

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ГОРОДА ЕЙСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЕЙСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «30» августа 2024 г.  
Протокол № 1

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО ДЮЦ  
г. Ейска МО Ейский район

\_\_\_\_\_ Е.В. Горбик  
от «30» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Ритмопластика»**

**Уровень программы:** ознакомительный  
**Срок реализации программы:** 1 год: 72 часа  
**Возрастная категория:** от 5 до 14 лет  
**Форма обучения:** очная, дистанционная  
**Вид программы:** модифицированная  
**ID-номер Программы в Навигаторе:** 53085

Автор-составитель  
Порохня Наталья Николаевна  
Педагог дополнительного образования

г. Ейск, 2024

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование муниципалитета	г. Ейск, Муниципальное образования Ейский район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеский центр города Ейска МО Ейский район
ID-номер программы в АИС «Навигатор»	53085
Полное наименование программы	Дополнительная образовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Ритмопластика»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Муниципальное задание
ФИО автора (составителя) программы	Порохня Наталья Николаевна
Краткое описание программы	Ритмопластика способствует физическому, музыкально-ритмическому, эстетическому и в целом психологическому развитию ребенка, а также социализации в обществе. Формирует художественный вкус и творческие способности.
Форма обучения	Очная, дистанционная
Уровень содержания	ознакомительный
Продолжительность освоения (объём)	1 год 72 часа
Возрастная категория	5-14 лет
Цель программы	Приобщить детей к здоровому образу жизни
Задачи программы	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам растяжки, йоги, пластики;</li> <li>- сформировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;</li> <li>- сформировать пластику, культуру движения, их выразительность;</li> </ul> <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать физические данные детей, приобщение к здоровому образу жизни;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие внимание, сосредоточенности, укрепление воли;</li> </ul> <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание эстетически-нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в паре.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<p>В результате овладения данной программой дети получают следующие результаты:</p> <p><b>Личностные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать как управлять своим эмоциональным состоянием;</li> <li>- уметь контролировать свое эмоциональное состояние в повседневной жизни;</li> <li>- уметь принимать и удерживать правильную осанку;</li> </ul> <p><b>Метапредметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать значение йоги для здоровья;</li> <li>- уметь ориентироваться в частях тела и в пространстве;</li> <li>- приобщение к здоровому образу жизни;</li> </ul> <p><b>Предметные результаты</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила поведения в зале и правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;</li> <li>- знать и уметь выполнять название основных асан, их направленность;</li> <li>- владение навыками по различным видам передвижения по залу;</li> <li>- уметь выполнять простейшие комплексы дома;</li> <li>- уметь выполнять упражнения под правильное дыхание.</li> </ul> <p>Владеют основными ритмики, пластики, йоги, растяжки. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения.</p>
Особые условия (доступность для детей с ОВЗ)	Обучение по программе осуществляется в соответствии с паспортом социальной доступности объекта и предоставления услуг в сфере образования.
Возможность реализации в сетевой форме	Нет

Возможность реализации в электронном формате с применением дистанционных технологий	Программа допускает использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия.
Материально-техническая база	Актовый зал, музыкальный центр, коврики для йоги.

## **ВВЕДЕНИЕ**

В настоящее время ритмическое воспитание приобретает все большее значение, так как является массовым и доступным для всех. За последние годы созданы и изданы многочисленные методические пособия по ритмическому воспитанию, возникла потребность в создании специализированной программы по оказанию дополнительных услуг в рамках развития музыкально – ритмических способностей детей.

Программа по ритмопластике развивает тело, мышцы, координацию, движение, осанку, развивает выносливость, правильное дыхание, поддерживает здоровый дух, приобщает ребенка к здоровому образу жизни через комплексное спортивное развитие ребенка.

Ритмопластика – это музыкально-физкультурное занятие, основанное на выполнении комплексов оздоровительных и гимнастических упражнений, развивающих играх.

### **Нормативно-правовая база**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.

3. Приказ министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.20 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р).

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ.

7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020 г.

8. Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий, письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-967/04

9. Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими

образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» 2023 год.

11. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 22 февраля 2023 года № 197/129 «О внесении изменений в пункт 4 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Краснодарского края, 2024 год

14. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеский центр муниципального образования Ейский район, 2020 г.

## **Раздел 1 Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Данная программа соответствует всем предъявляемым требованиям к общеобразовательным общеразвивающим программам. Программа «Ритмопластика» относится к **художественной направленности**.

**Актуальность** программы заключается в том, что ритмопластика способствует физическому, музыкально-ритмическому, эстетическому и в целом психологическому развитию ребенка, а также социализации в обществе. Формирует художественный вкус и творческие способности.

Программа может быть реализована в сетевой форме на базе других образовательных организаций Ейского района. Организация-участник принимает участие в реализации программы, предоставляя ресурсы для осуществления образовательной деятельности по программе. (В соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 22 февраля 2023 года № 197/129).

В этом случае с организацией-участником заключается Договор о сетевом взаимодействии и сотрудничестве между образовательными организациями.

**Новизна** настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, пластика, сценическое движение, йога и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников и младших школьников. Ее **отличительными особенностями** является активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса, значительная часть практических занятий, а также активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса.

Программа **направлена на социально-экономическое развитие** муниципального образования и региона в целом. Одним из приоритетных направлений социально-экономического развития муниципального образования Ейский район является обеспечение доступности и повышения качества образования, в том числе через дальнейшее развитие дополнительного образования.

Программа направлена на обеспечение доступности дополнительного образования, так как предусматривает возможность сетевой формы реализации и обучение детей с ограниченными возможностями здоровья и находящихся в трудной жизненной ситуации, а также одаренных и талантливых детей с различными образовательными возможностями.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм на занятиях по развитию движений и ритмических навыков у детей.

**Адресат программы:** программа ориентирована на детей 5-14 лет (дошкольники, школьники) и составлена с учетом всех психофизических особенностей. Детям этой возрастной группы характерна повышенная физическая и эмоциональная активность, поэтому занятия ритмикой обеспечивают реализацию потребностей психо-физической активности. Данный возраст – возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, но ребенок уже желает показать себя миру.

Учащиеся, занимающиеся по программе, имеют равные возможности для проявления своих творческих способностей. Они могут сравнить свои достижения с успехами других детей. Занятия по настоящей программе обеспечивают «ситуацию успеха», что создает благоприятные условия для социализации ребенка.

В составе группы могут обучаться талантливые (одарённые) дети, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, если для их обучения не требуется создания специальных условий. Эти дети могут заниматься с основным составом объединения.

При приеме в объединение одаренных детей может быть разработан индивидуальный учебный план в пределах образовательной программы, исходя из индивидуальных возможностей и потребностей ребенка, принятого на обучение. Дети данной категории изучают те же темы, что и основной состав группы, но выполняют более сложные работы, участвуют в конкурсах за пределами образовательной организации.

Дети с ограниченными возможностями здоровья принимаются после собеседования с родителями (законными представителями) с целью установления уровня трудностей у ребенка и выстраивания индивидуального учебного плана, если в этом будет необходимость. Для этого по каждой теме программы предусмотрены более простые задания, которые будут доступны детям.

Дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации, могут испытывать трудности в адаптации и коммуникации, эмоциональные зажимы, психологические травмы, эмоциональный дискомфорт. При необходимости разрабатывается индивидуальный учебный план для каждого ребёнка, в зависимости от готовности ребёнка к взаимодействию, эмоционального состояния, интересов ребёнка, имеющего проблемы.

В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану) для детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. (Приложение).

Работа по индивидуальным образовательным траекториям включает в себя следующие этапы:

- диагностика уровня развития и интересов ребенка;
- определение целей и задач, видов деятельности;
- определение времени;
- разработка учебно-тематического плана;
- разработка содержания, форм работы и оценивания знаний.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Программа по ритмопластике рассчитана на 1 год обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей возраста от 6 до 14 лет.

Программа рассчитана на 72 учебных часа в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 занятию по 40 минут. С целью сохранения здоровья, и, исходя из программных требований, продолжительность занятия соответствует возрасту детей. Мониторинг проводится 2 раза в год: вводная (сентябрь), итоговая (май).

В программе представлены различные разделы, но основными являются йога, ритмика, пластика, ритмическая гимнастика, нетрадиционные виды упражнений и креативная гимнастика.

В нетрадиционные виды упражнений входят разделы: пластика, пальчиковая гимнастика, музыкально-подвижные игры.

В креативную гимнастику входят разделы: музыкально-творческие игры и специальные задания.

**Форма обучения:** очная, очно-дистанционная.

### **Формы дистанционного обучения**

Чат -занятия – учебные занятия, осуществляемые с использованием чат-технологий. Чат-занятия проводятся синхронно, все участники имеют одновременный доступ к чату.

Веб-занятия - дистанционные учебные занятия, проводимые с помощью средств телекоммуникаций и других возможностей «Всемирной паутины», позволяющей осуществлять обучение удобным для педагога и учащихся способом.

Дистанционное обучение, осуществляемое с помощью компьютерных телекоммуникаций, имеет следующие **формы занятий:**

- занятия в формате презентации;

- занятия в формате видео ролика;
- тесты, кроссворды, анкеты;
- лекция;
- игра;
- чат-занятие.

**Цель** – приобщить детей к здоровому образу жизни, создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

Обучающие:

- научить детей владеть своим телом, обучить культуре движения, основам растяжки, йоги, пластики;
- сформировать правильную постановку корпуса, рук, ног, головы;
- сформировать пластику, культуру движения, их выразительность;

Развивающие:

- развивать физические данные детей, приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие внимание, сосредоточенности, укрепление воли;

Воспитательные:

- воспитание эстетически-нравственного восприятия детей и любви к прекрасному, трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умение работать в коллективе и в паре

### Содержание программы Учебный план Модуль 1

№	ТЕМА	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Правила безопасности, личная гигиена. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	
2	Игроритмика	8	2	6	Наблюдение за выполнением приемов и методов в работе.
3	Образно-игровые движения	6	1	5	текущий
4	Упражнения для силы и устойчивости	8	2	6	Аккуратность, грамотность выполнения задания.
5	Упражнения на координацию	8	2	6	Аккуратность, грамотность

					выполнения задания.
	Всего	32	8	24	

### Модуль 2

1	Комплекс ритм. гимнастики	6	1	5	Беседа
2	Акробатические упражнения	6	1	5	Аккуратность, грамотность выполнения задания.
3	Йога	12	3	9	Наблюдение
4	Фитнес-йога	6	2	4	
5	Пальчиковая гимнастика	4	1	3	
6	Ориентирование в пространстве	4	1	3	Аккуратность, грамотность выполнения задания.
7	Открытое занятие	2	-	2	Творческий показ
	Всего	40	9	31	
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	

### Содержание учебного плана

#### **Тема 1 Правила безопасности, личная гигиена, костюм для занятий (2 ч).**

*Теория*

Техника безопасности на занятиях ритмопластикой. Знакомство с ДЮОЦ.

*Практика.*

Игры на знакомство.

#### **Тема 2 Игроритмика (8 ч)**

*Теория*

Игры под музыку. Разучивание правил.

*Практика*

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Игры с

пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

### **Тема 3 Образно-игровые движения (6 ч)**

*Теория*

Музыка и движения.

*Практика.*

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами.

### **Тема 4 Упражнения для силы и устойчивости (8 ч)**

*Теория*

Понятие силы и устойчивости.

*Практика*

Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

### **Тема 5 Упражнения на координацию (8 ч)**

*Теория*

Что такое координация.

*Практика*

*Упражнения на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

### **Тема 6 Комплекс ритм. гимнастики (6 ч)**

*Теория*

Понятие ритма. Понятие гимнастики. Беседа с элементами игры.

*Практика*

*Общеразвивающие упражнения.* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища,

сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

*Упражнения на расслабление мышц.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

## **Тема 7 Акробатические упражнения (6 ч)**

*Теория.*

Понятие акробатика. Что мы знаем об акробатах. Беседа с элементами игры.

*Практика.*

*Общеразвивающие упражнения.* Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

## **Тема 8 Йога (12 ч)**

*Теория.*

Знакомство с асанами. Диагностика физических данных (гибкость, сила, координация движения).

*Практика.*

Позы в положении стоя в статике. Позы в положении стоя в динамике. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Дыхательные техники. Комплекс упражнений на развитие равновесия, гибкости. Комплекс упражнений на дыхание. Позы на развитие координации.

## **Тема 9 Фитнес-йога (6 ч)**

*Теория.*

Беседа о здоровом образе жизни.

### *Практика*

Динамический комплекс йоги. Позы на сгибание и разгибание позвоночника. Упражнения на развитие осанки. Стретчинг с элементами йоги.

### **Тема 10 Пальчиковая гимнастика (4 ч)**

#### *Теория*

Что такое пальчиковая гимнастика. Для чего делают пальчиковую гимнастику.

#### *Практика.*

Гимнастические пальчиковые игры под музыку. Упражнения на развитие мелкой моторики и координации движения рук.

### **Тема 11 Ориентирование в пространстве (4 ч)**

#### *Теория*

Пространство. Понятие о пространстве и теле человека.

#### *Практика.*

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих годах обучения.

**Планируемые результаты.** В результате овладения данной программой дети получают следующие результаты:

В результате овладения данной программой дети получают следующие результаты:

#### Личностные результаты

- знать как управлять своим эмоциональным состоянием;
- уметь контролировать свое эмоциональное состояние в повседневной жизни;

- уметь принимать и удерживать правильную осанку;

#### Метапредметные результаты

- знать значение йоги для здоровья;
- уметь ориентироваться в частях тела и в пространстве;
- приобщение к здоровому образу жизни;

#### Предметные результаты

- знать правила поведения в зале и правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- знать и уметь выполнять название основных асан, их направленность;
- владение навыками по различным видам передвижения по залу;
- уметь выполнять простейшие комплексы дома;
- уметь выполнять упражнения под правильное дыхание.

Владеют основными ритмики, пластики, йоги, растяжки. Умеют выполнять самостоятельно специальные упражнения.

## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### Календарный учебный график программы

Занятия начинаются с сентября, заканчиваются в мае.

График занятий: 2 раза в неделю, по 1 занятию, 1 занятие 45 минут, перерыв – 10 минут. Либо 1 раз в неделю по 2 занятия.

Сроки контрольных процедур:

Сентябрь – входной контроль, участие в мастер-классах.

Декабрь – промежуточная.

Май – итоговое занятие.

### Календарный учебный график

№ п/п	дата	Тема занятия	кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.		Вводное занятие	2	2 по 45 мин	Практическая работа	беседа	ДЮЦ
<b>Игроритмика</b>							
2.		Диагностика физической подготовленности и физического развития	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
3.		Выполнение ритмичных движений под музыку.	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
4.		Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
5.		Закрепление изученных упражнений	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
<b>Образно-игровые движения</b>							
6.		Музыка и движения. Музыкальные игры с движениями	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
7.		Упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
8.		Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
<b>Упражнения для силы и устойчивости</b>							
9.		Понятие силы и устойчивости. Упражнения для силы и устойчивости	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ

10.		Упражнения для пальцев, рук и ног	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
11.		Свободное круговое движение рук. Расслабление мышц	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
12.		Закрепление изученных упражнений	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
<b>Упражнения на координацию</b>							
13.		Что такое координация. Движение правой руки вверх-вниз с одновременным движением левой руки от себя-к себе перед грудью (смена рук)	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
14.		Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки. Упражнения выполняются ритмично, под музыку	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
15.		Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
16.		Закрепление изученных упражнений	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
<b>Модуль 2</b>							
<b>Комплекс ритм. гимнастики</b>							
17.		Понятие ритма. Понятие гимнастики. Беседа с элементами игры	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
18.		Общеразвивающие упражнения	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
19.		Упражнения на расслабление мышц	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
<b>Акробатические упражнения</b>							
20.		Понятие акробатики. Что мы знаем об акробатах. Беседа с элементами игры	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
21.		Общеразвивающие упражнения	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ

22.		Общеразвивающие упражнения	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
<b>Йога</b>							
23.		Знакомство с основными асанами	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
24.		Позы в положении стоя в статике	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
25.		Позы в положении стоя в динамике	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
26.		Дыхательные техники. Комплекс упражнений на дыхание.	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
27.		Комплекс упражнений на развитие равновесия, гибкости	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
28.		Позы на развитие координации	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
<b>Фитнес-йога</b>							
29.		Динамический комплекс йоги	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
30.		Позы на сгибание и разгибание позвоночника. Упражнения на развитие осанки	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
31.		Стретчинг с элементами йоги	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
<b>Пальчиковая гимнастика</b>							
32.		Что такое пальчиковая гимнастика. Для чего ее делают. Гимнастические пальчиковые игры под музыку	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
33.		Упражнения на развитие мелкой моторики и координации движения рук	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
<b>Ориентирование в пространстве</b>							
34.		Понятие о пространстве и теле человека. Ходьба в соответствии с метрической пульсацией. Построение в колонны по три	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
35.		Правильное исходное положение. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ

36.		Открытое занятие	2	2 по 45 мин	Коллективная работа	наблюдение	ДЮЦ
-----	--	------------------	---	-------------	---------------------	------------	-----

## 2.2 Условия реализации программы

Показатель	требования
материально-техническое обеспечение – характеристика помещения для занятий по программе	Зал, оборудованный зеркалами, коврики для занятия йогой.
перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы	Методические материалы для педагога. Соответствующая одежда и обувь, коврики для занятий
информационное обеспечение	Технологические карты, дидактический материал, конструкционные карты, наглядные пособия
кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования

### Формы аттестации.

В рамках программы педагогом проводится вводный контроль для определения готовности детей к обучению. Контроль по изучению определенной темы: наблюдение, опрос, контрольные упражнения, а также итоговый мониторинг освоения программы (Приложение). По окончании учебного года даются открытые занятия.

### Методические материалы

Педагогом применяются словесные и наглядные методы обучения, для наглядных возможно использование видеоматериалов.

Применяются технологии ИКТ, технология личностного обучения, развивающего и здоровьесберегающих технологий.

**Формы организации обучения:** групповая, парная, индивидуальная.

**Алгоритм учебного занятия:**

- 1. Психологическая подготовка /вводная часть/**
  - 1.1. Вход детей, построение.
  - 1.2. Приветствие.
  - 1.3. Сообщение педагогом темы занятия.
- 2. Основная часть**
  - 2.1. Повторение пройденного материала.
  - 2.2. Разогрев/разминка /одна музыкальная игра/
  - 2.3. Новый материал. Разучивание новых движений.
- 3. Закрепление. Рефлексия.**

### **Учебно-методическое обеспечение программы.**

Предметно-развивающая среда способствует охране и укреплению физического и психического здоровья ребенка, полноценному развитию личности.

Для успешной реализации программы должны способствовать различные виды групповой и индивидуальной работы: практические занятия, концерты, творческие отчеты, участие в конкурсах, фестивалях, посещение концертов других коллективов и т.д. Кроме того, необходимо следующее:

- Светлый и просторный зал.
- Музыкальная аппаратура.
- Тренировочная одежда и обувь.
- Сценические костюмы.
- Реквизит для танцев.

## Литература:

1. О.Н. Арсеновская «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду». Изд. «учитель» 2009г. Волгоград.
2. Н.И.Безлатная «Ритмика и хореография в ДОУ» Щелково 2009г.
3. С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина «Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет». Москва. «Просвещение»1983г
- 4.. С.И.Бекина, Т.П.Ломова, Е.Н.Соковнина «Музыка и движение. Упражнения, игры и пляски Детей 6-7 лет. Москва. «Просвещение»1983г.
5. А.И.Буренина «Коммуникативные танцы-игры для детей». «Ритмическая пластика для Дошкольников».
6. Е.В.Горшкова «От жеста к танцу». 1кн. «Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5 -7 лет творчества в танце». Москва, изд. «Гном» 2002г.
7. Н.Зарецкая, З.Роот «Танцы в детском саду». Москва, изд. Айрис ПРЕСС 2003г.
8. И.Каплунова, И.Новоскольцева «Потанцуй со мной, дружок». Санкт-Петербург 2010г.
9. М.Ю.Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 4-5 лет». Москва,2010г. Изд. «Т.Ц.Сфера».
10. М.Ю.Картушина «Конспекты логоритмических занятий с детьми 6-7 лет». Москва 2010г. Изд. «Т.Ц.Сфера».
11. Т.И.Петрова, Е.Л.Сергеева, Е.С.Петрова «Театрализованные игры в детском саду». Москва. Изд. «Школьная пресса» 2000г.
12. О.В.Усова «Развитие личности ребенка средствами хореографии. Театр танца».

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ**

Название детского объединения «Ритмопластика» \_\_\_\_\_

Название программы, уровень, сроки реализации, год освоения Ритмопластка. Ознакомительный уровень. 72 часа 1 год.

Ф.И.О. педагога Порохня В.В. \_\_\_\_\_

Дата заполнения \_\_\_\_\_

	СПИСОК ГРУППЫ	МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ						ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
		Способность работать с информацией	Способность к сотрудничеству	Способность самостоятельно решать проблемы	Способность к самоорганизации	Способность использовать ИКТ в образовательных целях	Способность к самообразованию	Мотивация (выраженный интерес к занятиям)	Самооценка деятельности на занятиях	Нравственно-эстетические установки	Уровень форсированности внимания	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
14												
15												

1. Мониторинг следует проводить в начале и конце учебного года.
2. Каждый критерий оценивается по трёхбалльной шкале: 1 – минимальный показатель, 3- максимальный

**Информационная карта освоения**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

название программы: «Ритмопластика»

ФИО ПДО: Порохня В.В.

год обучения по программе: 1

дата заполнения: \_\_\_\_\_

№	ФИ обучающегося	уровень результативности освоения программы			
		1 полугодие			
		предметные результаты	личностные результаты	метапредметные результаты	общая сумма баллов
1.					
2.					
3.					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

3 балла - освоил в полном объеме

2 балла – освоил в достаточном объеме

1 балл- освоил в недостаточном объеме

Высокий уровень – .

Средний уровень –

Низкий уровень –

**Выводы:**

**План воспитательной работы  
Порохня Владислав Викторович, педагога дополнительного  
образования  
объединение «Ритмопластика» на 2024-2025 учебный год**

**Рабочая программа воспитания.**

**Цель воспитательной работы:** формирование и развитие у обучающихся системы нравственных, морально-волевых и мировоззренческих установок, способствующих их личностному, гармоничному развитию и социализации в соответствии с принятыми социокультурными правилами и нормами.

**Задачи:**

- прививать морально-нравственные качества обучающихся: честности, доброты, совести, ответственности, чувства долга;
- развивать волевые качества обучающихся: самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, принципиальность, самоотверженность, организованность;
- воспитывать стремление к самообразованию, саморазвитию, самовоспитанию;
- приобщать обучающихся к экологической и социальной культуре, здоровому образу жизни, рациональному и гуманному мировоззрению;
- формировать нравственное отношение к человеку, труду и природе;
- воспитывать обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности и патриотизма.

**Календарный план воспитательной работы**

№	Планируемая дата проведения	Наименование мероприятия	Место проведения	Дата проведения по факту
<b>Работа с родителями</b>				
1	Сентябрь  Май	Родительское собрание: «Задачи объединения на 2024-2025 учебный год. Родительское собрание: «Итоги учебного года»	ДЮЦ	
<b>Профориентация</b>				
2	Октябрь, ноябрь	Путешествие в мир профессий	ДЮЦ	
<b>Гражданско-патриотическое</b>				
3	Сентябрь	Урок мужества.	ДЮЦ	

4	Октябрь	Знакомство с символикой Российской Федерации (герб, флаг, гимн) с целью развития патриотизма у подрастающего поколения.	ДЮЦ	
<b>Гражданско-патриотическое</b>				
5	Ноябрь	Беседа: «День народного единства»	ДЮЦ	
6	Декабрь	Беседа «Символика Кубани»	ДЮЦ	
<b>Экологическое</b>				
7	Январь	Беседа «Краснокнижные птицы Кубани»		
<b>Участие в конкурсных мероприятиях (соревнованиях)</b>				
8	Декабрь Январь Февраль	Участие в новогодних утренниках, съемки видео – визиток и поздравлений для родителей к знаменательным праздникам.	ДЮЦ	
<b>Культурологическое</b>				
9	Март	Родной край в народном творчестве	ДЮЦ	
<b>Профилактические мероприятия</b>				
10	Апрель Май	Разъяснительные профилактические беседы: -противопожарная безопасность; Безопасность вблизи ж/д	ДЮЦ	
<b>Мероприятия в каникулярный период</b>				
11	Ноябрь	Творческий квест	ДЮЦ	
12	Декабрь	Участие в новогоднем утреннике	ДЮЦ	
13	Март	Женский День, творческие поздравления.	ДЮЦ	

**Результатами освоения программы** воспитания станут.

1. Приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе.
2. Формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
3. Готовность обучающихся к саморазвитию.
4. Ценностные установки и социально-значимые качества личности.
5. Активное участие коллектива и его отдельных представителей в концертной и социально-значимой деятельности и др.

