



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «МАСТЕР»

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 6
от «31» 09 2022г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ЦТ «Мастер»
В.А. Баженова
В.А. Баженова
приказ № 111-О от «01» 09 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Ритмическая гимнастика»

Базовый уровень

Возраст учащихся: 8-12 лет

Срок реализации: 72 часа

Разработчик: Яковлева Ольга Юрьевна,
педагог дополнительного образования



Приполярный, 2022



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «МАСТЕР»**

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № _____
от « ___ » _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ЦТ «Мастер»
_____ В.А. Баженова
приказ № ___ -О от « ___ » ___ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности

«Ритмическая гимнастика»

Базовый уровень

Возраст учащихся: 8-12 лет

Срок реализации: 72 часа

Разработчик: Яковлева Ольга Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Приполярный, 2022

Паспорт программы

1.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика»
2.	Основание для разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> • Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». • Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся". • Постановление правительства ХМАО-Югры от 05.10.2018 года № 338-п «О государственной программе ХМАО-Югры «Развитие образования». • Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 (ред. От 30.09.2020) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». • Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» от 4 августа 2016 года № 1224 (с изменениями от 12.08.2022 10-П-1692). • Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" • Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ». • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в образовательных организациях на территории Ханты-Мансийского автономного округа-Югры. • Примерная программа воспитания Института стратегии развития образования РАО.
3.	Автор-разработчик программы	Яковлева Ольга Юрьевна, педагог дополнительного образования МБОУ ДО Центр творчества «Мастер»
4.	Руководитель программы	Яковлева Ольга Юрьевна, педагог дополнительного образования МБОУ ДО Центр творчества «Мастер»
5.	Рецензенты программы	-
6.	Организация заявитель	Муниципальное автономное бюджетное учреждение дополнительного образования Центр творчества «Мастер»
7.	Адрес организации	628158, Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район, сп. Приполярный, 2 микрорайон, дом 2а, корпус 2. cdtmaster@yandex.ru

8.	Адрес реализации программы	628143, Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район, сп. Приполярный, 2 микрорайон, дом 2а, корпус 2. cdtmaster@yandex.ru
9.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
10.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
11.	Год разработки программы	2022
12.	Год последней корректировки программы	2022
13.	Уровень освоения программы	базовый
14.	Форма реализации программы	групповая
15.	Целевые группы	обучающиеся 8-12 лет
16.	Сроки реализации программы	1 год
17.	Цель программы	Гармонично развить ребёнка, используя физические упражнения, способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения, улучшить состояние сохранения здоровья за период обучения в гимназии, сформировать у него необходимые умения и навыки к здоровому образу жизни, повысить функциональные возможности организма. Научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Тренировка и развитие сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.
18.	Краткое содержание программы	Программа «Ритмическая гимнастика» - занятия ритмической гимнастикой способствуют нормальному функционированию как отдельных органов, так и всего организма в целом. Занимаясь ритмической гимнастикой, можно улучшить обмен веществ, деятельность сердечно – сосудистой системы, дыхательной системы, повысить уровень физической подготовленности, жизненный тонус, работоспособность.
19.	Ожидаемые результаты	Улучшение состояния здоровья, развитие спортивных навыков, повышение уровня физической подготовки, работоспособность, формирование навыков к здоровому образу жизни. Лёгкость, пластичность.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
- Постановление правительства ХМАО-Югры от 05.10.2018 года № 338-п «О государственной программе ХМАО-Югры «Развитие образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 (ред. От 30.09.2020) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» от 4 августа 2016 года № 1224 (с изменениями от 12.08.2022 10-П-1692).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в образовательных организациях на территории Ханты-Мансийского автономного округа-Югры.
- Примерная программа воспитания Института стратегии развития образования РАО.

Программа «Ритмическая гимнастика» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, относится к *стартовому уровню*.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью, основным средством которой являются комплексы гимнастических упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку и оформленные танцевальными движениями.

Достоинства ритмической гимнастики известны как средства воздействия на психическое и физическое состояние ребенка. Такие занятия воздействуют на сердечно-сосудистую, нервно-мышечную, эндокринную системы организма.

Ритмическая гимнастика базируется на огромном арсенале разнообразных движений и упражнений. Умение передать свои чувства и переживания с помощью красивых жестов, движений, поз, мимики без излишнего напряжения и составляет двигательную культуру человека.

Основой ее является мышечное чувство, которое и вырабатывается в ходе занятий ритмической гимнастикой. Правильная постановка рук и ног, удержание прямой осанки, правильная линия поз, оттянутые носочки, собранные кисти - вот неполная характеристика красивого движения. Занимаясь ритмической гимнастикой, дети получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. В данной программе используются не только музыкально-ритмические движения, но и акробатические упражнения. В процессе обучения акробатическим упражнениям каждый ребёнок прогибается в меру своих физических возможностей, без посторонней помощи, но при систематических упражнениях, наглядности и поощрениях повышает свои возможности.

Актуальность. Ритмика – это основная начальная подготовка, воспитывающая стабильные навыки чёткой координированности движения с музыкой. Известно, что дети данного возраста более подвижны, деятельны, активны и эмоциональны. Вместе с тем их движения уже достаточно точны.

Учащиеся умеют координировать движения рук, ног, туловища. У учащихся хватает выносливости, они могут долго сохранять внимание, не так быстро устают.

В программе «Ритмическая гимнастика» запланированы упражнения, которые развивают у учащихся ловкость, координацию движений, ориентацию в пространстве и другие качества. На занятиях учащиеся учатся общению со сверстниками, находясь в близком физическом контакте, они лучше понимают друг друга, чувствуют партнёра, ощущают взаимодействие, что вызывает чувство взаимовыручки и поддержки.

Особенность Отличительная черта данной программы в том, что в её содержание включены дополнительные упражнения по аэробике.

Педагогическая целесообразность. Данная программа призвана сформировать в участниках двигательную активность, зарядить положительной жизненной энергией, развить сердечно-сосудистую систему и опорно-двигательный аппарат, выработать культуру движений и навыков координации.

Программа предусматривает работу для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами путем организации образовательного процесса с учетом особенностей психофизического развития категории обучающегося и медицинским допуском (разрешением врача).

Программа *адресована* детям 8-12 лет.

Срок реализации программы – 1 учебный год (9 месяцев), 36 недель, 72 часа.

Цель программы:

Гармонично развить ребёнка, используя физические упражнения, способствовать эстетическому развитию подрастающего поколения, улучшить состояние сохранения здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания о понятии ритмической гимнастики, по общим понятиям строения человека; гигиена человека, правильное питание;
- сформировать двигательные навыки, которые обеспечивают развитие мышечного тонуса, пространственных ориентировок и координации четкости и точности движений;
- сформировать знания о правилах здорового и безопасного образа жизни, о ценностного отношения к своему здоровью;

Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, выносливость, координационные способности;
- развивать умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать чувство ответственности на занятии, а именно соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на нем;

Воспитательные:

- сформировать умения строить взаимоотношения с педагогом и сверстниками на основе общечеловеческих ценностей;
- воспитывать позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы – в данную кружковую деятельность принимаются девочки и мальчики в возрасте 8-12 лет. Форма организации деятельности – групповая, минимальное количество учащихся – 7, максимальное 30. Занятия могут проводиться с полным составом, группами и индивидуально. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Для реализации программы необходим специалист, педагог дополнительного образования, инструктор по спорту, постоянно повышающий свой уровень профессионального мастерства и переподготовки.

Формы организации занятий (значимые мероприятия)
 оздоровительно-профилактические подвижные игры, имитационные упражнения, игровые программы, конкурсы, мероприятия, праздники, соревнования, тренинги, турниры, фестивали, эстафеты, общеразвивающие

упражнения, профилактические и коррекционные упражнения, ритмическая гимнастика, суставная гимнастика (стретчинг) и т.д.

Для успешной работы кружка, формирования опыта обучающихся необходимо тесное сотрудничество педагога с родителями и привлечение их к активному участию в жизни коллектива.

Формы	Описание
Родительское собрание	Информирование родителей о текущих делах кружковой работы, обсуждение, планирование работы, конкурсная деятельность.
Дистанционное общение	Информирование родителей о содержании спортивной деятельности, конкурсах через социальную сеть ВКонтакте, сайт ОУ.
Массовые мероприятия	Привлечение родителей к участию в игровых программах и мероприятиях, организованных ОУ, конкурсах (спортивный праздник, соревнование, эстафета и пр.)

Планируемые результаты

Реализация программы в полном объеме предполагает развитие следующих результатов:

Личностные:

- творческого мышления;
- общей культуры личности;
- сценической культуры и художественного вкуса;

Предметные:

- знаний в области хореографического искусства и танцевального спорта;
- высокого уровня исполнительского мастерства;
- индивидуальных способностей, умения танцевать;
- эмоционального восприятия хореографического искусства.

Метапредметные:

- приёмов самостоятельной коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;
- нравственной воспитанности, выражающейся в поведении в коллективе, их трудолюбие, ответственности на выступлениях, чувстве товарищества, взаимопомощи, доброжелательности;
- потребности в самостоятельной художественно- творческой и спортивной самореализации;

Для успешной реализации программы «Ритмическая гимнастика» необходимо:

Практические занятия по программе «Ритмическая гимнастика» проходят в учебном кабинете или в спортивном зале, оснащённом спортивным инвентарем и оборудованием

Рекомендуемый перечень материалов и инструментов

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, фитбол мячи, кубики, кегли);
- Мультимедийное оборудование (экран, проектор, ноутбук);

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ пп	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля) по разделам
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	
2.	Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни	4	2	2	
3.	Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения	6	1	5	
4.	Дифференцированная двигательная деятельность	16	1	15	
5.	Танец	10	2	8	
6.	Ритмическая гимнастика с предметами.	30	1	28	

7.	Игры.	2	0	2	
8.	Итоговые занятия. Заключительное занятие	2	0	2	
	Всего:	72	9	63	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Тема 1: Знакомство с гимнастикой

Теория: Зал. Инвентарь. Режим занятий. Поведение во время занятий.

Правила пожарной безопасности и охраны труда.

Раздел 2. Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни (4 часа).

Тема 1: Что такое ЗОЖ? Танец и ЗОЖ.

Теория: Основы знаний о физической культуре

Практика: Способы самостоятельной двигательной деятельности

Раздел 3. Основные виды движений, подвижные игры и игровые упражнения (6 часов).

Практика: Оздоровительно-профилактические подвижные игры. Комплексы упражнений в равновесии, ходьба, бег, прыжки

Раздел 4. Дифференцированная двигательная деятельность (18 часов).

Тема 1: Развивающие упражнения

Практика: Общеразвивающие упражнения. Элементы ритмической гимнастики. Имитационные упражнения, упражнения сопряженного и творческого характера. Профилактические и коррекционные упражнения.

Упражнения с элементами йоги. Суставная гимнастика (стретчинг).

Раздел 5. Танец (10 часов).

Тема 1: Танец. История танца.

Теория: Танцевальная азбука.

Практика: Танец-игра. Классический танец. Танец с воздушными шарами.

Танцы разных народов. Танцевальные шаги. Итоговое занятие.

Показательные выступления (представление танцевальных композиций).

Итоговое занятие.

Раздел 6. Ритмическая гимнастика с предметами (30 часов).

Тема 1: Предметы для гимнастики.

Практика: Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с гимнастическими скакалками. Упражнения с гимнастическим обручем. Упражнения с малыми мячами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с футболом

Раздел 7. Игры (2 часа).

Тема 1: Игра и танец.

Практика: Беговые ролевые игры. Танцевальные игры.

Раздел 8. Итоговые занятия. Заключительное занятие (1 час).

Тема 1: Итоги

Практика: отчетное мероприятия по итогам года.

Введение в двигательную культуру. Ритмические упражнения.

С первых уроков дети приобретают опыт музыкального воспитания, где все упражнения выполняются под музыку. Главная задача создать эмоциональный настрой во время занятий. В этом возрасте плохо развито музыкально – ритмическое чувство, детям даются упражнения более лёгкого характера, имитационных движений животных, дождя, ветра. Большое значение уделяется ходьбе, бегу – развивая чувство ритма, чёткость движения, умения согласовывать движения с музыкой, чувство пространства (не сужать круг, держать расстояние). Воспитывая ловкость, координацию, упругость и силу отталкивания от пола. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий. Музыкально – ритмичная деятельность, включает ритмические упражнения, построения, перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки.

Танцевальные элементы.

Способствуют развитию музыкальности, формирует восприятие музыки, развивает чувство ритма, обогащая музыкальный слух, способствует развитию умений координированных движений с музыкой.

В ритмическую гимнастику обязательно включаются различные виды прыжков, бега, подскоков, танцевальных элементов, которые выполняются в разных темпах, в основном в быстром. Такие включения повышают нагрузку и способствуют воспитанию выносливости.

Упражнения выполняются под музыку, главное отличие которой – чёткий ритм, воспитывая чувство ритма, музыкальность, умения согласовывать движения с музыкой. Выполнение упражнений под задорную музыку не позволяет замечать утомление, превращая занятие в весёлую игру.

Все упражнения имеют танцевальный характер. Танцуя, дети одновременно упражняются.

Эти занятия призваны развить организм, укрепить его, усовершенствовать, оздоровить. Добиться этого можно, удачно сочетая общеизвестные гимнастические упражнения и простейшие элементы танца, бег и прыжки.

Танцевальная азбука

Упражнения способствуют гармоническому развитию тела, технического мастерства, культуры движения, воспитывает красиво держать осанку, развивать гибкость, координацию движений.

При изучении движений положения и позы разложить на простые и сложные части, в совокупности воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого выполнения. Используется подражательный вид деятельности.

Творческая деятельность

Организация творческой деятельности позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола и возраста, его интересов, потребности в данном роде деятельности, выявить и развить творческий потенциал.

В играх детям предоставляется побыть животными, актёрами, наблюдая, при этом насколько больше становятся их творческие возможности, богаче

фантазия. При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений».

Календарный учебный график на 2022- 2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	05.09.2022	28.05.2023	36	72 часа	1 раз в неделю по 2 академических часа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

I. Методическое обеспечение.

Работа по данной программе предполагает единство учебного и воспитательного процессов, выбор форм, методов и приемов обучения, способствующих развитию самостоятельности воспитанников, творческой активности, технического мышления.

В течение всего обучения проводятся занятия всех типов, в зависимости от изучаемой темы, поставленных целей и задач, стоящих перед педагогом и воспитанниками: комбинированное, усвоение нового материала, закрепление пройденного материала, проверка знаний, умений, навыков. Подавляющее большинство занятий предполагают практическую работу по отработке приемов и навыков.

Приемы и методы организации учебно–воспитательного процесса.

Методика обучения предполагает увлекательность подачи и доступность восприятия детьми теоретического материала, находящегося в непосредственной связи с выполнением практического задания, что способствует наиболее эффективному усвоению программы. При этом в конце каждого занятия виден результат как общей, так и индивидуальной работы, чему способствует подробному обсуждению итогов. Важным

условием для успешного выполнения программы является организация комфортной творческой атмосферы на всех занятиях, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества между педагогом и детьми.

Создание педагогом психологического комфорта с первых занятий способствует реализации творческого потенциала учащихся и их самореализации.

При реализации программы используются следующие методы:

- традиционный объяснительно-иллюстративный: наличие в занятиях теоретической части, во время которой дети знакомятся с новыми сведениями по теме по принципу восхождения от простого к сложному;
- практико-ориентированный; наличие в занятиях практической части, когда учащиеся под руководством педагога осваивают правила и приемы выполнения упражнений с инвентарем и без его по степени сложности;
- групповой: использование командного метода как оптимальной формы организации деятельности, при которой коллективная работа детей сочетается с индивидуальной;
- деятельностный: введение индивидуальных заданий, самостоятельной работы с литературой, участие детей в проектах и защитах своих материалов.

Мониторинг умений и навыков на уроках ритмической гимнастики

Задачи обучения заключаются не только в том, чтобы обеспечить усвоение программного материала, но и в том, чтобы продвинуть учащихся в развитии. Здесь очень важную роль играет мониторинг системы контроля, который является проверкой усвоения и выработки умений и навыков.

В ходе контроля проверяется соответствие доступных учащимся умений и навыков, появляется возможность выявить проблемные области в работе, зафиксировать удачные методы и приемы, проанализировать, какое содержание обучения целесообразно расширить, а какое исключить из программы.

Со стороны ученика устанавливается, каковы конкретные результаты его деятельности на занятии, что усвоено легко и прочно, а что нуждается в доработке, какие стороны деятельности сформированы, а какие необходимо сформировать.

С помощью мониторинга анализируем учебный процесс и определяем результаты обучения. Здесь выявляются индивидуальные данные каждого учащегося для того, чтобы понять его самого и приспособить учебные методы к его индивидуальным качествам.

В процессе мониторинга по ритмической гимнастике мы используем карты наблюдений физической активности обучающихся на уроках (Приложение 1).

Формы и методы контроля

1. На каждом занятии (вводная и заключительная части) измеряется пульс для контроля за самочувствием ребенка.
2. Три раза в год (начало, середина, конец года) проводится контрольное тестирование физических качеств (гибкость: наклон вниз из положения стоя на возвышении; сила кистей рук: динамометрия), функциональные пробы для оценки сердечно-сосудистой и дыхательной систем (время восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний; пробы Генчи-Штанге) и оценка плантограммы (исследование стопы) по методу В.А. Яралова-Яраленда.

Информационные источники

1. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации/ Науч.ред. Г.А.Халемский. - СПб.: Детство-пресс, 2001.
2. Программы для общеобразовательных учреждений: Коррекционно-развивающее обучение: Нач.классы/Сост. Л.А.Вохмянина. - М.: Дрофа, 2001.
3. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический

- комплекс/ Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р.Гатиатулин. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.
4. Физическая культура: Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. - М.: Вентана-Граф, 2007.
 5. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
 6. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
 7. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
 8. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. – СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2002. – 128 с.: ил.
 9. Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений /С.Н.Попов, Н.М. Валеев, Т.С.Гарасева и др.; Под ред. С.Н.Попова.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 416 с.
 10. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
 11. Козырева О. В.Лечебная физкультура для дошкольников. – М.: Просвещение, 2003.-112с.
 12. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001.-272с.
 13. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике в I и II классах музыкальной школы. Выпуск 1 издательство “музыка”. Москва 1972 год.
 14. Коренева Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.
 15. Пуртова Т. В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.

16. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб : ПОИРО. 2000 г.

Карта наблюдений физической активности учащихся

№ п/п	Фамилия, имя	Уровень активности			%
		пассивный	достаточно активный	активный	

34-50% - неполная согласованность в движениях, упражнения выполняются не в полном объеме, с ошибками, низкий уровень развития физических данных, нарушена скоординированность движений;

51-68% - среднее развитие физических данных, допускается 2,3 ошибки при исполнении упражнений, нарушается амплитуда движений;

85-100 - полная и правильная техника овладения пластикой и динамикой движений, их полная скоординированность.

Упражнения для формирования правильной осанки.

1. «Великан». Встать на цыпочки, поднять руки вверх и вытянуть туловище вверх. Вытягиваться все выше и выше, не сводя глаз с кончиков пальцев. Идти вперед.
2. «Военный на параде». Вытянуть руки по швам, прижать их к телу и идти, как военный на параде: вытягивая носок вперед и ставя ногу на всю ступню.
3. «Сядьте по-турецки». Сесть на пол, скрестив ноги. Положить обе руки на колени и выпрямить спину.
4. «Любопытный». Лечь на пол, живот и ноги плотно прижать к полу, руки соединить за спиной в замок. Выгнув грудь, посмотреть вперед, по сторонам, назад. Следить, чтобы двигалась только голова, руки при этом прижимать к телу.
5. «Ворота». Стать друг к другу, касаясь спинами. Поднять вверх обруч. Маленькими шажками разойтись в противоположные стороны, не отрывая глаз от обруча, и потянуться. Затем такими же маленькими шажками вернуться в и. п. и положить обруч на плечи. Голова при этом оказывается как бы в рамке обруча.

6. Игра-соревнование «Испугавшиеся лошади». Стать спинами друг к другу, взяться за одну и ту же палку и сделать один шаг вперед, плечи при этом опустить вниз, а спину выгнуть дугой. По сигналу тянуть друг друга в противоположные стороны.

7. Игра-соревнование «Перетяни палку». Сесть по-турецки, прислониться друг к другу спинами. В вытянутых вверх руках держать палку. Наклоняясь вперед стараться перетянуть палку в свою сторону. Все это время смотреть на палку.

8. Игра-соревнование «С мешком на спине». Наклониться вперед, положить на спину мешочек с песком или горохом и развести руки в стороны. По сигналу идти вперед до обозначенной черты и назад. Победит тот, кто не даст мешочку упасть со спины.

**Приложение №3 к
ДООП «Ритмическая гимнастика» (базовый уровень)**

Тренировка основных исходных положений

1. Лежа на спине, голова, туловище, ноги составляют прямую линию, руки прижаты к туловищу – приподнимать голову, не отрывая от пола плечи, прижимать к полу поясничный отдел позвоночника так, чтобы между телом и полом не проходила ладонь.

2. Лежа на спине, согнуть правую (левую) ногу в тазобедренном и коленном суставе, захватив ее руками, плотно прижать к полу поясничный отдел.

3. Стоя у стены, принять положение правильной осанки (затылок, лопатки, крестец, икроножные мышцы и пятки должны касаться поверхности стены).

4. Сидя на гимнастической скамье, принять правильную осанку (затылок, лопатки и таз плотно прижаты к стене).

5. Принять правильную стойку у стены, отойти на шаг от стены, сохранив правильную осанку, присесть и затем сделать шаг назад.

6. Стоя спиной к стене, принять правильную осанку, затем последовательно расслабить мышцы плечевого пояса, ног, возвратиться в исходное положение.

7. Из основной стойки, согнуть правую ногу, принять исходное положение и проверить осанку у стены. То же, сгибая левую ногу.

8. Стоя у стены в основной стойке, подняться на носки и продержаться 3-4 сек, вернуться в исходное положение. То же, отходя на шаг от стены.

9. Ходьба с остановками, следя за правильностью осанки.

10. Ходьба с мешочком на голове, перешагивая через предметы, по гимнастической скамье. Следить за правильностью осанки.

Имитация поз и движений различных животных (начальные классы): слон, петух, летающая птица, свернувшаяся змея, вытянутая змея, еж, виляющая хвостом собака, взъерошенный кот, краб, обезьяна, жираф, рыба, крокодилчик, лягушка, зайчик, кенгуру, гусеница, ласточка.

**Приложение №4 к
ДООП «Ритмическая гимнастика» (базовый уровень)**

Календарно-тематическое планирование на 2022-2023 учебный год

№ пп	Дата	Тема занятия	Количество часов		
			теория	практика	всего
1.	06.09.22	Введение. Что такое ритмическая гимнастика. Техника безопасности на занятиях. Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие организма.	2		1
2.	13.09.22	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Обучение приставному шагу, прямому и боковому галопу.	1	1	1
3.	20.09.22	Презентация комплексов ритмической гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	1	1
4.	27.09.22	Общеразвивающие упражнения с предметами. Развитие общей выносливости.	1	2	1
5.	04.10.22	Разучивание комплекса ритмической гимнастики на развитие гибкости. Презентация комплексов ритмической гимнастики на развитие гибкости.		2	1
6.	11.10.22	Базовые шаги ритмической гимнастики. Составление комплексов ритмической гимнастики с использованием базовых шагов.		2	1
7.	18.10.22	Обучение упражнениям силовой направленности. Составление комплексов ритмической гимнастики силовой направленности.		2	1
8.	25.10.22	Обучение смыкающему и размыкающему танцевальному перестроению. Разучивание комплекса ритмической гимнастики с сложно – комбинированными упражнениями.		2	1
9.	01.11.22	Презентация комплексов ритмической гимнастики. Обучение специальным танцевальным шагам.	1	1	1
10.	08.11.22	Коррекционные упражнения. Комплекс расслабляющих упражнений.		2	1
11.	15.11.22	Основные позиции рук. Основные исходные положения.	1	1	1
12.	22.11.22	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Упражнения в равновесии на полу и		2	1

		скамейке.			
13.	29.11.22	Обучение приставному шагу, прямому и боковому галопу. Игровой стретчинг.	1	1	1
14.	06.12.22	Игровой стретчинг.		2	1
15.	13.12.22	Упражнения в равновесии на полу и скамейке. Танцевальная азбука.		2	1
16.	20.12.22	Танец-игра.		2	1
17.	10.01.23	Классический танец.		2	1
18.	17.01.23	Танец с воздушными шарами.		2	1
19.	24.01.23	Танцевальные шаги.	1	1	1
20.	31.01.23	Итоговое занятие. Показательные выступления (представление танцевальных композиций).		2	1
21.	07.02.23	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Упражнения для развития стопы.		2	1
22.	14.02.23	Упражнения для улучшения подвижности в тазобедренном суставе. Дыхательная гимнастика.		2	1
23.	21.02.23	Комплексы упражнений с палкой.		2	1
24.	28.02.23	Комплексы упражнений с гимнастическим обручем.		2	1
25.	07.03.23	Комплексы упражнений с фитболами.		2	1
26.	14.03.23	Комплексы упражнений с набивными мячами.		2	1
27.	21.03.23	Комплексы упражнений с малым теннисным мячом.		2	1
28.	28.03.23	Комплексы упражнений с гимнастической скакалкой.		2	1
29.	04.04.23	Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.		2	1
30.	11.04.23	Упражнения для исправления и улучшения осанки.		2	1
31.	18.04.23	Упражнения для развития мышц плеча и предплечья. Упражнения для развития локтевого сустава.		2	1
32.	25.04.23	Комплексы упражнений с палкой.		2	1
33.	02.05.23	Упражнения для укрепления мышц спины и поясничного отдела позвоночника.		2	1
34.	09.05.23	Дыхательная гимнастика.		2	1
35.	16.08.23	Комплексы упражнений с гимнастическим обручем.		2	1
36.	23.05.23	Итоговое занятие. Выступление		2	1
37.		ИТОГО	9	63	72

**Комплексный план мероприятий по программе воспитания в
МБОУ ДО Центр творчества «Мастер» на 2022-2023 учебный год**

№ пп	Направление воспитательной работы (модуля)	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Исполнитель
1.	«Учебное занятие»	Занятие-игра «Мое творчество»	сентябрь	ПДО
2.		Беседа на тему: «Знай свои права и обязанности»	октябрь	ПДО
3.		Соревнования по автомоделированию, робототехнике, легоконструированию	ноябрь февраль май	ПДО
4.		Конкурс «Покормите птиц зимой!» – изготовление кормушек	декабрь	Методист
5.		Открытие тематического года в России и ХМАО-Югре	январь	ПДО
6.		Игра на тему толерантности «Возьмемся за руки, друзья»	март	Методист
7.		Круглый стол «Могу, хочу, умею»	апрель	Методист
8.	«Детское объединение»	Торжественное открытие нового 2021-2022 учебного года в МБОУ ДО ЦТ «Мастер»	сентябрь	ПДО
9.		Конкурс исследовательских проектов «Мудрый соваенок»	сентябрь-май	ПДО
10.		Фестиваль творческих объединений «Мир вокруг меня»	октябрь	ПДО
11.		Празднование Дня матери России. Творческий мастер-класс с обучающимися и родителями. Выставка творческих работ.	ноябрь	ПДО
12.		Акция «Неделя добра» (осенняя, зимняя, весенняя)	ноябрь февраль апрель	ПДО
13.		Проведение праздника «Привет от Деда Мороза» День волонтера, праздничное мероприятие	декабрь	ПДО
14.		Мультифестиваль «Красная кнопка»	январь	ПДО
15.		Беседа «Что такое конфликт?»	март	Методист
16.		День открытых дверей	май	ПДО,

		Фестиваль детского творчества «Разноцветные капельки»		Администрация МБОУ ДО ЦТ «Мастер»
17.	«Воспитательная среда»	Акция «Формула Мира», приуроченная ко Дню мира.	сентябрь	Руководитель волонтерского движения
18.		Фотовыставка «От сердца к сердцу...», посвященная дню пожилого человека	октябрь	методист
19.		Акция «Мы – граждане России», приуроченная ко Дню народного единства	ноябрь	ПДО
20.		Беседа «Формирование законопослушного поведения ребенка в семье»	декабрь	ПДО
21.		День воинской славы России.	январь	ПДО
22.		Конкурс рисунков на экологическую тему «Экология планеты – это наша забота»	февраль	Методист
23.		Беседа «Доброта и милосердие спасут мир»	март	ПДО
24.		Акция «Чистый поселок – Зеленая Россия»	апрель	Руководитель волонтерского движения
25.		Акция «Бессмертный полк» Акция «Георгиевская ленточка» Акция «Письмо Победы»	май	Руководитель волонтерского движения
26.		«Работа с родителями»	Общее Родительское собрание	сентябрь
27.	Родительское собрание «Профилактика экстремизма, информационной безопасности детей»		октябрь	методист
28.	Акция «Всемирный день прав ребенка»		ноябрь	ПДО
29.	Родительское собрание «Ответственность родителей за нарушение ПДД несовершеннолетними»		декабрь	Администрация МБОУ ДО ЦТ «Мастер», совместно с участковым
30.	Профилактическая акция «Детское кресло-забота о детях»		январь	Руководитель волонтерского

				движения
31.		Беседа (просмотр видеороликов) «НЕбезопасный интернет»	февраль	методист
32.		Круглый стол с родителями «Формирование у подростка правосознания, культуры поведения, ответственности за свой поступки в школе, семье общественных местах»	март	методист
33.		Конкурс рисунков «Мой ребенок»	апрель	методист
34.		Праздничная программа, посвященная международному Дню семьи.	май	ПДО
35.	«Самоопределение»	Демонстрация-игра «Что такое профессия?»	сентябрь	ПДО
36.		Знакомство с сайтом «Атлас новых профессий»	октябрь	ПДО
37.		Беседа «Мои умения в настоящем – залог успешного будущего»	ноябрь	ПДО
38.		Круглый стол «Расскажи о своей профессии»	декабрь	ПДО, совместно с приглашенными
39.		Конкурс видео-роликов «Профессия моего будущего»	январь	ПДО
40.		Мероприятие «Мастерская профессий»	февраль	ПДО
41.		Конкурс рисунков «Моя будущая профессия»	март	Методист
42.		Исследовательские проекты «Про 100 профессий»	апрель	ПДО
43.		Экскурсия на предприятие	май	администрация
44.		«Наставничество и тьюторство»	Формирование отряда волонтеров «Дети Югры»	сентябрь октябрь
45.	Беседа «Узнаем, кому нужна помощь?»		ноябрь	руководитель волонтерского движения
46.	Игра «Давайте поможем друг другу!»		декабрь	руководитель волонтерского движения
47.	Работа с сайтом МЕНТОРИ www.mentori.ru		январь	руководитель волонтерского движения
48.	Работа с детскими домами, домами-интернатами, домами престарелых		февраль март	руководитель волонтерского движения
49.	Беседа «Наставничество и тьюторство в нашей стране»		апрель	руководитель

				волонтерского движения
50.		Проведение благотворительной ярмарки-продажи	май	руководитель волонтерского движения
51.	«Профилактика»	Акция «Капля Жизни», приуроченный ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом.	сентябрь	ПДО
52.		Беседа на тему: «Я выбираю ЗОЖ»	октябрь	ПДО
53.		Профилактическая акция «Дети Югры с рождения – за безопасность дорожного движения»	ноябрь	Руководитель волонтерского движения
54.		Акция «Всемирный день борьбы со СПИДом»	декабрь	ПДО
55.		Конкурс рисунков «Нет ненависти и вражде»	январь	методист
56.		Профилактическая акция «Зима прекрасна, когда безопасна»	февраль	ПДО
57.		Беседа «Полиция и дети»	март	Администрация совместно с участковым
58.		Тематическая игра «Имею право, но обязан»	апрель	Методист
59.		Беседа «Безопасное лето»	май	ПДО

