательность и наблюдательность посредством подвижных игр.

***воспитательные:***

\*Воспитывать чувство коллективизма и личной ответственности.

\*Воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим .

**Планируемые результаты по окончании 3-х лет обучения:**

***Личностными результатами*** занятий являются:

- Научатся делать базовые акробатические элементы.
- Овладеют терминологией классической хореографии.
- Получат навыки владения гимнастическими предметами.
- Овладеют базовыми гимнастическими элементами.

***Предметные:***

- Совершенствованы качества: гибкость, координацию, ловкость.
- Развиты умения анализировать, критически мыслить систематизировать.
- Развиты внимательность и наблюдательность.

***Метапредметные:***

- Умение оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации.
- Умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.

**Язык реализации:**

Государственный язык РФ

**Форма обучения:**

Очная ,самообразование

**Условия набора:**

На занятия принимаются обучающиеся ,не имеющие противопоказаний к занятиям спортом.

**Условия формирования групп:**

К занятиям допускаются обучающиеся разных возрастов.

На основе тестирования возможно зачисление в группы 2-3 года обучения

**Количество обучающихся в группе:**

- 1 год обучения — не более 15 человек.
- 2 год обучения — не более 12 человек.
- 3 год обучения — не более 10 человек.

**Форма организации занятий:**

Аудиторные и внеаудиторные занятия

**Формы проведения занятий:**

- учебное занятие
- мастер-класс
- праздник
- соревнование
- репетиция-фестиваль

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная(беседа,показ,объяснение)
- групповая(работа в малых группах,в парах)
- коллективная(концерт,репетиция)
- индивидуальная

**Материально-техническое оснащение:**

- Спортивный зал 250 кв.м.;
- Ковер (жесткий ворс, размер 14\*14м)-1 шт, либо коврики 1\*0,5м-15 шт;
- Маты гимнастические;
- Шведская стенка;

- Скакалка; обруч, булавы, мяч
- Звуковоспроизводящая аппаратура;

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 1 год обучения

**«Ритмика с элементами гимнастики»**

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос
2	Партер	36	4	36	Практическая работа
3	Упражнения на развитие гибкости спины	44	4	40	Практическая работа
4	Упражнения на развития гибкости ног	24	4	20	Практическая работа
5	Упражнения на расслабление	32	2	30	Практическая работа
6	Итоговое занятие.	2		2	Контрольные упражнения
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2 год обучения

### «Ритмика с элементами гимнастики»

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос, беседа
2	Партер	36	4	36	Практическая работа
3	Упражнения на развитие гибкости спины и ног	44	4	40	Практическая работа
4	Танцевальные этюды и игры.	24	4	20	Практическая работа
5	Упражнения с предметами (скакалка, мяч)	32	2	30	Практическая работа
6	Итоговое занятие.	2		2	Контрольные упражнения
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 3 год обучения

### «Ритмика с элементами гимнастики»

№ п\п	Название раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		Опрос, беседа
2	Партер	36	4	36	Практическая работа
3	Упражнения для развития гибкости спины и ног	44	4	40	Практическая работа
4	Показательные номера	24	4	20	Практическая работа
5	Упражнения с предметами (обруч, булавы)	32	2	30	Практическая работа
6	Итоговое занятие.	2		2	Контрольные упражнения
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
к дополнительной общеразвивающей программе

**«Ритмика с элементами гимнастики»**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09	29.05	36	36	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	29.05	36	36	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	29.05	36	36	2 раза в неделю по 2 часа



**Рабочая программа**

к дополнительной общеразвивающей программе  
**«Ритмика с элементами гимнастики»**  
1 год обучения

**Разработчик:**

Михайлова Александра Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

## Задачи 1 года обучения

### Обучающие:

- Сформировать общие представления о ритмике.
- Обучить базовым упражнениям гимнастики
- Ознакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты с помощью музыкально-подвижных игр

### Развивающие:

- Развивать физические качества
- Развивать специфические качества

### Воспитательные:

- Способствовать формированию навыков дисциплинированности, организованности и трудолюбия;
- Способствовать становлению спортивного характера
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела

## Содержание программы 1-го года обучения

### 1. Вводное занятие.

#### Теория:

- ✓ Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- ✓ Понятие “Ритмика с элементами гимнастики”.
- ✓ Понятие “Ритмика”.
- ✓ Отличие художественной гимнастики от других направлений гимнастики.
- ✓ Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

### 2. Партер

- ✓ Упражнения на растяжение связок и мышц.
- ✓ Упражнения на развитие эластичности суставов.
- ✓ Базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.).

### 3. Упражнения на развитие гибкости спины и ног и ног:

#### Теория:

- ✓ Объяснение техники выполнения.

#### Практика:

- ✓ Упражнения на развитие силы мышц спины.
- ✓ Волны.

- ✓ Пружинящие движения.
- ✓ - Наклоны.

#### 4.Упражнения на развитие гибкости ног

##### Теория:

- ✓ Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание.
- ✓ Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

##### Практика:

- ✓ «активная растяжка» (за счет усилия собственных мышц)-махи, пружины.
- ✓ «пассивная растяжка» (в парах, с весом, статическая).

#### 5.Упражнения на расслабление

##### Теория:

- ✓ Разъяснение техники безопасности при выполнении упражнений.

##### Практика:

- ✓ Вытяжение шеи
- ✓ Скручивания
- ✓ Перекаты на спине
- ✓ Мостики на плечах
- ✓ Вращение головой

#### Планируемые результаты для 1-го года обучения

##### Личностные результаты:

- Сдача нормативов в конце года.
- Сформировано общее представление о художественной гимнастике.
- Научаться выполнять базовые акробатические элементы .

##### Предметные:

- Развита умение анализировать, систематизировать.
- Развита физические качества: гибкость, ловкость, координация.

##### Метапредметные:

- Сформированы способности оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации.

**Календарно-тематический план 1 год обучения.**

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во час.	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
	по плану	фактическая			
1			Вводное занятие	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE">https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE</a>
2			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c">https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c</a>
3			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI">https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI</a>
4			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWlOTo">https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWlOTo</a>
5			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kIY">https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kIY</a>
6			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM">https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM</a>
7			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk">https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk</a>
8			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vcsZHTzS3Fs">https://www.youtube.com/watch?v=vcsZHTzS3Fs</a>
9			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=teH7I1Qob2U">https://www.youtube.com/watch?v=teH7I1Qob2U</a>
10			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs">https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs</a>
11			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY">https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY</a>
12			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw">https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw</a>
13			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I">https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I</a>
14			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BI15KS8a6kI">https://www.youtube.com/watch?v=BI15KS8a6kI</a>
15			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI">https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI</a>
16			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8">https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8</a>
17			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE">https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE</a>
18			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o">https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o</a>
19			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg">https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg</a>
20			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek">https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek</a>
21			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA">https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCEeA</a>
22			Упражнения	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWlUU">https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWlUU</a>

			на развитие гибкости спины		
<b>23</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw">https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw</a>
<b>24</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk">https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk</a>
<b>25</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60">https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60</a>
<b>26</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_UUk1AP0gbI">https://www.youtube.com/watch?v=_UUk1AP0gbI</a>
<b>27</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0">https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0</a>
<b>28</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70">https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70</a>
<b>29</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ">https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ</a>
<b>30</b>			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog">https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog</a>
<b>31</b>			Упражнения	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo">https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo</a>

			на развитие гибкости спины		
32			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_ao">https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_ao</a>
33			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8">https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8</a>
34			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c">https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c</a>
35			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4">https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4</a>
36			Упражнения на развитие гибкости спины	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ">https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ</a>
37			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g">https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g</a>
38			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo">https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo</a>
39			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU">https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU</a>
40			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s">https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s</a>
41			Упражнения	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM">https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM</a>

			на развития гибкости ног		
42			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw">https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw</a>
43			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds">https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds</a>
44			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/">https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/</a>
45			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs">https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs</a>
46			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps">https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps</a>
47			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4">https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4</a>
48			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ">https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ</a>
49			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I">https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I</a>
50			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8">https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8</a>
51			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik">https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik</a>
52			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4">https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4</a>
53			Упражнения	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY">https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY</a>

			на развития гибкости ног		
<b>54</b>			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI">https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI</a>
<b>55</b>			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0">https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0</a>
<b>56</b>			Упражнения на развития гибкости ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eHIMVf_-DwY">https://www.youtube.com/watch?v=eHIMVf_-DwY</a>
<b>57</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g">https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g</a>
<b>58</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IFAEjZhBvUQ">https://www.youtube.com/watch?v=IFAEjZhBvUQ</a>
<b>59</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU">https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU</a>
<b>60</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M">https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M</a>
<b>61</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y">https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y</a>
<b>62</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc">https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc</a>
<b>63</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EPOVDbxItYQ">https://www.youtube.com/watch?v=EPOVDbxItYQ</a>
<b>64</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE">https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE</a>
<b>65</b>			Упражнения	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y">https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y</a>



			на расслабление		
<b>66</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A">https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A</a>
<b>67</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg">https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg</a>
<b>68</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw">https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw</a>
<b>69</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/">https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/</a>
<b>70</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8">https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8</a>
<b>71</b>			Упражнения на расслабление	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo">https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo</a>
<b>72</b>			Итоговое занятие	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4">https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4</a>

*Календарный план воспитательной работы*

месяц	Тема мероприятия	задачи
Сентябрь	Родительское собрание	Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год
октябрь	Проведение мастер классов: « Стрэйчинг»	Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе
ноябрь	Выезд на просмотр соревнований “Кубок Санкт-Петербурга” по художественной гимнастике	Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
декабрь	Проведение танцевального мастер-класса	Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации
январь	Участие в фестивале спорта.	Развивать эстетические чувства Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм
Февраль	Масленица-совместное празднование	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
март	Празднование дня 8 марта	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
апрель	Участие в турнире “Весенний пируэт”	Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
май	Концерт к 9 мая Подведение итогов	Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм Развивать самоанализ своих умений

## **Рабочая программа**

к дополнительной общеразвивающей программе  
**«Ритмика с элементами гимнастики»**  
2 год обучения

### **Разработчик:**

Михайлова Александра Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

## Задачи 2 года обучения

### Обучающие:

- Сформировать общие представления о гимнастических правилах художественной гимнастики.
- Совершенствовать базовые элементы гимнастики.
- Ознакомить детей с предметами художественной гимнастики(скакалка,мяч).

### Развивающие:

- Развить физические качества .
- Развивать специфические качества .

### Воспитательные:

- Прививать навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия.
- Воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела .

## Содержание программы 2-го года обучения

### 1.Вводное занятие.

- ✓ Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- ✓ Понятие “Ритмика с элементами гимнастики”.
- ✓ Понятие “Ритмика”.
- ✓ Отличие художественной гимнастики от других направлений гимнастики.
- ✓ Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

### 2.Партер

- ✓ Упражнения на растяжение связок и мышц.
- ✓ Упражнения на развитие эластичности суставов.
- ✓ Базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.).

### 3.Упражнения на развитие гибкости спины и ног:

#### Теория:

- ✓ Объяснение техники выполнения.
- ✓ Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание.
- ✓ Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

#### Практика:

- ✓ Упражнения на развивающую силу мышц спины.
- ✓ Волны.
- ✓ Пружинящие движения.
- ✓ Наклоны.

#### **4.Танцевальные этюды и игры.**

- ✓ Подготовка номеров к соревнованиям и конкурсам.
- ✓ Подвижные игры.

#### **5.Упражнения с предметами(скакалка,мяч)**

##### **Теория:**

- ✓ Объяснение техники выполнения.
- ✓ Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений .

##### **Практика:**

- ✓ Прыжки на скакалке вперед и назад,прыжки скрестно,двойные прыжки
- ✓ Перекаты с мячом,броски

#### **Планируемые результаты для 2-го года обучения**

##### Личностные результаты:

- Сдача нормативов в конце года.
- Успешное выступление на соревнованиях разного уровня.
- Сформированы базовые навыки работы с гимнастическими предметами.

##### Предметные:

- Развито алгоритмическое мышление.
- Сформировано умение формализации и структурирования информации.

##### Метапредметные:

- Совершенствована способность оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии от ситуации.
- Овладение навыками осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.

### Календарно-тематический план 2 год обучения.

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во час.	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
	по плану	фактическая			
1			Вводное занятие	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE">https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJOnE</a>
2			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c">https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3c</a>
3			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI">https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI</a>
4			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWIOTo">https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWIOTo</a>
5			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kIY">https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0kIY</a>
6			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM">https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7NNM</a>
7			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk">https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiOZk</a>
8			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vesZHTzS3Fs">https://www.youtube.com/watch?v=vesZHTzS3Fs</a>
9			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=teH7l1Qob2U">https://www.youtube.com/watch?v=teH7l1Qob2U</a>
10			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs">https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmRrs</a>
11			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY">https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4uWY</a>
12			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw">https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrIcw</a>
13			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I">https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa9I</a>
14			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI">https://www.youtube.com/watch?v=B115KS8a6kI</a>
15			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI">https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI</a>
16			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8">https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR8</a>
17			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE">https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmKSE</a>
18			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o">https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_a4o</a>
19			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg">https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgYg</a>

20			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek">https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek</a>
21			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGC EeA">https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGC EeA</a>
22			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU">https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU</a>
23			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw">https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw</a>
24			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk">https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk</a>
25			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60">https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60</a>
26			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_UUK1AP0gbI">https://www.youtube.com/watch?v=_UUK1AP0gbI</a>
27			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0">https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0</a>
28			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70">https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70</a>
29			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ">https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ</a>
30			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog">https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog</a>
31			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo">https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo</a>

32			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_ao">https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_ao</a>
33			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8">https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8</a>
34			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c">https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c</a>
35			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4">https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4</a>
36			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ">https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ</a>
37			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g">https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g</a>
38			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo">https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo</a>
39			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CrEecZFfIwU">https://www.youtube.com/watch?v=CrEecZFfIwU</a>
40			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s">https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s</a>
41			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM">https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM</a>
42			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw">https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw</a>
43			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds">https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylds</a>
44			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-">https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-</a>



					kultura/
45			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs">https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs</a>
46			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps">https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lps</a>
47			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4">https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4</a>
48			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ">https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ</a>
49			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I">https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I</a>
50			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8">https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8</a>
51			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaS RW0ik">https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaS RW0ik</a>
52			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4">https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4</a>
53			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY">https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY</a>
54			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI">https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI</a>
55			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0">https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0</a>
56			Танцевальные этюды и игры	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eHIMVf_-DwY">https://www.youtube.com/watch?v=eHIMVf_-DwY</a>
57			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g">https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g</a>
58			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IFAEjZhBvUQ">https://www.youtube.com/watch?v=IFAEjZhBvUQ</a>
59			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU">https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU</a>
60			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M">https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M</a>
61			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y">https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y</a>
62			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKt">https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKt</a>

			а,мяч)		NXCc
<b>63</b>			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EPOVDbxItYQ">https://www.youtube.com/watch?v=EPOVDbxItYQ</a>
<b>64</b>			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE">https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE</a>
<b>65</b>			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y">https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y</a>
<b>66</b>			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A">https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A</a>
<b>67</b>			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg">https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg</a>
<b>68</b>			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw">https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw</a>
<b>69</b>			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/">https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/</a>
<b>70</b>			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8">https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8</a>
<b>71</b>			Упражнения с предметами(скакалка, мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo">https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo</a>
<b>72</b>			Итоговое занятие	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmX5H4">https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmX5H4</a>

*Календарный план воспитательной работы*

месяц	Тема мероприятия	задачи
Сентябрь	Родительское собрание	Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год
октябрь	Проведение мастер классов: « Стрэйчинг»	Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе
ноябрь	Выезд на просмотр соревнований “Кубок Санкт-Петербурга” по художественной гимнастике	Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
декабрь	Проведение танцевального мастер-класса	Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации
январь	Участие в фестивале спорта.	Развивать эстетические чувства Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм
Февраль	Масленица-совместное празднование	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
март	Празднование дня 8 марта	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
апрель	Участие в турнире “Весенний пируэт”	Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
май	Концерт к 9 мая Подведение итогов	Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм Развивать самоанализ своих умений

## **Рабочая программа**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**«Ритмика с элементами гимнастики»**

3 год обучения

**Разработчик:**

Михайлова Александра Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

## Задачи 3 года обучения

### Обучающие:

- Сформировать общие представления об акробатике.
- Совершенствовать базовые элементы гимнастики.
- Ознакомить детей с предметами художественной гимнастики(обруч,булавы).

### Развивающие:

- Совершенствовать физические качества .
- Развивать специфические качества .

### Воспитательные:

- Прививать навыки дисциплинированности, организованности и трудолюбия.
- Воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.
- Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела .

## Содержание программы 3-го года обучения

### **1.Вводное занятие.**

- ✓ Вводный инструктаж. Лекция по охране труда.
- ✓ Понятие “Ритмика с элементами гимнастики”.
- ✓ Понятие “Акробатика”.
- ✓ Вводный инструктаж.Техника выполнения движений с предметами(обруч,булавы).
- ✓ Цели и содержание занятий, нормативы и соревнования.

### **2.Партер**

- ✓ Упражнения на растяжение связок и мышц.
- ✓ Упражнения на развитие эластичности суставов.
- ✓ Базовые элементы партерной разминки (шпагаты, складки, мосты и т.д.).
- ✓ Растяжка с опоры.
- ✓ Базовые элементы гимнастики.

### **3.Упражнения на развитие гибкости спины и ног:**

#### **Теория:**

- ✓ Объяснение техники выполнения.
- ✓ Беседа для психологической подготовки к упражнениям на растягивание.
- ✓ Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений на растягивание.

#### **Практика:**

- ✓ Упражнения на развивающую силу мышц спины.
- ✓ Волны.
- ✓ Пружинящие движения.

- ✓ Наклоны.

#### **4. Показательные номера**

- ✓ Разучивание номеров.
- ✓ Подготовка к выступлениям на конкурсах.

#### **5. Упражнения с предметами (обруч, булавы)**

##### **Теория:**

- ✓ Объяснение техники выполнения.
- ✓ Разъяснение конечного результата при выполнении упражнений.

##### **Практика:**

- ✓ Броски булавы.
- ✓ Мельницы с булавами.
- ✓ Переброски булавы.
- ✓ Перекаты булавы.
- ✓ Перекаты, вертушки с обручем.

##### Личностные результаты:

- Научатся делать базовые акробатические элементы.
- Овладеют терминологией классической хореографии.
- Получат навыки владения гимнастическими предметами.
- Овладеют базовыми гимнастическими элементами.

##### Предметные:

- Совершенствованы качества: гибкость, координацию, ловкость .
- Развита способность анализировать , критически мыслить, систематизировать .
- Развита внимательность и наблюдательность .

##### Метапредметные:

- Совершенствована способность оценить свои действия, изменять их в зависимости от существующих требований и условий, корректировать в соответствии с ситуацией.
- Овладели навыками самоконтроля. Сформирована способность принимать решения и осуществлять осознанный выбор в познавательной и учебной деятельности.

**Календарно-тематический план 3 год обучения.**

№	Дата занятия		Тема занятия	Ко л- во ча с.	Электронные ресурсы, материалы и задания для самостоятельной работы
	по пла ну	фактическ ая			
1			Вводное занятие	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJO nE">https://www.youtube.com/watch?v=G9MGiABJO nE</a>
2			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3 c">https://www.youtube.com/watch?v=TeDVE4tPH3 c</a>
3			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI">https://www.youtube.com/watch?v=z-d4gBNzVBI</a>
4			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWIO To">https://www.youtube.com/watch?v=k7gMqoWIO To</a>
5			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0k1 Y">https://www.youtube.com/watch?v=aB9UG4h0k1 Y</a>
6			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7N NM">https://www.youtube.com/watch?v=VT6pmUE7N NM</a>
7			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiO Zk">https://www.youtube.com/watch?v=GLwWreOiO Zk</a>
8			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vcsZHTzS3F s">https://www.youtube.com/watch?v=vcsZHTzS3F s</a>
9			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=teH7I1Qob2U">https://www.youtube.com/watch?v=teH7I1Qob2U</a>
10			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmR rs">https://www.youtube.com/watch?v=KhoQH3bmR rs</a>
11			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4u WY">https://www.youtube.com/watch?v=N31GQLR4u WY</a>
12			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrl cw">https://www.youtube.com/watch?v=NLGW_5wrl cw</a>
13			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa 9I">https://www.youtube.com/watch?v=S7DWxCtUa 9I</a>
14			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BI15KS8a6kI">https://www.youtube.com/watch?v=BI15KS8a6kI</a>
15			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI">https://www.youtube.com/watch?v=Uk-hlW8qrdI</a>
16			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR 8">https://www.youtube.com/watch?v=xAu_b0yAIR 8</a>
17			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmK SE">https://www.youtube.com/watch?v=eC0R8vdmK SE</a>
18			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_ a4o">https://www.youtube.com/watch?v=YMGeRKA_ a4o</a>
19			Партер	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgY g">https://www.youtube.com/watch?v=edTNaguPgY g</a>
20			Упражнения на развитие гибкости	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek">https://www.youtube.com/watch?v=AFaVr4Js7ek</a>

			спины и ног		
21			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCeEA">https://www.youtube.com/watch?v=Irr8QsGCeEA</a>
22			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU">https://www.youtube.com/watch?v=DOddKABWIUU</a>
23			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw">https://www.youtube.com/watch?v=oktC12LJnZw</a>
24			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk">https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk</a>
25			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60">https://www.youtube.com/watch?v=L5XeokezY60</a>
26			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_UUK1AP0gbI">https://www.youtube.com/watch?v=_UUK1AP0gbI</a>
27			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0">https://www.youtube.com/watch?v=p3bH6Bv89C0</a>
28			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70">https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70</a>
29			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ">https://www.youtube.com/watch?v=seHyBqVsnjQ</a>
30			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog">https://www.youtube.com/watch?v=q1eQjhGzAog</a>
31			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo">https://www.youtube.com/watch?v=2gX4tqWxVWo</a>
32			Упражнения на развитие гибкости	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_a0">https://www.youtube.com/watch?v=EQBQbkoY_a0</a>



			спины и ног		
33			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8">https://www.youtube.com/watch?v=BiQogfRsHK8</a>
34			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c">https://www.youtube.com/watch?v=wnyTukvVY7c</a>
35			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4">https://www.youtube.com/watch?v=bsYZI5iODE4</a>
36			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ">https://www.youtube.com/watch?v=xRDk1duG4tQ</a>
37			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g">https://www.youtube.com/watch?v=abEJzBBV0_g</a>
38			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo">https://www.youtube.com/watch?v=62MW126CpFo</a>
39			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU">https://www.youtube.com/watch?v=CrEeczFFIwU</a>
40			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s">https://www.youtube.com/watch?v=YAG9zK2yF0s</a>
41			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM">https://www.youtube.com/watch?v=Hn9B6WJRIDM</a>
42			Упражнения на развитие гибкости спины и ног	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw">https://www.youtube.com/watch?v=jG_Hx4HABTw</a>
43			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylids">https://www.youtube.com/watch?v=DO0f3M4Ylids</a>
44			Показательные номера	2	<a href="https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/">https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/</a>
45			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs">https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs</a>

46			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lpS">https://www.youtube.com/watch?v=41p1GBW6lpS</a>
47			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4">https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4</a>
48			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ">https://www.youtube.com/watch?v=qkc4c_30rTQ</a>
49			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I">https://www.youtube.com/watch?v=q-4P53M5B5I</a>
50			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8">https://www.youtube.com/watch?v=3sCBt_uEnd8</a>
51			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik">https://www.youtube.com/watch?v=wKXAaSRW0ik</a>
52			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4">https://www.youtube.com/watch?v=1dD2_4XOZT4</a>
53			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY">https://www.youtube.com/watch?v=mN1hwLYOmLY</a>
54			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI">https://www.youtube.com/watch?v=gnq0AzGbMMI</a>
55			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0">https://www.youtube.com/watch?v=J06ZNXdjhY0</a>
56			Показательные номера	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=eHIMVf_-DwY">https://www.youtube.com/watch?v=eHIMVf_-DwY</a>
57			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g">https://www.youtube.com/watch?v=8ro5Mw4SO_g</a>
58			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IFAEjZhBvUQ">https://www.youtube.com/watch?v=IFAEjZhBvUQ</a>
59			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU">https://www.youtube.com/watch?v=DwWe0VWH4dU</a>
60			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M">https://www.youtube.com/watch?v=F-Min6Ixm6M</a>
61			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y">https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y</a>
62			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc">https://www.youtube.com/watch?v=UsAtHKtNXCc</a>
63			Упражнения с	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=EPOVDbxItY">https://www.youtube.com/watch?v=EPOVDbxItY</a>

			предметами(скакалка,мяч)		Q
64			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE">https://www.youtube.com/watch?v=qe5s2u0sXhE</a>
65			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y">https://www.youtube.com/watch?v=z1kp5LhQR4Y</a>
66			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A">https://www.youtube.com/watch?v=iEO4f6RIS2A</a>
67			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg">https://www.youtube.com/watch?v=BNAmrRyMjYg</a>
68			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw">https://www.youtube.com/watch?v=aLmmbCfFWuw</a>
69			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/">https://gto-normativy.ru/tablica-normativov-po-fizkulture-dlya-shkolnikov-fizicheskaya-kultura/</a>
70			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8">https://www.youtube.com/watch?v=xOx9J509GP8</a>
71			Упражнения с предметами(скакалка,мяч)	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo">https://www.youtube.com/watch?v=QsrpFFc9Pjo</a>
72			Итоговое занятие	2	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4">https://www.youtube.com/watch?v=tcLZ1zmx5H4</a>

**Календарный план воспитательной работы**

месяц	Тема мероприятия	задачи
Сентябрь	Родительское собрание	Знакомство с программой ДО и мероприятиями на учебный год
октябрь	Проведение мастер классов: « Стрэйчинг»	Развивать коммуникативные способности, умение жить в коллективе
ноябрь	Выезд на просмотр соревнований “Кубок Санкт-Петербурга” по художественной гимнастике	Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
декабрь	Проведение танцевального мастер-класса	Формировать положительную самооценку, потребность в самореализации
январь	Участие в фестивале спорта.	Развивать эстетические чувства Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм
Февраль	Масленица-совместное празднование	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
март	Празднование дня 8 марта	Формировать интерес к культуре и истории народных праздников
апрель	Участие в турнире “Весенний пируэт”	Популяризировать здоровый образ жизни, повысить интерес к спорту.
май	Концерт к 9 мая Подведение итогов	Сформировать гражданскую позицию ,патриотизм Развивать самоанализ своих умений

**МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

<b>Критерий</b>	<b>Высокий уровень (5 баллов)</b>	<b>Средний уровень (4 балла)</b>	<b>Низкий уровень (3 балла)</b>
<p><b>1. Музыкальность и ритм</b> – способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнение движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения – без показа педагога).</p>	<p>Движения выражают музыкальный образ, совпадают с тонкой нюансировкой, фразами.</p>	<p>Движения передают только общий характер, темп, метроритм музыки.</p>	<p>Движения не совпадают с темпом, ритмом, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.</p>
<p><b>2. Эмоциональность -</b> Выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции (радость, страх, восторг и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове.</p>	<p>Дети эмоциональны, подпевают во время движений, мимика богата и выразительна.</p>		<p>Ребенок неэмоционален, мимика бедна, движения невыразительны, занимает место в отдалении от педагога, оценка которого его не интересует.</p>
<p><b>3. Артистизм</b> (особенности сценического поведения и самочувствия). Понятие «артистизм» включает в себя яркую эмоциональность, фантазию и чувство меры. В хореографии артистизм - это:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность к восприятию танцевальных композиций в целом;</li> <li>• способность и</li> </ul>	<p>Исполняя танцевальный номер на сцене, дети ярко проявляют и музыкальность, и выразительность пластики и мимики. Выступают спокойно и уверенно, эмоционально заразительно.</p>		<p>Дети исполняют танец скованно, робко, неэмоционально, иногда неритмично (ускоряют или замедляют движения), - что является следствием воздействия на них обстановки сцены, чувства неуверенности в себе.</p>

<p>откликаться танцевальным движением на все музыкальные нюансы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность выражать пластикой движений настроения, заложенные в музыке.</li> </ul>			
<p><b>4. Специальные хореографические данные</b> - (Выводится средний балл по всем измерениям).</p> <p><i>Шаг (При вертикальном положении корпуса):</i></p> <p><i>Прыжок (Во время прыжка с натянутыми стопами):</i></p> <p><i>Подъем (В положении стоя при открывании ноги в сторону носком в пол):</i></p> <p><i>Гибкость (Наклон вперед из положения сидя, стоя)</i></p> <p><i>Выворотность в бедре (Упражнение «Лягушка»):</i></p>	<p>Нога свободно поднимается на любую высоту выше 90<sup>0</sup></p> <p>Расстояние от пяток до пола значительно выше размера стопы.</p> <p>Расстояние от пятки до пола не менее 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p> <p>Ладони ребенка полностью ставит на пол.</p> <p>Колени свободно лежат на полу.</p>	<p>Поднимание ноги на 90<sup>0</sup> свободно, без напряжения.</p> <p>Расстояние от пяток до пола не менее размера стопы.</p> <p>Расстояние от пятки до пола равно или немного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p> <p>Достает до пола кончиками пальцев.</p> <p>Расстояние от пола до коленей не</p>	<p>Поднимание ноги ниже 90<sup>0</sup></p> <p>Расстояние от пяток до пола меньше размера стопы, при этом топы не вытягиваются во время прыжка.</p> <p>Расстояние от пятки до пола намного меньше 1/2 расстояния от носка до пятки по проекции стопы.</p> <p>Не касается пола руками.</p> <p>Расстояние от пола до коленей не более</p>

		более 10см	10см
--	--	------------	------

### ***Методическое обеспечение программы***

**Методы**, используемые в процессе проведения программы «Ритмика с элементами гимнастики»

**Игровой метод** придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

**Структурный метод** - последовательное разучивание и усвоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определённом порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.

**Метод усложнения** обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

**Метод сходства** помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом,

**Метод блоков** используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой и интенсивности.

ПРОТОКОЛ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ

ФИО педагога:	Михайлова Александра Алексеевна		
Образовательная программа:	Ритмика с элементами гимнастики, группа	Срок реализации:	
№ учебной группы	Год обучения:	Учебный год:	

№	ФИО учащихся	Параметры оценки*			Общий уровень (В,С,Н)
		<i>Гибкость спины</i>	<i>Подвижность тазобедренных суставов</i>	<i>Координация</i>	
1					Н
2					Н
3					Н
4					Н
5					Н
6					Н
7					Н
8					Н
9					Н
10					Н
11					Н
12					Н
13					Н

Высокий уровень (чел.)	0	0	0	0
Средний уровень (чел.)	0	0	0	0
Низкий уровень (чел.)	0	0	0	0

Педагог: \_\_\_\_\_

\*Параметры определяются педагогом в зависимости от специфики образовательной программы.  
Рекомендованное количество параметров, подлежащих оценке – 3.

3	Высокий уровень	В
2	Средний уровень	С
1	Низкий уровень	Н





ПРОТОКОЛ ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ						
ФИО педагога		Михайлова Александра Алексеевна				
Образовательная программа		Ритмика с элементами гимнастики, группа 1			Срок реализации	
№ учебной группы		Год обучения		Учебный год		
№	ФИО учащегося	Параметры оценки				Уровень (В,С,Н)
		ДЕКАБРЬ				
		ОФП	Шпагаты	Гимнастический мост	Скакалка	
1						#DIV/0!
2						#DIV/0!
3						#DIV/0!
4						#DIV/0!
5						#DIV/0!
6						#DIV/0!
7						#DIV/0!
8						#DIV/0!
9						#DIV/0!
10						#DIV/0!
11						#DIV/0!
12						#DIV/0!
13						#DIV/0!
14						#DIV/0!
15						#DIV/0!
16						#DIV/0!
17						#DIV/0!
18						#DIV/0!
19						#DIV/0!
20						#DIV/0!
	Высокий уровень (чел.)	0	0	0	0	0
	Средний уровень (чел.)	0	0	0	0	0
	Низкий уровень (чел.)	0	0	0	0	0

3	Высокий уровень	В
---	-----------------	---

Педагог



2	Средний уровень	С
1	Низкий уровень	Н

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Агеев М. Н. Народный танец для детей дошкольного возраста. [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2012 - 6 эл. опт. дисков (CD-ROM).
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. М.: 2000.
3. Бочкарева Н. И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии. - Учебно-методическое пособие. - Кемерово, 2198.- 64 с: ноты.
4. Гурвич Е. Растяжка с улыбкой [Электронный ресурс] - Новосибирск, 2011 - 1 эл. опт. диск (CD-ROM).
5. Ерохина О. В. Школа танцев для детей / Серия «Мир вашего ребенка». - Ростов н/Д: Феникс, 2003. - 224 с.
6. Йога для детей - Программа - Йога - Блоги - Созвездие "Малюк" - [http://maljuk.ru/dir/prepodavatel\\_detskoj\\_jogi/programma/joga\\_dlja\\_detej/51-1-0-21](http://maljuk.ru/dir/prepodavatel_detskoj_jogi/programma/joga_dlja_detej/51-1-0-21)
7. Конорова Е. В. Танец и ритмика. М: Музгиз, 2160.
8. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. Занятия по ритмике в подготовительных классах. Выпуск 1, М.: Музгиз, 2163, 2172, 2179.
9. Конорова Е.В. Ритмика в театральной школе. М.-Л.: Искусство, 2147.
10. Коренева Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста: В 2 частях. - Учебно-методическое пособие. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2001. -112 с: ноты.