

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2  
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Программа принята

УТВЕРЖДАЮ

на педагогическом совете

Протокол № 1

от 30.08.2018 г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В. Поздняков

Приказ от 30.08.2018 г. № 103.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Ритмопластика»**

Возраст учащихся: 3-7 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик программы —**

**Чумаченко Дмитрий Тимофеевич,**

**тренер-преподаватель**

## Пояснительная записка

Программа «Ритмопластика» относится к физкультурно-спортивной направленности

По уровню освоения программа является углублённой.

**Актуальность программы** заключается в том, что в ней отражены общие принципы поддержания и преумножения здоровья детей.

Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно в дошкольном возрасте сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, гармоничного развития физических и духовных качеств.

Это привело к необходимости разработать свою дополнительную образовательную программу для детей от четырех до шести лет «Ритмопластика», реализующую основную цель: формирование творческих способностей и развитие индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений.

**Новизна программы** – вариативность программы: самодостаточность и специальный курс в хореографическом коллективе

Отличительной особенностью программы «Ритмопластики» являются:

- комплексные ритмические, музыкальные, пластические игры и упражнения, обеспечивающие развитие естественных психомоторных способностей ребёнка, обретение ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений.
- система специально подобранных физических, хореографических, ритмических, акробатических упражнений направлена на решение задач всестороннего физического развития с учётом состояния здоровья и развития ребёнка. Дети выполняют упражнения, осуществляя регуляцию темпа, ритма, координации движений и других двигательных характеристик. Подвижные и спортивные игры, включающие бег, прыжки, упражнения с мячом, обручем и другими предметами также способствуют гармоничному развитию физических и духовных качеств.

**Адресат программы** – учащиеся с 3 до 7 лет

**Цель программы:** развитие единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

**Задачи программы:**

- привить интерес детей к занятиям по ритмопластике;
- укрепить костно-мышечную систему, повысить функциональную деятельность органов и систем организма;
- воспитывать нравственные качества, коммуникабельность.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- владение знаниями о технике изучаемых упражнений
- формирование умений и навыков в выполнении спортивно – ритмических упражнений, правильной осанки.
- овладение исполнения основных акробатических элементов (мост, шпагаты, перевороты, перекаты, и т. д).

**Развивающие:**

- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие.
- формирование у ребят потребности посещения театров, концертных залов, музеев.
- развитие коммуникативных способностей.
- развитие творческих способностей и раскрытия потенциала ребенка в пластике, ритмике движений и гимнастических упражнений.

**Воспитательные:**

- Воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности,
- Формирование доброжелательных взаимоотношений между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших
- Приучение к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений.
- Развитие целеустремленности в достижении поставленной цели, решительности и смелости.
- Приучение к коллективным действиям, взаимовыручке.
- Профилактика и сохранения здоровья в процессе обучения.

Курс «Ритмопластика» состоит из поэтапного формирования творческих способностей и развития индивидуальных качеств ребенка средствами музыки и ритмических движений. Для каждого года обучения составлен учебно-тематический план, рассчитанный на 72 часа. Учебно-тематические планы имеют развернутое календарно-тематическое планирование. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

## **Условия реализации программы**

### *Условия набора и формирование групп*

- Программа рассчитана на три года и предназначена для дошкольного возраста 3-7 лет. Начало занятий первого года обучения начинается с 1 сентября. В течение учебного года возможен добор в группы учащихся, соответствующих уровню освоения программы по году обучения. В течение года учащиеся могут выбывать по семейным обстоятельствам.

- Так как основной целью программы «Ритмопластика» является сохранение здоровых физических качеств, поддержание физической формы, тренировки физического аппарата детей для освоения репертуара в танцевальном коллективе, программа является базовой по уровню освоения. Рассчитана на 3 года в количестве 72 часов в год и не предполагает углубления в содержании.

- Средства обучения - маты, скакалки, обручи, мячи, гимнастические палки. Музыкальный центр, аудиоматериалы, компакт диски с записями фонограмм для занятий и танцевальных номеров.

Шкафы для хранения гимнастических предметов, реквизита для занятий.

**Планируемые результаты**, получаемые учащимися в результате освоения программы:

### **Предметные:**

- - владеть техникой изучаемых упражнений, владеть специальной терминологией
- Сформируют умение в выполнении ритмических упражнений, правильной осанки.
- исполнения основных акробатических элементов ( мост, шпагаты, перевороты, перекаты, и т. д).

### **Метапредметные:**

- - обладать определенными физическими качествами (трудолюбием, выносливостью, ловкостью);
- - развить гимнастические данные (выворотность, гибкость, шаг, прыжок, устойчивость, координацией);
- - уметь видеть прекрасное в искусстве и в жизни, быть уверенным в своих силах, добивать поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;

### **Личностные:**

- воспитать эстетическое восприятия двигательной деятельности,
- сформировать доброжелательное взаимоотношение между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших

- Приучить к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений.
- Развить целеустремленность в достижении поставленной цели, решительности и смелости.
- Приучить к коллективным действиям, взаимовыручке.
- Профилактике и сохранения здоровья в процессе обучения.

### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b> Знакомство с детьми, родителями. Правила организации занятий. Правила поведения на занятиях.	1	1		Устный опрос
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие таких физических качеств как: гибкость, ловкость, координация, сила, быстрота. Позиции ног, рук. Наклоны, разновидности ходьбы, бега, прыжков.	36	3	33	Наблюдение
3	<b>Общая физическая подготовка с предметами</b> Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие (стоя, сидя, лёжа) с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками, верёвками, фитболами, флажками.	29	3	26	Контрольные нормы
4	<b>Творческая деятельность, ритмика</b> Игровые этюды, имитационные упражнения,	6	1	5	Наблюдение

	музыкально-ритмические упражнения.				
<b>Итого</b>		72	8	64	

### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Вводное занятие</b> Правила организации занятий. Правила поведения на занятиях.	1	1		Устный опрос
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Комплексы упражнений, направленные на развитие таких физических качеств как: гибкость, ловкость, координация, сила, быстрота. Понятия: «plie», «relive». Упражнения в партере: растяжки, полушпагат, «бабочка», «лягушка», «корзинка».	32	2	30	Контрольные нормативы
3	<b>Общая физическая подготовка с предметами</b> Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие (стоя, сидя, лёжа) с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками, верёвками, фитболами, гимнастическими лентами, флажками.	24	2	22	Контрольные нормативы
4	<b>Творческая деятельность, ритмика</b> Танцевально-игровые этюды, имитационные упражнения, музыкально-ритмические упражнения. Постановка и репетиции танцевальных номеров.	15	1	14	Наблюдение
<b>Итого</b>		72	6	66	

### Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	<b>Вводное занятие</b> Правила организации занятий. Правила поведения на занятиях.	1	1		Устный опрос
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Комплексы упражнений, направленные на общее физическое развитие. Понятия: «demi», «grand», рисунок танца, сюжет, темп, ритм. Прыжки, пресс, отжимания. Упражнения в партере: растяжки (усложнённого вида), шпагат, «бабочка», «лягушка», «корзинка», «мостик», стойки на руках, диагональ.	35	3	32	Контрольные нормативы
3	<b>Общая физическая подготовка с предметами</b> Комплексы упражнений с предметами: мячами, обручами, гимнастическими палками, верёвками, фитболами, гимнастическими лентами, флажками.	23	2	21	Наблюдения
4	<b>Творческая деятельность, ритмика</b> Танцевальные этюды, музыкально-ритмические упражнения. Постановка и репетиции танцевальных номеров.	13	1	12	Наблюдения
<b>Итого</b>		72	7	65	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часа
2 год	01 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часа
3 год	01 сентября	31 мая	36	72	2 раза в неделю по 1 часа

## РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

### Рабочая программа 1-го года обучения

#### Задачи

- владение знаниями о технике изучаемых упражнений;
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие;
- воспитание эстетического восприятия двигательной деятельности.

#### Результаты

- владеть техникой изучаемых упражнений, владеть специальной терминологией;
- обладать определенными физическими качествами (трудолюбием, выносливостью, ловкостью)

дети будут воспринимать эстетическое восприятия двигательной деятельности

#### Календарно-тематическое планирование 1-ый год обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Часы	Даты занятий	
				план	факт
1	Путешествие по стране «Хореография»	Знакомство. Правила поведения на занятии.	1		
2	Босиком по лужам	Обучение подскокам на месте и в продвижении	1		
3	Озорной мяч	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
4	За рулём	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с мячом.	1		
5	Я люблю свою лошадку	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
6	Колобок	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
7	На болоте	Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.	1		
8	Путешествие по стране «Хореография»	Ходьба с препятствиями.	1		
9	Кузнечики	Обучение подскокам на месте и в продвижении.	1		
10	На мосту	Обучение ходьбе боком приставным шагом	1		



		по шнуру.			
11	Мышки, в норки!	Развитие ловкости, равновесия.	1		
12	Ловкие ковбои	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
13	Волшебная палочка	Прямой галоп.	1		
14	Весёлые хлопушки	Подбрасывание мяча вверх.	1		
15	Держи ушки на макушке!	Ходьба и бег с изменением темпа движения.	1		
16	Я учусь танцевать	Развитие координации.	1		
17	Дискотека на фитболах	Разучивание поклона	1		
18	Шофёры	комплекса общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
19	Пружинки	Развитие ловкости, равновесия.	1		
20	Оловянный солдатик	Разучивание комплекса ритмической гимнастики сидя.	1		
21	По морю-океану	Разучивание комплекса ритмической гимнастики лежа.	1		
22	Самый быстрый	Развитие быстроты.	1		
23	Змейка	Разучивание комплекса упражнений на гибкость.	1		
24	Маленькие танцоры	Имитационное упражнение.	1		
25	Повтори!	Развитие координации, равновесия.	1		
26	Если друг оказался вдруг	Упражнения с мячами, подбрасывание.	1		
27	Снежинки	Развитие координации, равновесия.	1		
28	Найди пару	Развитие навыков ходьбы и бега по кругу .	1		
29	Ловишки	Кружение вокруг себя (вправо и влево).	1		
30	Мы любим танцевать	Перестроение в пары на месте	1		
31	Весёлый паровозик	Развитие ловкости и глазомера	1		
32	Всё наоборот	Игровой этюд	1		
33	Братя - Кролики	Перестроение в парах из колонны по одному	1		
34	Непослушные мячи	Упражнение в парах.	1		
35	Через кочки	Прыжки на двух ногах при перепрыгивании через предметы.	1		
36	В тире	Закрепление умения отбивать мяч об пол	1		
37	Зайки-попрыгайки	Перепрыгивание двумя ногами через предметы	1		
38	Юла	Развитие глазомера и силы	1		
39	В лесу	Перепрыгивание из обруча в обруч	1		
40	Маленькие ножки шли по дорожке	Развитие выносливости.	1		
41	Самый внимательный	Ходьба и бег с выполнением задания.	1		
42	По мостику	Развитие равновесия.	1		

43	Ловкая цапля	Ходьба на носках с упражнениями для рук.	1		
44	Завяжи шнурок	Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
45	Индейцы	Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	1		
46	В гараже	Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
47	На лошадаках	Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
48	Мы учимся танцевать	Изучение позиции ног.	1		
49	Воротца	Отработка «б» позиции с предметами	1		
50	Прямо в цель!	Развитие глазомера.	1		
51	Кошкин дом	Повторение комплекса упражнений на гибкость.	1		
52	Лягушки-квакушки	Закрепление подскоков на месте.	1		
53	Мышки, в норки!	Развитие координации, ловкости.	1		
54	Силачи	Развитие силы.	1		
55	Послушный мяч	Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении.	1		
56	Вертушки-хохотушки	Повороты во время ходьбы и бега в колонне парами.	1		
57	Воздушный шар	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1		
58	Хрюша ходит по двору...	Комплекс общеразвивающих упражнений на координацию.	1		
59	Переложим камушки	Перекладывание мяча из одной руки в другую на месте, во время ходьбы.	1		
60	Юные танцоры	Разучивание новых элементов танца.	1		
61	Кенгурята	Прыжки на двух ногах с преодолением препятствий.	1		
62	На дороге	Бег в колонне по одному с сохранением дистанции	1		
63	Два притопа, два прихлопа	Имитационное упражнение.	1		
64	Неваляшки	Развитие равновесия.	1		
65	Фонарики	Ходьба на носках с упражнениями для рук.	1		
66	Ты - мне, я - тебе	Развитие ловкости и глазомера.	1		
67	Танцующие ребята	Игровой этюд.	1		
68	Карусель	Развитие навыков ходьбы и бега по кругу, взявшись за руки.	1		
69	Машины на дороге	Развитие координации.	1		
70	Круговерть	Повороты во время ходьбы и бега в колонне парами.	1		
71	Индейцы	Повторение комплекса общеразвивающих упражнений с предметами.	1		
72	Итоговое занятие	Выступление детей на отчетном концерте.	1		
<b>ИТОГО</b>		72 часа			

## Содержание первого года обучения

### 1. Вводное занятие

*Теория* – знакомство с детьми, определение основных видов деятельности, беседа о технике безопасности

*Практика* – выполнение простейших видов движения под музыку.

### 2. Гимнастические упражнения

#### 1) Шпагаты

*Теория* – объяснение упражнения «Шпагат», особенности выполнения этого движения для разноподготовленных детей.

*Практика* - выполнение шпагатов – скольжение на правую и левую ногу, поперечный шпагат. скольжение на правую и левую ногу, поперечный шпагат.

#### 2) Равновесия

*Теория* - сохранение определенной позы на одной или двух ногах.

*Практика* - равновесия – различные позы, стоя на одной ноге (развивает чувство баланса)

#### 3) Качели

*Теория*- при выполнении этого элемента обращаем внимание на сохранение равновесия и прогиб.

*Практика*- лечь на живот, согнуть ноги в коленях и взяться руками за носки. Постараться выпрямить ноги и прогнуться в пояснице.

#### 4) Ножницы

*Теория* - скрещивание рук и ног сидя на полу сохраняя осанку.

*Практика* – выполняются сидя на полу. Прямые руки и ноги вытягиваются вперед и поочередно махами скрещиваются.

#### 5) Прогибы

*Теория* - объяснение постановки ног и рук для исполнения прогибов.

*Практика* - прогибы назад на коленях- Стоя на коленях поднять прямые руки вверх, наклоном назад прогнуться в пояснице и достать руками пол. (отработка 3-х фаз гибкости: шеи, лопаток, поясницы)

#### 6) Лодочка

*Теория* - руки и ноги не должны касаться пола, (развитие гибкости, искоренения сутулости.)

*Практика*-лодочка на животе. Лежа на животе одновременно отрываем от пола руки, ноги, и голову. Стараемся прогнуться.

#### 7) Мосты

*Теория* - данное упражнение выполняется из положения лежа и стоя. Важно сохранять равновесие и прямые руки.

*Практика* - ноги ставим на ширине плеч, прямые руки подняты вверх. Наклоном назад, прогнувшись в пояснице поставить руки на пол. Оценивается расстояние между руками и пятками. Мост позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба.

#### 8) Складки вперед.

*Теория* - следить за положением корпуса, ноги должны быть прямыми.

*Практика* - складки вперед (ноги вместе и врозь). Из положения сидя на полу ноги вместе, наклоном вперед ( стараться достать грудью колени).Наклон вперед сидя ноги врозь, коснуться грудью пол и удерживать это положение.

#### 9) Стойки на лопатках.

*Теория* - объяснение постановки рук и ног при исполнении упражнения.

*Практика* - стойки на лопатках - поднять ноги и затем таз от пола , ( опора на лопатках и затылке) опереться руками в поясницу и разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вертикально вверх. Локти держать ближе друг к другу *Теория* - кувырки – это вращательные движения с последовательным касанием опоры, важно следить за расположением ног.

#### 10) Упражнения с предметами.

*Теория* - объяснение техники крутки.

*Практика*-крутка обруча на талии, руке; перекат обруча партнеру; выполнение прыжков через обруч; выкруты с гимнастической палкой; наклоны вперед, в сторону, прогибы с палкой в руках.

### **3. Общая физическая подготовка**

#### 1) Игры и эстафеты.

*Теория* - объяснение правил эстафет.

*Практика* - игры, эстафеты с использованием гимнастических палок, обручей, скакалок, мячей с применением игровых ситуаций

#### 2) Ходьба.

*Теория* – объяснение видов ходьбы. Их особенности. При ходьбе обращаем внимание на осанку и положение рук и ног.

*Практика* – ходьба на носках, пятках высоко поднимая колени.

#### 3) Бег.

*Теория* – объяснения видов бега. Их разнообразие и особенности. Важно держать дистанцию.

*Практика* – отработка видов бега с хорошей координацией рук, ног, с захлестыванием голени. Обращаем внимание на высоко поднятые ноги и осанку.

#### 4) Прыжки.

*Теория* – объяснение видов прыжков и правильность выполнения приземления.

*Практика* - прыжки на скакалке на двух ногах, ритмические приседания и выпрямление, прыжки вверх, попеременно на одной и другой ноге.

### **4.Итоговое занятие**

*Теория* - обсуждение пройденного материала.

*Практика* – зачет по освоению акробатических упражнений.

## Рабочая программа 2-го года обучения

### Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении спортивно – гимнастических упражнений, правильной осанки.  
развитие физических качеств (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)
- гармоничное физическое и интеллектуальное развитие.

### Результаты

- ;воспитать эстетическое восприятия двигательной деятельности,
- сформируют умение в выполнении гимнастических упражнений, правильной осанки.
- развить гимнастические данные (гибкость, шаг, прыжок, устойчивость, координацией);

### Календарно-тематическое планирование

2 год обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Часы	Даты занятий	
				План	Факт
1	Волшебная страна «Хореография»	Правила техники безопасности. Правила поведения на занятии.	1		
2	Маленькие художники	Комплекс общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
3	Белочка и орешек	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1		
4	Цветы	Развитие воображения.	1		
5	На ипподроме	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
6	Серые мышата	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
7	Пружинки	Понятие «plie».	1		
8	Осенние листья кружатся	Ходьба с препятствиями	1		
9	Железная дорога	Обучение подскокам на месте и в продвижении	1		
10	Русские богатыри	Обучение хлдьбы боком приставным шагом по шнуру	1		
11	Танцевальный марафон	Развитие ловкости, равновесия	1		

12	Бабочки-красавицы	Развитие комплекса общеразвивающих упражнения с фитболом	1		
13	Гонки на машинах	Прямой галоп	1		
14	Не ленись!	Подбрасывание мяча вверх	1		
15	Посиделки	Ходьба и бег с изменением темпа движения	1		
16	Я учусь танцевать	Развитие координации	1		
17	Стрекозы	Прямой галоп.	1		
18	Спортландия	Разучивание комплекса ритмической гимнастики стоя	1		
19	Снежинки	Разучивание комплекса ритмической гимнастики стоя	1		
20	Космонавты	Развитие навыков кружения вокруг себя (вправо и влево).	1		
21	На корабле	Музыкально-игровой этюд.	1		
22	Ловишки	Перебрасывание мяча друг другу.	1		
23	На арене цирка	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
24	Весёлые снежинки	Разучивание элементов образного танца (игрового).	1		
25	В тире	Развитие глазомера.	1		
26	Гибкие лягушата	Упражнение «лягушка».	1		
27	Попрыгунчики	Упражнения в прыжках.	1		
28	Кружатся снежинки	Разучивание элементов образного танца (игрового).	1		
29	Трудолюбивые паучки	Комплекс общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
30	Ловкие ребята	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
31	Два притопа три прихлопа	Музыкально-ритмическое упражнение.	1		
32	Снежинки	Имитационное упражнение.	1		
33	У медведя во бору	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
34	Маленькие ножки бежали по дорожке	Бег в колонне по одному с сохранением дистанции.	1		
35	Рельсы	Перестроение в пары из колонны по одному.	1		
36	Силачи	Комплекс ритмической гимнастики лежа.	1		
37	Маленькая страна	Поклон.	1		
38	Умные зверята	Музыкально-игровой этюд.	1		
39	Футболисты	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1		
40	Выше всех	Прыжки.	1		
41	Корзинки	Упражнение «корзинка».	1		
42	Маленькая страна	Поклон.	1		
43	Солнышко	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
44	Спортландия	Эстафета.	1		

45	Спецагенты	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
46	Волшебная палочка	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
47	Защитники Отечества	Спартакиада.	1		
48	Тянушки	Комплекс ритмической гимнастики сидя.	1		
49	Хороший день	Музыкально-ритмическое упражнение.	1		
50	Тик-так	Комплекс ритмической гимнастики стоя.	1		
51	Подарок маме	Упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка».	1		
52	В гостях у кенгуру Ру	Прыжки.	1		
53	Маленькая страна	Поклон.	1		
54	Путешествие со спортивными предметами	Повторение комплексов общеразвивающих упражнений с предметами.	1		
55	Грачи прилетели	Танцевально-игровой этюд.	1		
56	Прыг-скок команда	Комплекс общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
57	На Луне	Точки в пространстве. Танцевально-игровой этюд.	1		
58	Парад планет	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
59	Выше всех	Прыжки.	1		
60	Маленькая страна	Разучивание элементов образного танца (игрового).	1		
61	Лягушки прискакали	Упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка».	1		
62	Озорные мячи	Ходьба и бег с выполнением задания.	1		
63	Ловкие ребята	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
64	Фантазёры	Имитационное упражнение.	1		
65	Однажды на озере	Комплекс ритмической гимнастики сидя.	1		
66	Дружная команда	Музыкально-ритмическое упражнение.	1		
67	На орбите	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
68	Капельки	Танцевально-игровой этюд.	1		
69	Часовой	Комплекс ритмической гимнастики стоя.	1		
70	Бабочки прилетели	Упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка».	1		
71	На корабле	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
72	Итоговое занятие.	Выступление детей на отчетном концерте.	1		
<b>Итого</b>			<b>72 часа</b>		

## Содержание второго года обучения:

На втором году обучения продолжаем исполнять основные акробатические элементы с некоторым усложнением и осваиваем некоторые новые упражнения.

Каждое занятие должно быть интересным, увлекательным и полезным, для этого на занятиях педагог использует разные средства обучения – обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки. Также педагог чередует различные двигательные виды деятельности. Такие как: ходьба, бег, прыжки, кувырки, приседания, отжимания. Упражнения подбираются в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами. Применяются игровые ситуации.

### 1. Вводное занятие

*Теория* - встреча после каникул обсуждение новой программы инструктаж по Т.Б.

*Практика* - повторение ранее изученных упражнений

### 2. Гимнастические упражнения

#### 1) Прогибы.

*Теория* - объяснение постановки ног и рук для исполнения прогибов.

*Практика* - прогибы назад на коленях - стоя на коленях поднять прямые руки вверх наклоном назад прогнуться в пояснице и достать руками пол.

#### 2) Мосты.

*Теория* - прямые руки. Важно сохранять равновесие и следить за прогибом из положения лежа и стоя.

*Практика*- мосты - ноги на ширине плеч, прямые руки подняты вверх. Наклоном назад, прогнувшись в пояснице поставить руки на пол. Оценивается расстояние между руками и пятками. Мост позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба

#### 3) Равновесия.

*Теория* - сохранение определенной позы на одной или двух ногах.

*Практика* - различные позы, стоя на одной ноге (развивает чувство баланса)/

#### 4) Стойки

*Теория* - объяснение постановки рук и ног при исполнении упражнения.

*Практика*-стойки на лопатках - поднять ноги и затем таз от пола ,( опора на лопатках и затылке) опереться руками в поясницу и разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вертикально вверх. Локти держать ближе друг к другу. Стойка на голове - из приседа руки ставятся на ширине плеч, голова ставится на пол на теменную часть( голова немного впереди рук) , толчком, ноги досылаются вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию.

#### 5) Шпагаты

*Теория* – объяснение упражнения «Шпагат», особенности выполнения этого движения.

*Практика* - выполнение шпагатов – скольжение на правую и левую ногу, поперечный шпагат



#### б) Складки.

*Теория* - следить за положением корпуса, ноги должны быть прямыми.

*Практика* - складки вперед (ноги вместе и врозь). Из положения сидя на полу ноги вместе, наклоном вперед (стараться достать грудью колени). Наклон вперед сидя ноги врозь, коснуться грудью пол и удерживать это положение.

### **3.Общая физическая подготовка.**

#### 1)Ходьба

*Теория* - при ходьбе обращаем внимание на осанку и положение рук и ног.

*Практика*- ходьба в разных направлениях

#### 2) Приседания и отжимания.

*Теория* - следить за правильным положением рук и ног.

*Практика* - Различные приседания и отжимания.

#### 3) Группировки.

*Теория* - следить за положением ног и рук. Положение при котором корпус и ноги собраны в комок.

*Практика* – группировки - лечь на спину выпрямившись, руки вытянуть за головой, резким движением согнуть ноги в коленях по ширине плеч плотно прижимая колени руками к груди. Подбородок также прижимается к груди, спина круглая.

#### 4) Прыжки на скакалке

*Теория* - скакалки подбираются в соответствии с ростом.

*Практика* - прыжки на скакалке (на двух и одной ноге).

#### 5) Прыжки на большой скакалке.

*Теория* - синхронное вращение большой скакалки.

*Практика* - прыжки на большой скакалке.

#### 6) Игры, эстафеты

*Теория* - объяснение правил игр и эстафет.

*Практика* - игры, эстафеты с использованием гимнастических палок, обручей, скакалок, мячей.

#### 7) Прыжки

*Теория* - объяснение видов прыжков и правильность выполнения приземления

*Практика* - подскоки вперед на месте, поворачиваясь вокруг себя, боковой галоп, ноги скрестно, ноги врозь.

#### 8) Бег

*Теория* - объяснения видов бега. Их разнообразие и особенности. Важно держать дистанцию.

*Практика* - бег в разных направлениях широким шагом по кругу с соблюдением дистанции.

### **4.Итоговое занятие**

*Теория* - обсуждение пройденного материала

*Практика* – зачет по освоению акробатических упражнений

## Рабочая программа 3-го года обучения

### Задачи

- формирование умений и навыков в выполнении спортивно – гимнастических упражнений, правильной осанки
- формирование у ребят потребности посещения театров, концертных залов, музеев.
- Формирование доброжелательных взаимоотношений между педагогом, учащимся, родителями, отношения наставничества старших и младших

### Результаты

- исполнения основных акробатических элементов ( колесо, мост, шпагаты, перевороты, перекаты, и т. д).

- уметь видеть прекрасное в искусстве и в жизни, быть уверенным в своих силах, добивать поставленной цели, получать радость от своего труда, от общения со сверстниками и взрослыми людьми;

- Приучить к опрятности во внешнем виде, организованности, подтянутости, к красоте движений.

Профилактике и сохранения здоровья в процессе обучения

### Календарно-тематическое планирование 3-ый год обучения

№ п/п	Тема	Содержание	Часы	Даты занятий	
				Факт	План
1	Волшебная страна «Хореография»	Правила техники безопасности. Правила поведения на занятии.	1		
2	Туристы	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		

3	Через горы	Комплекс общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
4	У костра	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
5	Танец аборигенов	Танцевальный этюд.	1		
6	В лесу	Упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка».	1		
7	Кто быстрее за водой	Эстафета.	1		
8	Рябиновые бусы	Перестроение в пары из колонны по одному с дальнейшим перестроением в «диагональ».	1		
9	Танцы до утра	Музыкально-игровой этюд.	1		
10	На теплоходе	Комплекс ритмической гимнастики сидя.	1		
11	В лодках	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
12	Дальше всех	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1		
13	Юнги	Комплекс ритмической гимнастики лёжа.	1		
14	Дракоша	Разучивание танцевального номера.	1		
15	Стрелы	Перестроение из круга в «диагональ».	1		
16	Перевертыши	Стойки на руках.	1		
17	Салют	Комплекс общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
18	Пластинин	Комплекс ритмической гимнастики сидя.	1		
19	Ракеты	Различные виды бега с обеганием предметов.	1		
20	Страна «Лилипутия»	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	1		
21	Космонавты	Комплекс ритмической гимнастики лежа.	1		
22	Дискотека	Разучивание танцевального номера.	1		
23	Планета Земля	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
24	Фрукты и овощи	Упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка».	1		
25	Кто там?	Прыжки в повороте на 180°.	1		
26	Страна «Гулливерия»	Разучивание элементов образного танца (игрового).	1		
27	Испорченный	Ходьба и бег с упражнениями для рук, в	1		

	клей	колонне по одному, с сохранением правильной дистанции.			
28	Силачи	Комплекс ритмической гимнастики лежа.	1		
29	Зима	Музыкально-ритмическое упражнение.	1		
30	Снеговички	Комплекс ритмической гимнастики сидя.	1		
31	Сёстры Вишенки	Перестроение в пары из колонны по одному.	1		
32	Сели-встали	Комплекс ритмической гимнастики стоя.	1		
33	Танцуем вместе	Разучивание элементов образного танца (игрового). Поклон.	1		
34	Ералаш	Комплекс ритмической гимнастики лежа.	1		
35	Большой - маленький	Повторение элементов танца.	1		
36	На мосту	Упражнение «мостик».	1		
37	Мы делили апельсин	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
38	Скачки	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
39	Гусеница	Комплекс общеразвивающих упражнений с веревкой.	1		
40	Маленькие звёздочки	Танцевально-игровой этюд.	1		
41	Морское путешествие	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
42	Остров сокровищ	Партер: упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка».	1		
43	Пещера	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
44	Дикие танцы	Имитационные упражнения.	1		
45	Ура! Клад!	Комплекс ритмической гимнастики сидя.	1		
46	Компас	Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.	1		
47	Хотим всё знать!	Комплекс ритмической гимнастики стоя.	1		
48	Зазеркалье	Комплекс упражнений с гимнастической лентой.	1		
49	Крестики-нолики	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
50	Танец с зонтиками	Разучивание элементов образного танца (игрового). Поклон.	1		

51	Круговерть	Комплекс общеразвивающих упражнений с фитболом.	1		
52	Черепахи	Упражнение «мостик».	1		
53	Паровоз с подарками	Упражнениями для рук.	1		
54	Солнце улыбается	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
55	Волшебная ленточка	Комплекс упражнений с гимнастической лентой.	1		
56	Спортивная команда	Музыкально-ритмическое упражнение.	1		
57	Оловянные солдатики	Стойки на руках.	1		
58	Капитаны	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
59	Страна танцев	Разучивание элементов образного танца (игрового). Поклон.	1		
60	Забавные зверята	Упражнения «бабочка», «лягушка», «корзинка», «мостик».	1		
61	Волшебный куб	Повторение элементов танца.	1		
62	Точка, точка, запятая	Танцевально-игровой этюд.	1		
63	Попьём чайку!	Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.	1		
64	Ромашки на лужайке	Комплекс ритмической гимнастики стоя.	1		
65	Водопад	Комплекс упражнений с гимнастической лентой.	1		
66	Друзья	Перебрасывание мяча друг другу стоя, в прокатывание мяча друг другу сидя.	1		
67	Я на солнышке лежу	Комплекс ритмической гимнастики лёжа.	1		
68	Быстрее, выше, сильнее	Спартакиада.	1		
69	Тянучки	Полушпагат, шпагат.	1		
70	Фантазёры	Разучивание элементов образного танца (игрового). Поклон.	1		
71	На взлётной полосе	Комплекс общеразвивающих упражнений с флажками.	1		
72	Итоговое занятие	Выступление детей на отчетном концерте.	1		
<b>ИТОГО</b>			<b>72 часа</b>		

## Содержание третьего года обучения

На третьем году обучения продолжаем исполнять основные акробатические элементы с некоторым усложнением и осваиваем некоторые новые упражнения.

### 1. Вводное занятие

*Теория* - встреча после каникул и обсуждение новой программы. Инструктаж по Т.Б

*Практика* - повторение ранее изученных упражнений

### 2. Гимнастические упражнения

#### 1) Шпагаты.

*Теория* – объяснение упражнения «Шпагат», особенности выполнения этого движения.

*Практика* - выполнение шпагатов – скольжение на правую и левую ногу, п оперечный шпагат.

#### 2) Равновесия.

*Теория* - сохранение определенной позы на одной ноге.

*Практика* — стоя на одной ноге, другую ногу берем рукой и поднимаем вверх и в сторону до образования вертикального шпагата.

#### 3) Стойки

*Теория* - объяснение постановки рук и ног при исполнении упражнения. Обратить внимание на правильную постановку плеч.

*Практика* - стойки на лопатках - поднять ноги и затем таз от пола ,( опора на лопатках и затылке) опереться руками в поясницу и разогнуться в тазобедренных суставах, направляя ноги вертикально вверх. Локти держать ближе друг к другу. Стойка на голове - из приседа руки ставятся на ширине плеч, голова ставится на пол на теменную часть ( голова немного впереди рук), толчком, ноги досылаются вверх в стойку. Прямая спина и вытянутые ноги образуют прямую линию. Стойка на руках- правая нога на шаг впереди, наклонить корпус вперед и поставить прямые руки на пол на ширине плеч. Толчком правой ноги и одновременным взмахом левой ноги снизу вверх выйти в стойку на руках, соединяя ноги вместе.

#### 4) Перекаты

*Теория*- движение с вращением тела и переходом из одного положения в другое. Следить за правильностью постановкой корпуса.

*Практика* - перекаты – из стойки на лопатках махом ног сделать перекат вперед в складку ноги врозь или вместе

#### 5) Падения.

*Теория*—вперед в упор лежа до опоры на руки. Обращаем внимание на положение рук.

*Практика*-падения - наклоня прямой корпус вперед , падаем и опираемся на руки

### 3. Общая физическая подготовка

#### 1. Ходьба

*Теория* - при ходьбе обращаем внимание на осанку и положение рук и ног.

*Практика* - чередование различных видов ходьбы, изучаемых ранее.

#### 2. Бег

*Теория* - объяснения видов бега. Их разнообразие и особенности. Важно держать дистанцию.

*Практика* - различные виды (вперед, назад, со сменным направлением).

### 3. Прыжки

*Теория*—объяснение видов прыжков и правильность выполнения приземления.

*Практика* - прыжки на скакалке подобранной в соответствии с ростом.

Прыжки на большой скакалке.

### 4. Различные отжимания и приседания

*Теория* - следить за правильным положением рук и ног.

*Практика* - различные отжимания, приседания.

### 5. Группировки

*Теория* - следить за положением ног и рук. Положение, при котором корпус и ноги собраны в комок.

*Практика*-группировки - лечь на спину выпрямившись, руки вытянуть за головой, резким движением согнуть ноги в коленях по ширине плеч плотно прижимая колени руками к груди. Подбородок также прижимается к груди, спина круглая.

### 6. Эстафеты

*Теория* - объяснение правил игр и эстафет.

*Практика* - Игры, эстафеты.

## **4.Итоговое занятие**

*Теория* - обсуждение пройденного материала.

*Практика* - зачет по освоению акробатических упражнений.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методическое обеспечение программы**

Каждое занятие должно быть интересным, увлекательным и полезным, для этого на занятиях педагог использует разные средства обучения – обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки. Также педагог чередует различные двигательные виды деятельности, такие как: ходьба, бег, прыжки, кувырки, приседания, отжимания. Упражнения подбираются в соответствии с оздоровительными и воспитательными задачами. Применяются игровые ситуации.

#### 1. Физическая подготовка.

Специализированный процесс совершенствования двигательных способностей, направленных на повышение уровня функциональных возможностей занимающихся. Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на разностороннее физическое развитие обучающихся.

#### 2. Игровые уроки.

Игровой способ проведения гимнастических упражнений, подвижные игры и эстафеты - прекрасное средство повышения эмоционального состояния учащихся, развитие физических качеств, проверки степени овладения теми или иными двигательными навыками. Игры и эстафеты можно успешно проводить на занятиях с группами различной технической подготовленности. Эстафеты проводятся с предметами, к которым относятся скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки и без предмета.

#### *Материально-техническое обеспечение программы*

Для успешной реализации данной программы необходимо:

- наличие просторного, хорошо освещенного и проветриваемого зала (зеркала на одной стене; - «станки» (палками), закрепленными на стороне металлическими кронштейнами гимнастические дорожки, маты
- раздевалка.

#### *Принципы работы педагогического коллектива:*

Каждый ребенок требует индивидуального подхода, повышенного количества тепла и внимания, поэтому реализация этой программы возможна на основе следующих принципов:

- целенаправленность учебного процесса;
- систематичность и регулярность занятий;
- постепенность развития природных данных;
  
- доступность учебного материала;
- учет возрастных физических и технологических возможностей;
- результативность обучения;
- комфортная эмоциональная среда на занятиях.

#### ***Формы и методы обучения***

##### ***Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:***

- практический (непосредственно выполнение движений и комбинаций учениками – тренинг, репетиции, разучивание гимнастических комбинаций и выступления)
- наглядный (показ движений и комбинаций педагогом, показ видео и мультимедийных материалов-выступлений на конкурсах, фестивалях, наблюдение - посещение концертов и выступлений ансамблей танца)
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.)
- работа по образцу (ученики стараются исполнить движения, так как это показал педагог).

##### ***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске новых движений и комбинаций, решение поставленной задачи совместно с педагогом
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся

##### ***Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях.***



- в качестве основного метода используется групповой метод работы
- в некоторых случаях (как то отработка сольной партии, подготовка к конкурсу) приходится обращаться к индивидуальному методу работы

Наиболее распространенные *формы* проведения занятий:

- занятие
- конкурс
- творческая встреча
- концерт
- праздник
- фестиваль
- мастер-класс
- профильный лагерь

### **Работа с родителями**

Наши родители - безусловные помощники и единомышленники. Невозможно организовывать результативный образовательный процесс без поддержки родителей. Раз в год проводится общее родительское собрание со всеми педагогами. С первого года образования коллектива работает родительский комитет, который собирается раз в два месяца, и содействует в организации: концертов, гастролей, летнего отдыха, изготовления печатной продукции (буклетов, реклам, афиш), пошива костюмов; решает транспортные проблемы при перевозе реквизита и костюмов во время концертов и гастролей.

Инициатива родителей всегда приветствуется педагогами и не остается без внимания.

Имеется костюмер, дизайнер-художник для разработки костюмов, портные. Для разностороннего развития коллектива можно привлекать хореографов и балетмейстеров на постановочную работу. Есть фотограф, создающий плакаты, календари и фотографии, которые дают информацию о коллективе.

### **Блок контроля результативности**

#### **Диагностические материалы**

#### **(Критерии и формы оценки достижений и знаний воспитанника)**

Диагностика осуществляется по ряду критериев, которые отражают развитие способностей детей, связанных с занятиями гимнастикой

#### **Критерии**

##### *1) Развитие физических данных*

- выворотность
- гибкость
- координация
- шаг
- ритм
- прыжок
- муз. слух

- артистичность

*Примечание:*

- баллы выставляются каждому учащемуся по пятибалльной шкале по каждому показателю,  
- затем все баллы суммируются, и вычисляется среднеарифметический балл, который заносится в графу «Итог освоения программы» в баллах,

- уровень освоения программы выявляется по следующей шкале:

если среднеарифметический балл учащегося составил от 1 до 2,5-уровень низкий, от 2,6 до 4-уровень средний, от 4 до 5-уровень высокий. В конце каждого года обучения выстраивается диаграмма, в которой показана динамика и общая – уровень освоения программы за пять лет.

При оценке успеваемости во внимание принимаются не ошибки, которые при самом настоящем требовании педагога обучающиеся не исправили и продолжают их повторять на следующих занятиях.

Успехи каждого находятся не стадии совершенствования и поэтому оценка условна и должна быть доброжелательной с прогнозом на будущее. Маленьких детей оценивать нужно острее, внимательнее и с любовью.

- Карта результативности освоения образовательной программы по годам обучения
- Диаграммы результатов освоения образовательной программы по годам обучения

### **Способы и формы предъявления результатов**

- открытые уроки для родителей, педагогов (апрель-май);
- концерты, фестивали, конкурсы;
- участие в мероприятиях ГБОУ ДОД;
- ведение диагностических карт ( декабрь, май), проводится контрольные занятия и опрос-беседа, наблюдение;
- творческие встречи с другими коллективами;

### **Способы и формы фиксации результатов**

- карта учета творческих достижений учащихся (участие в творческой учебной деятельности коллектива, объединения);
- грамоты, дипломы;
- анкеты ( например для родителей - «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»; для учащихся – «Изучение интереса к занятиям у учащихся в объединении»);
- отзывы (детей и родителей);

- освоение репертуара;
- видеозапись, фотоотчеты, афиши;
- статьи в прессе и на сайтах;
- методические разработки;
- база данных.

### Способы определения результативности освоения общеобразовательной программы

- опрос;
- наблюдение;
- праздничные мероприятия;
- фестивали, конкурсы, концерты;
- открытые и итоговые занятия;
- диагностика;
- анкетирование;
- анализ результатов участия детей в мероприятиях, в социально-значимой деятельности;
- анализ выполнения программ;
- самооценка учащихся;
- взаимообучение детей.

<b>Система контроля результативности обучения</b>			
<b>Периодичность контроля</b>			<b>Формы и средства контроля</b>
<b>Выявление результатов обучения</b>	<b>Начальная Диагностика</b>	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Беседа, опрос, педагогическое наблюдение, анкетирование
	<b>Промежуточная диагностика</b>	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Открытые занятия, участие в концертах, конкурсах, фестивалях, отчетный концерт, диагностические карты, наблюдение
	<b>Итоговая Диагностика</b>	Конец учебного года (март-май)	Открытые занятия, участие в концертах, конкурсах, фестивалях, отчетный концерт, анализ результатов учащихся, участие в праздничных мероприятиях, диагностические карты, наблюдение, творческие встречи
<b>Фиксация результатов</b>	<b>Начальная фиксация</b>	Начало учебного года (сентябрь-ноябрь)	Анкетирование, протоколы, ведомости, фото и видеоматериалы

<b>обучения</b>	<b>Промежуточная фиксация</b>	Середина учебного года (декабрь-февраль)	Грамоты, дипломы, сценарии праздников, программки выступлений, афиши мероприятий, дневник достижений, публикации, диагностические карты, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей)
	<b>Итоговая фиксация</b>	Конец учебного года (март-май)	Анализ результатов в социально значимых мероприятиях, грамоты, дипломы, сценарии праздников, программки выступлений, афиши мероприятий, дневник достижений, публикации, диагностические карты, фото и видеоматериалы, отзывы (детей и родителей), карта творческих достижений
<b>Предъявление результатов обучения</b>	<b>Уровень мероприятия</b>	<b>Приблизительная дата мероприятия</b>	<b>Форма предъявления результатов обучения</b>
<b>В начале учебного года</b>	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Октябрь-ноябрь	Участие в праздничных мероприятиях.
<b>В середине учебного года</b>	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Декабрь-февраль	Участие в конкурсах, фестивалях, праздничных мероприятиях, концертах, открытых занятиях
<b>В конце учебного года</b>	Районный, Городской, Всероссийский (выбрать подходящее)	Март-май	Участие в конкурсах, фестивалях, праздничных мероприятиях, концертах, открытых занятиях, зачеты

### **Блок методико-прикладных средств:**

#### **1. Учебно-методические пособия Для обучающихся**

1. Г.А.Прохорова «Утренняя гимнастика для детей» 2010
2. М.П.Зуев «Волшебная сила растяжки» 2004
3. Л.И.Пензулаева «Оздоровительная гимнастика для детей» 2010
4. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина «Танцевально-игровая гимнастика для детей»
5. Е.А.Сочеванова «Комплекс утренней гимнастики для детей» 2009
6. Т.Е.Роберт «Пять минут растяжки ежедневно» 2004
7. В.В.Зайцева «Зачем учиться физкультуре» 2009
8. В.А.Доскин, Л.Г.Голубева «Растем здоровыми» 2012
9. О.Б.Казина «Веселая физкультура для детей и их родителей» 2007
10. П.Цацулин «Расслабление в растяжке» 2011

#### Для педагогов

Методические материалы:

1. И.К. Семенов «Советы тренерам» М. 1995г.
2. В.Воропаев, П.Хомяк «Краткий курс гимнастики» (учебное пособие для студентов высших и средних учебных заведений физической культуры 2008г.
3. Ю.Менхин, А.Менхин «Оздоровительная гимнастика» теория и методика.
4. Спортивная акробатика (учебник для институтов физической культуры)
5. И.П. Иваницкий «Ритмическая гимнастика 2003»
6. В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования «Акробатика» 2005
7. Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина «Физическое развитие и здоровье»2010
8. В.М.Смолевский «Гимнастика и методика преподавания» 1987
9. А.К.Рябчиков, Ж.Фирилева «Словарь терминов гимнастики и основ фореографии» 2009
10. Ю.К.Гавердовский «Техника гимнастических упражнений» 2002
11. А. Нельсон, Ю.Кокконен «Анатомия упражнений на растяжку» 2010
12. Е.Г. Попова «Общеразвивающие упражнения в гимнастике» 2010
13. В.М.Баршай «Гимнастика» 2010
14. В.Ю. Сосина «Хореография в гимнастике» 2010
15. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся-гимнастика» 2014
16. П.К.Петров «Методика преподавания гимнастики в школе» 2014
17. М.А.Сухолозова, Е.Бутакова «Основы теории и методики преподавания в гимнастике: учебное пособие» 2012

1. Электронные образовательные ресурсы

[www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

[www.sportpublish.ru](http://www.sportpublish.ru)

[www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)

[www.fismag.ru](http://www.fismag.ru)

[www.cnit.ssau.ru](http://www.cnit.ssau.ru)

[www.herzen-ffk.myl.ru](http://www.herzen-ffk.myl.ru)

### Воспитательная работа и массовые мероприятия

№п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1	КОНЦЕРТЫ	дек	
2	КОНКУРСЫ	Окт	
3	ФЕСТИВАЛИ	Янв	
4	ОТКРЫТЫЕ ЗАНЯТИЯ	Дек, май	

### Взаимодействие педагога с родителями

Группа №1	Тема	Формы взаимодействия	Сроки
1	Плановое родительское собрание	Собрание	Сентябрь
2	Индивидуальные консультации	Консультация	Индивидуально
3	Общение через электронную почту	Общение	Ежемесячно
4	Новогодний концерт для родителей	Концерт	Декабрь
5	Отчетный концерт для родителей	Концерт	Май
6	Анкетирование родителей.	Собрание	Сентябрь, май
7	Итоговое родительское собрание.	Собрание	Май

