

Муниципальный орган управления образованием – Управление образованием
Тавдинского муниципального округа

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования
«Гармония»

Допущена к реализации решением
Педагогического совета МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
Протокол № 3
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
от 31.08.2026 г. № 427

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«РИТМ - ПЛАСТИКА»**

Возраст учащихся: 7 - 16 лет
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Рыбакова Ольга Павловна, педагог
дополнительного образования

г. Тавда, 2026г.

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Необходимость двигательной активности для здоровья человека сегодня ни у кого не вызывает сомнений. Малоподвижный образ жизни, не требующий больших энергетических затрат, сокращает потребность организма в кислороде. В результате мышцы сердца и грудной клетки слабеют, объём лёгких уменьшается, теряется эластичность сосудов. Кроме того современный стиль жизни часто вызывает перенапряжение нервной системы и преобладание отрицательных эмоций. Всё это ведёт к возникновению различных заболеваний.

Наблюдения и исследования убедительно показали, что только систематические физические упражнения способствуют развитию тех свойств организма, которые защищают его от вредных воздействий, помогают лучше приспособляться к меняющимся условиям окружающей среды.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритм-пластика» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
11. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».
12. Устав МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритм-пластика» соответствует **физкультурно - спортивной** направленности

Актуальность программы.

Приобщаться к физической культуре необходимо с детства, ведь спортивные упражнения – мощное средство всестороннего развития детей и подростков, они не только улучшают физическое состояние ребёнка, но и способствуют реализации целого ряда задач нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания. Занятия по программе «Ритм-пластика» стимулируют и развивают психические и волевые качества. Арсенал современной физической культуры содержит огромное количество разнообразных спортивных упражнений даже для самостоятельных занятий издано немало специальной литературы. В подобных изданиях обычно предлагаются комплексы общеразвивающих упражнений для приобретения и поддержания хорошей физической формы. Следует заметить, что далеко не каждый будет самостоятельно разучивать упражнения. К настоящему времени оздоровительная гимнастика сложилась как система физических упражнений оздоровительного характера, своего рода синтез элементов физкультуры, танца и музыки. Гимнастика имеет широкий круг задач – от оздоровления, улучшения физической подготовленности до выработки культуры движений и навыков воспитания, музыкальности и чувства ритма.

Педагогическая целесообразность программы нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

Практическая значимость. Практическая значимость программы по состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Занятия по программе ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного

совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач. Программа по «Ритм-пластика» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия гимнастикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Данная программа предусматривает привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому – к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Отличительные особенности программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритм-пластика» **модифицированная**, составлена на основе анализа существующих программ для внешкольных учреждений по физкультурно-спортивной направленности, сборника программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки», г. Москва, 1999, методических рекомендаций, публикуемых в периодической литературе и интернете и личного опыта.

Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

В основу дополнительной образовательной программы «Ритм-пластика» положены следующие **принципы**:

- принцип непрерывного дополнительного образования как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;
- принцип творчества, помогает развивать детскую фантазию, способность принимать нестандартные решения, неординарно мыслить и действовать;
- принцип коллективной деятельности реализуется при выполнении коллективных подвижных игр. Принцип реализуется также при организации коллективных праздников, конкурсов;
- принцип индивидуального подхода ориентирует педагога на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей детей, реализуется в индивидуальных консультациях ребенка-творца с педагогом;

- принцип самореализации предполагает создание творческой среды, в которой ребенок может ощутить успех от самостоятельной деятельности, выраженной в создании модели.

Уровень программы.

Программа имеет два уровня обучения - *стартовый и базовый*.

«Стартовый уровень» направлен на мотивацию к спортивной деятельности, овладение первоначальными умениями в области художественной гимнастики.

«Базовый уровень» направлен на освоение и демонстрацию базовых умений, знаний и навыков по художественной гимнастике в рамках содержательно тематического направления общеразвивающей программы, а также выявление и поддержка детей, проявивших способности в гимнастике.

Адресатами программы являются подростки (мальчики, девочки) в возрасте 7 - 16 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям.

Краткие возрастные особенности:

- В младшем школьном возрасте происходит перестройка всех систем организма, перестраивается система отношений с действительностью. Развивается рефлексия, осознание собственных изменений в результате развития учебной деятельности. Происходит первоначальное складывание характера. Развитие личности зависит от школьной успеваемости. Определяется статус. Видоизменяется игровая деятельность, возрастает значение игры с достижениями результата. Центральное новообразование этого возраста – чувство компетентности. Ребёнку необходимо признание окружающих, реализация возможностей хоть в какой – то деятельности. Использовать методики компенсирующего и развивающего обучения.

- Подростковый возраст связан с перестройкой организма – половым созреванием. Физиологическое и психологическое развитие не идут параллельно, границы периода значительно варьируются. Появляется чувство взрослости, идёт процесс самоутверждения, отстаиваются свои права, отсюда возникают конфликты с родителями. Познание себя, своих различных качеств и приводит к формированию компонента.

Наполняемость группы: 10-12 человек.

Занятия проводятся в группах. Набор детей в группу обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей и личного желания ребенка. Состав группы постоянный.

Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь соответствующую спортивную форму и обувь: мальчики – футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты); девочки – гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги – гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носок.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации – 3 года.

- 1 год обучения (стартовый уровень) – 144 часа;
- 2 год обучения (базовый уровень) – 144 часа.

- 3 год обучения (базовый уровень) – 216 часов.
Объём программы – 504 часа.

Особенности организации образовательного процесса.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа — 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями — 10 минут.

Общее количество часов в неделю — 2 часа.

Занятия проводятся 2, 3 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса:

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение различных подвижных игр);
- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей).

Формы реализации образовательной программы:

Традиционная модель реализации программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации.

Перечень форм проведения занятий: Основным видом организации образовательной деятельности является групповое занятие, содержащее в себе теоретическую и практическую часть.

В теоретическую часть занятий включены:

- сообщение нового материала, выполнение групповых творческих заданий, исполнение комплексов в малом составе,
- разбор и объяснения ритмических упражнений с просмотром и обсуждением видеозаписей различных упражнений и готовых номеров,
- знакомство учащихся с разнообразными направлениями чирлидинга и ритмической гимнастики.

Практическая часть занятия проводится в форме:

- спортивной тренировки,
- выступлений на мероприятиях МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» и организациях культуры Тавдинского городского округа.

Также возможные виды проведения занятий: соревнование, конкурс, беседа, концерт, фестиваль, творческая встреча.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: открытое занятие для родителей, показательные выступления, концерт.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способов оздоровления и укрепления организма, пробуждения интереса у воспитанников к занятиям спортом.

Задачи:

Развивающие:

- соразмерное развитие физических качеств (силы, гибкости, координации, прыгучести, быстроты, равновесия и выносливости);
- всестороннее гармоничное развитие внешних форм и функций организма занимающихся;
- развитие специальных эстетических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и артистизма и актерского мастерства.

Образовательные:

- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности и повседневной жизни.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых и нравственно-эстетических качеств.

1.3. Планируемые результаты:

Год обучения (уровень)	Предметные результаты	
	<i>должен знать</i>	<i>должен уметь</i>
1 год обучения (стартовый уровень)	• историю развития гимнастики, технику безопасности, правила поведения в зале, • иметь представление о своём организме, режиме, активности, отдыхе, • выполнение основных и специальных элементов .	• технически правильно выполнять основные и специальные упражнения гимнастики; • выполнять рекомендации педагога по ОФП и СФП.
2-3 год обучения (базовый уровень)	• понимать значимость занятий для личностного развития; • режим питания, питьевой режим, врачебный контроль • правила организации и проведения соревнования.	• выявлять и исправлять ошибки в технике выполнения упражнений гимнастики; • выполнять рекомендации педагога . • Уметь представить свои навыки и умения в показательных выступлениях на разных уровнях.
Личностные результаты: • осознанное отношение к занятиям гимнастики, как средству саморазвития и применения приобретённых знаний в повседневной жизни. • развитие личностных качеств в достижении поставленных задач, умения доводить начатое дело до конца; • осознание ценности собственного здоровья и поддержания физической формы; • осознанная готовность к разным видам общения в совместной деятельности.		
Метапредметные результаты: • владение основами самоконтроля; • умение сотрудничать при работе в группе.		

1.4. Содержание программы

Учебный (тематический) план 1 года обучения (стартовый уровень)

Задачи :

1. Формирование представлений о своём организме.
2. Формирование навыков основных движений.
3. Формирование представлений о режиме, активности, отдыхе.
4. Разучивание и закрепление базовых элементов.
5. Разучивание и закрепление специальных упражнений (с предметами и без предметов).
6. Участие в массовых выступлениях.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля /аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа.
2.	Общая и специальная физическая подготовка	71	3	68	Педагогическое наблюдение тестирование.
3.	Основные упражнения гимнастики	66	3	63	тестирование
4.	Показательные выступления и соревнования	5	1	4	Педагогическое наблюдение, соревнование
6.	Итоговое занятие	1	1		Анализ достижений, портфолио.
Итого:		144	9	135	

Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

Тема 1 Введение

Теория: Оздоровительная гимнастика и физическое воспитание. Краткий обзор развития гимнастики и её место в системе физического воспитания. Правила безопасности.

Тема 2 Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Мышечная система, тренировка как основа создания мышечного корсета.

Практика:

Упражнения для всех групп мышц.

Упражнения акробатические, строевые упражнений, тестирование.

Тема 3 Основные упражнения гимнастики

Теория: Занятия. Техника безопасности. Эластичность мышц, работа мышц во время растяжения.

Практика:

Упражнения на пружинистость, на расслабление, равновесие.

Упражнения с предметами, тестирование.

Тема 4 Упражнения для показательных выступлений

Теория: Понятие упражнения, связка, комбинация.

Практика:

Упражнения связки для показательных выступлений.

Тема 5 Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов работы за учебный год.

Учебный (тематический) план 2 года обучения (базовый уровень)

Задачи:

1. Формирование нравственно – физических качеств.
2. Формирование потребностей в физическом совершенстве.
3. Воспитании культурно – гигиенических навыков.
4. Закрепление и совершенствование базовых элементов.
5. Разучивание и закрепление специальных упражнений.
6. разучивание и закрепление вспомогательных элементов.
7. Разучивание и закрепление согласованных действий.
8. Участие в праздниках, контрольных соревнованиях.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Опрос.
2.	Общая и специальная физическая подготовка	60	2	58	Мониторинг
3.	Основные упражнения гимнастики	70	3	67	Тестирование
4.	Соревнования, показательные выступления	12	1	11	Педагогическое наблюдение, соревнование
6.	Итоговое занятие	1	-	1	Анализ достижений, портфолио
Итого:		144	7	137	

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Тема 1 Введение

Теория: Краткое содержание и программа занятий художественной гимнастикой. Правила безопасности.

Тема 2 Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Влияние занятий художественной гимнастикой на рост и физическое развитие.

Практика:

Упражнения для всех групп мышц, строевые упражнения, акробатические упражнения. Тестирование.

Тема 3 Основные упражнения по художественной гимнастике

Теория: Метроритм, сила, акцент.

Практика:

Танцевальные шаги, бег.

Упражнения с предметами, упражнения на пружинность, волны, взмахи. Равновесие. Тестирование

Тема 4 Соревнования, показательные выступления

Теория: Правила соревнований по художественной гимнастике.

Практика: Упражнения, связки комбинации.

Тема 5. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов работы за учебный год.

Учебный (тематический) план 3 года обучения (базовый уровень)

Задачи :

- 1.Совершенствование основных двигательных качеств.
- 2.Развитие позитивных интересов творческой активности.
- 3.Закрепление и совершенствование базовых элементов.
- 4.Разучивание, закрепление и совершенствование вспомогательных элементов.
- 5.Разучивание и запоминание соревновательных элементов.
- 6.Участие в показательных выступлениях.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теории	Практика	
1.	Введение	1	1		Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	80	2	78	Мониторинг
3.	Основные упражнения гимнастики	112	3	109	Тестирование
4.	Показательные выступления и соревнования	22	2	20	Педагогическое наблюдение, соревнование
5.	Итоговое занятие	1	1	-	Анализ достижений, портфолио
Итого:		216	9	207	

Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения

Тема 1 Введение

Теория: Сообщение результатов первенств, международных встреч.

Тема 2 Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Гигиенические основы занятий. Организация спортивного режима.

Практика: Упражнения для всех видов групп мышц. Основная гимнастика. Хореография. Акробатика. Тестирование.

Тема 3 Основные упражнения гимнастики

Теория: Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Практика: Волны, взмахи, повороты, прыжки. Упражнения с предметами. Тестирование.

Тема 4 Показательные выступления, соревнования

Теория: Организация и проведение соревнований, состав судейской коллегии, обязанности судей.

Практика: Составление групповых, индивидуальных упражнений для выступлений на соревнованиях и показательных выступлениях.

Тема 5 Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов работы за учебный год.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год обучения	сентябрь	май	36	108	216	3 раза по 2 часа в неделю
I полугодие - 17 учебных недель II полугодие - 19 учебных недель Выходные дни: 4 ноября, 31 декабря, 01-08 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая. В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом рабочей программы, допускается изменение форм и места проведения занятий по временно утвержденному расписанию, составленному на период школьных каникул. Перерыва в занятиях в период школьных каникул не предусмотрено.						

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале где находится следующее:

Инструменты и оборудование: спортивная форма; спортивная обувь в соответствии с направлением, коврики для партерной гимнастики и стрейчинга; степы для занятия степ-аэробикой; мячи для занятия фитнесом, гимнастические маты, скакалки, обручи, фитболы.

Техника: музыкальный центр.

2.5. Методические материалы

Методы обучения.

Выбор методов обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей обучающегося, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно - познавательной работы, такие как:

- Наглядный – выполнение упражнений «ориентация на образец», копирование предложенного образца, работа с наглядным материалом, видеозаписями выступлений
- Словесный – объяснение, рассказ, беседа, инструктаж.
- Практический – алгоритм действий упражнения, выполнение упражнений и программ.
- Контрольный – выполнение упражнений в форме соревнований, контрольное занятие, тестирование.
- Творческий – создание композиций и связок, мастер-классов для начинающих
- Интерактивный – взаимодействие на занятии через диалог, решение проблемных вопросов, совместные групповые задания.

Педагогические технологии

Здоровьесберегающая технология (Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова Е.). реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Групповая технология как коллективная деятельность предполагает: • взаимообогащение учащихся в группе; • организацию совместных действий, активизирующих познавательные процессы; • налаживание коммуникативных каналов; • обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию. Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо - формулировать своё мнение - выяснить мнение партнёра - принять существование разных точек зрения - настаивать на своём при помощи аргументов, - согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни. После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

Личностно-ориентированная технология (И.С.Якиманская). Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, неигнорирование его чувств и эмоций, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество.

Игровая технология используется в программе, прежде всего, для учащихся младшего возраста. Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;

- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой) 1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать. 2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия. 3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

Технология КТД (коллективно-творческой деятельности) используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова. Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.

2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?

3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.

4. Проведение КТД.

5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.

6. Последствие.

ИКТ-технологии используются:

- как источник информации: история гимнастики,
- для самостоятельной работы учащихся при создании компьютерных презентаций коллектива, при создании номеров, с целью поиска музыкального оформления номеров;
- для подготовки наглядного и дидактического материалов занятий: образцы выполнения упражнений, видео выступления для анализа, тесты и т.п.
- для мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами.

Технология «Портфолио» используется как один из способов фиксирования, накопления и оценки индивидуальных достижений учащегося. Формируется совместно с учащимся в период его обучения.

В случае ограничительных мер возможно применение **дистанционных технологий**. Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Алгоритм учебного занятия - тренировки

Тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме.

1. Вводная часть занятия

- объявляется тема, цель и задачи занятия;
- подготовка мышц тела для дальнейшей нагрузки (разминка). По продолжительности занимает 10-20% от времени занятия и включает в себя комплекс общефизических и специальных упражнений направленных на подготовку разных групп мышц к основной части занятия

2. Основная часть занятия может включать в себя:

- объяснение нового материала;
- изучение или совершенствование основных элементов гимнастики.
- повторение пройденного материала;

(по усмотрению педагога можно строить комплексные занятия, объяснение нового материала и изучение или совершенствование основных элементов гимнастики и т.д.)

3. Заключительная часть занятия:

- восстановление дыхания;
- подведение итогов занятия

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности в освоении изучаемого материала и при выполнении физических упражнений. Тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных умений и навыков самостоятельности, умение работать в коллективе.

Дидактические материалы

Видео и звукоматериалы:

- Коллекция показательных выступлений объединения «Ритм-пластика».
- Видеозаписи выступлений ведущих гимнастов страны,
- видеозаписи концертов балета «Тодес» и других известных танцевальных групп
- Записи музыкальных произведений для релаксации.
- Вокальная и инструментальная музыка.

Стендовый материал:

- Стенд с фотографиями с соревнований «Наши достижения».
- Информационный стенд «Уголок безопасности».

Дидактические пособия:

- раздаточный материал для проведения мониторинга образованности.
- Сценарный материал по воспитательной работе.
- Тесты: «Гибкость», «Координация».

Информационное обеспечение реализации программы

Для информационного обеспечения реализации программы используются информационные источники:

1. сайт: Хореограф.com <http://www.horeograf.com>
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Сайт Министерства спорта Российской Федерации.
3. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».

4. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_cport.htm – журнал «Движение жизнь».
5. <http://www.eLIBRARY.ru> – Научная электронная библиотека.
6. <http://www.pedlib.ru> – Педагогическая библиотека.
7. <http://www.rsl.ru> – Российская государственная библиотека.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Вводный контроль проводится на первом занятии и предназначен для проверки уровня базовых знаний, умений, навыков, соответствующих возрасту учащегося, его личных художественных данных и коммуникабельности (беседа)

Промежуточный проводится в конце каждого года обучения, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня и скорректировать процесс обучения (педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнование, беседа, устный опрос, тестирование).

Итоговый контроль представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания общеразвивающей программы за весь период обучения, проводится в виде анализа участия коллектива и каждого учащегося в мероприятиях воспитательного характера, выполнения, контрольных (открытых) занятий, показательные выступления, участие в концертной деятельности).

При реализации программы «Ритм-пластика» в течение всего учебного года осуществляется текущий контроль с целью проверки уровня усвоения теоретических и практических знаний материала программы (опрос, показ педагогу, мини – показы в рамках объединения, фронтальные и индивидуальные беседы, выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности, а также педагогическое наблюдение).

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Выявление, фиксация и предъявление результатов объединения проводится педагогическим мониторингом объединения «Ритм-пластика» Отслеживание проводится два раза в год, в соответствии с возрастом и годом обучения учащегося.

Отслеживание параметров физической подготовленности учащихся (теория, практика) ведётся согласно нормативам физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540). Отслеживанию подлежат: гибкость, пресс, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

Для отслеживания знаний и умений учащихся применяются следующие формы проведения мониторинга: беседа, наблюдение, тестирование, практическое задание, опрос. Результаты отслеживания соотносятся с трёхуровневой системой (низкий уровень – от 1 до 3 баллов; средний уровень – от 4 до 6 баллов; высокий уровень – от 7 до 9 баллов)

- Низкий уровень (1-3 баллов): не владеет понятиями и терминологией по базовым темам программы. Не может сделать более половины элементов гимнастики, или выполняет со значительными ошибками

Слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений, Не соблюдает правила безопасности поведения во время занятий. Не может самостоятельно выявить ошибки. Требуется постоянная помощь педагога и товарищей.

- Средний уровень (4-6 баллов): учащийся имеет знания по базовым темам программы, исполняет элементы с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном), владеет понятиями и терминологией по базовым темам программы. Недостаточно точно соблюдает правила безопасности и страховки на занятиях. Может самостоятельно выявить ошибки, но испытывает затруднения при определении причин их возникновения.

- Высокий уровень (7-9 баллов): учащийся имеет прочные знания по базовым темам программы. Технически качественно и осмысленно исполняет элементы. комбинации, связки(все движения выполняются в темп музыки четко грамотно на высоком уровне), отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения, свободно владеет понятиями и терминологией по базовым темам программы. Соблюдает технику безопасности во время занятий. Может самостоятельно выявить и устранить ошибки.

Результаты отслеживаются и фиксируются в таблице

Маршрут развития личности учащихся по обучаемой программе

№ п/ п	ФИ уч.	Воз- раст	Год обу - че- ния	Знания и умения												Участие в соревнова ниях, конкурсах (кол-во)	Результат: сертификат, благодарност ь, грамота, диплом
				Теория						Практика							
				Уровни в баллах													
				Низкий		Средний		Высокий		Низкий		Средний		Высокий			
				Месяц		Месяц		Месяц		Месяц		Месяц		Месяц			
				ХП	V	ХП	V	ХП	V	ХП	V	ХП	V	ХП	V		

Отслеживаются достижения обучающихся объединения, (дипломы, грамоты, дипломы, благодарности). Кроме вышеперечисленных форм отслеживания и фиксации образовательных результатов используются: журнал посещаемости, протокол соревнований, отзывы детей и родителей, фото и видеоматериалы, статьи о работе объединения в СМИ, на сайте ЦТР и ГО «Гармония»

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, портфолио учащихся, участие в соревнованиях, показательные выступления, участие в концертной деятельности, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю.

Оценочные материалы

Для каждой темы программы объединения «Ритм-пластика» разработан пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

№	Тема	Методы педагогической диагностики
<u>1 год обучения (стартовый уровень)</u>		
1	Введение	Беседа.
2	Общая и специальная физическая подготовка	Мониторинг физического развития (сводная таблица). Тест: «Координация»
3	Основные упражнения гимнастики	Тест: «Гибкость»
4	Показательные выступления и соревнования	Педагогическое наблюдение, протокол соревнований
5	Итоговое занятие	Портфолио.
<u>2 год обучения (базовый уровень)</u>		
1	Введение	Опрос.
2	Общая и специальная физическая подготовка	Мониторинг физического развития (сводная таблица). Тест: «Координация»
3	Основные упражнения гимнастики	Тест: «Гибкость»
4	Соревнования, показательные выступления	Педагогическое наблюдение, протокол соревнований
5	Итоговое занятие	Анализ достижений, портфолио
<u>3 год обучения (базовый уровень)</u>		
1	Введение	Опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	Мониторинг физического развития (сводная таблица) Тест: «Координация»
3	Основные упражнения гимнастики	Тест: «Гибкость»
4	Показательные выступления и соревнования	Педагогическое наблюдение, протокол соревнований
5	Итоговое занятие	Портфолио.

3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 18.06.2026).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202207140031> (дата обращения: 18.06.2026).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.: URL [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (дата обращения: 18.06.2026).

4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».: URL [Электронный ресурс]: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 18.06.2026).
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».: URL [Электронный ресурс]: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502> (дата обращения: 18.06.2026).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).: URL [Электронный ресурс]: <https://base.garant.ru/75093644/> (дата обращения: 18.06.2026).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».: URL [Электронный ресурс]: <https://base.garant.ru/400289764/> (дата обращения: 18.06.2026).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».: URL [Электронный ресурс]: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/> (дата обращения: 18.06.2026).
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».: URL [Электронный ресурс]: https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf (дата обращения: 18.06.2026).
10. Письмо Минпросвещения России от 30.12. 2022 № АБ-3924/06 (О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]:

https://cde.iro63.ru/cde/images/files/metod_rekomend_new/Pismo_MinPros_30_12_2022-3924_06.pdf (дата обращения: 18.06.2026).

11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».: URL [Электронный ресурс]: <https://docs.cntd.ru/document/553265120> (дата обращения: 18.06.2026).
12. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».: URL [Электронный ресурс]: https://ddtbgo.profi.edu.ru/upload/proeduddtbgo_new/files/cf/51/cf5115a84afeaces3030a57ab1c273be.pdf (дата обращения: 18.06.2026).

Литература для педагогов

1. Бобров Г. А. Художественная гимнастика в спортивных школах.- М.: Физкультура и спорт, 2000. – 147с.
2. Вербова З. Д. Искусство произвольных упражнений.- М.: Физкультура и спорт, 1999.- 250с.
3. Варшавский Р. А., Кудрявцева Л. Н. Игры под музыку.- Москва, 2000.- 98с.
4. Сивакова Д. А. Уроки художественной гимнастики.- Москва, 2003.- 116с.
5. Кечетжиева Л. Обучение детей художественной гимнастике.- М.: Физкультура и спорт, 1985.- 135с.
6. Субботский Е. В. «Партнёрство у детей младшего школьного возраста», Москва, 1994.- 110с.
7. Соколова Е. Е. «Хрестоматия по курсу введение в психологию».- Москва, 1999.- 170с.
8. Сборник программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки», г. Москва, 1999

Литература для детей и родителей

1. Детский фитнес. Сулим Е.В.,- ООО ТЦ СФЕРА, 2014.- 270с.

Аннотация

Программа «Ритм-пластика» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на детей 7-16 лет. Срок реализации 3 года.

Целью программы является создание условий для развития физических и личностных качеств, овладения способов оздоровления и укрепления организма, пробуждения интереса у воспитанников к занятиям спортом .

Программный материал направлен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

На теоретических занятиях даются необходимые знания по режиму дня и режиму питания, личной гигиене, технике безопасности. На практических занятиях изучается и совершенствуется техника гимнастических, акробатических, хореографических упражнений, что способствует развитию физических и творческих возможностей детей.

Календарный учебный график

Программа: Ритм-пластика

Год обучения: первый, кол-во часов-144 часа

Место проведения – МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» (ул. Кирова, 145)

№ занятия	Дата	Тема Занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Занятие № 1.		Вводное занятие. Знакомство. Краткий обзор развития гимнастики	Беседа	2	Опрос, беседа, викторина.
Занятие №2		Личная гигиена, режим и питание. Упражнения для разминки. Разновидности бега, ходьбы. Комплексы ОРУ для всех групп мышц.	Рассказ. Показ, демонстрация.	2	Опрос, беседа. Наблюдение. Наблюдение
Занятие № 3.		Разновидности шагов	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 4.		Разновидности прыжков	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 5.		Упражнения для гибкости позвоночника	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 6.		Подводящие упражнения для шпагата	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 7.		Подводящие упражнения для шпагата	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие №.8		Шпагат	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 9.		Шпагат	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие №10		Шпагат	Показ, демонстрация	2	Тестирование
Занятие № 11.		Подводящие упражнения для мостика	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 12.		Мостик из положения лёжа	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 13.		Мостик из положения с коленок	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 14.		Мостик из положения стоя	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 15.		Мостик из положения стоя	Показ, демонстрация	2	Тестирование
Занятие № 16.		Стойка на лопатках	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 17.		Стойка на лопатках с перекатом	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 18.		Стойка на лопатках	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 19.		Кувырок вперёд	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 20.		Кувырок вперёд	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 21.		Кувырок назад	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
22.		Кувырок назад	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 23.		Кувырок в сторону	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 24.		Кувырок в сторону	Показ, демонстрация	2	Наблюдение

Занятие № 25.		Позиции рук	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 26.		Позиции ног	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
27.		Деми плее	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 28.		Деми плее	Показ, демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 29.		Упражнения на воспитание музыкальности	Прослушивание	2	Занятие- игра
Занятие № 30.		Упражнения на воспитание ритма	Прослушивание	2	Занятие- игра
Занятие № 31.		Упражнения на воспитание ритма	Прослушивание	2	Занятие- игра
Занятие № 32.		Упражнения на воспитание ритма	Показ	2	Занятие- игра
Занятие № 33.		Упражнения на воспитание ритма	Показ	2	Занятие- игра
Занятие № 34.		Упражнения на воспитание выразительности	Показ	2	Занятие- игра
Занятие № 35.		Упражнения на воспитание выразительности	Показ	2	Занятие-конкурс
Занятие № 36.		Упражнения на воспитание выразительности	Показ	2	Занятие-конкурс
Занятие № 37.		Упражнения на воспитание музыкальности	Показ	2	Занятие-конкурс
Занятие № 38.		Упражнения на воспитание музыкальности	Прослушивание	2	Занятие-конкурс
Занятие № 39.		Упражнения на воспитание музыкальности	Прослушивание	2	Занятие-конкурс
Занятие № 40.		Упражнения на воспитание ритма	Прослушивание	2	Занятие-конкурс
Занятие № 41.		Упражнения на воспитание ритма	Прослушивание	2	Занятие-конкурс
Занятие № 42.		Упражнения на воспитание ритма	Прослушивание	2	Занятие-конкурс
Занятие № 43.		Техника безопасности, понятие расслабление и напряжение	Инструктаж	2	Беседа, опрос.
Занятие № 44.		Упражнение на равновесие	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 45.		Упражнение на равновесие	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 46.		Упражнение на равновесие	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 47.		Упражнение на равновесие	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 48.		Упражнение на равновесие	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 49.		Растяжка для мышц рук	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 50.		Растяжка для мышц рук	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 51.		Растяжка для мышц ног	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 52.		Растяжка для мышц ног	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 53.		Растяжка для мышц ног	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 54.		Стрейчинг всех групп мышц	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 55.		Стрейчинг всех групп мышц	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 56.		Стрейчинг всех групп мышц	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 57.		Стрейчинг всех групп мышц	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 58.		Упражнения с обр Упражнения с лентой учем	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 59.		Упражнения с обручем	Демонстрация	2	Наблюдение

Занятие № 60.		Упражнения с обручем	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 61.		Упражнения с мячом	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 62.		Упражнения с мячом	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 63.		Упражнения с мячом	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 64.		Упражнения с лентой	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 65.		Упражнения с лентой	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 66.		Упражнения с лентой	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 67.		Упражнения для показательных выступлений	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 68.		Упражнения для показательных выступлений	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 69.		Упражнения для показательных выступлений	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 71.		Упражнения для показательных выступлений	Демонстрация	2	Наблюдение
Занятие № 72.		Итоговое занятие	Практическая работа.	2	Мониторинг

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733445

Владелец Кынчина Юлия Викторовна

Действителен с 03.02.2026 по 03.02.2027