

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» города Канаш Чувашской Республики**

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета,
протокол № 03 от 01.09.2025
Председатель Н. В. Золотова



«УТВЕРЖДЕНО»

Приказ № 223 от 01.09.2025

Директор

Н. В. Золотова

**Дополнительная общеразвивающая
(модифицированная) программа
«Ритмическая гимнастика»
Форма обучения- очная**

Направленность -
физкультурно-спортивная
Вид деятельности:
ритмическая гимнастика
Возраст обучающихся – 5-17 лет
Общее количество часов – 144 ч.
Срок реализации – 3 года

Автор:
Васильева Т.С.,
педагог дополнительного образования
1 квалификационной категории

Пояснительная записка

В наше время уделяется особое внимание всестороннему развитию личности ребёнка. На это нацелены, практически, все общеразвивающие программы ДОД.

Нормативно-правовая основа ДОП: составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N° 678-р; приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Постановлением администрации г. Канаш Чувашской Республики от 16.08.2023 г. N°779 «Об утверждении»

Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере.

-Уставом и локальными актами учреждения.

Направленность программы.

Движения под музыку способствуют самовыражению одарённых в музыкальном, двигательном и эмоциональном отношении детей; помогают неловким, заторможенным, которым нужно помочь обрести чувство уверенности в своих силах, путём подбора для них такого материала, в котором проявятся скрытые возможности ребёнка, его «изюминка» и индивидуальность, а слабые стороны, наоборот, будут завуалированы.

В то же время, движения под музыку являются для ребёнка одним из самых привлекательных видов деятельности, игрой, возможностью выразить эмоции, реализовать свою энергию, поэтому ритмика, в целом, сказывается благоприятно на его состоянии и воспитании. Танцы и упражнения под музыку оказывают прекрасный релаксирующий эффект.

Актуальность программы.

Ритмическая гимнастика – это синтетический вид деятельности, в основе которого лежит музыка, а движения выражают музыкальный образ, конкретизируют основные средства музыкальной выразительности. А это, в свою очередь, помогает детям ярче и выразительнее проявлять свои актёрские способности, принимая участие в театральных постановках.

Отличительная особенность программы «Ритмическая гимнастика» является, то что она **разноуровневая**, которая состоит из стартового и базового уровня.

В кружке «Ритмическая гимнастика» принимают школьников от 5-17 лет, изъявивших желание заниматься ритмикой. Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности.

Занимающиеся в кружке «Ритмическая гимнастика» делятся на 2 возрастные группы: подготовительную и младшую - 5-12 лет, старшую - 13-17 лет.

Количество занимающихся в каждой группе первого года обучения - не менее 12 человек,

второго и третьего года – 8-12 чел.

Продолжительность занятий в подготовительной группе – 3 учебных часа в неделю, по 1-2 часа в неделю; младшей группе - 1 учебный час по 2 раза в неделю, младшей и старших группах – 4 учебных часа - 2 раза в неделю по 2 часа, 6 учебных часов - 2 раза в неделю по 3 часа или же 3 раза в неделю по 2 часа.

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической подготовке.

Разнообразные средства физической подготовки способствует формированию растущего организма, разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

Цели и задачи программы

ЦЕЛЬ: Развивать ребёнка, формировать средствами музыки, танца и ритмических движений разнообразные умения, способности, качества личности.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательная

- а) содействие организации здорового и содержательного досуга учащихся;
- б) обучение основам техники профилирующих гимнастических упражнений;
- в) формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования в художественной гимнастике.

2. Воспитательная

- а) воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- б) воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- в) подготовка помощников учителям физической культуры;
- г) пропаганда ритмической гимнастики как одного из видов физической подготовки школьников;
- д) развитие у школьников сознательного тяготения к занятиям спортом;
- е) воспитание организованности, трудолюбия, дисциплинированности, коллективизма у школьников.

3. Развивающая

- а) развитие физических способностей детей;
- б) развитие умений и навыков, связанных с организацией учебной деятельности: гибкость, пластичность, воспитание музыкальности и выразительности движений;
- в) развитие внимания, памяти, силы воли, образности

Предполагаемые результаты программы

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм и ориентации на их выполнение;

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Предметные образовательные результаты:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;
- изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и её значения в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);

Организация кружка «Ритмическая гимнастика»

Кружок «Ритмическая гимнастика» может быть создан при учреждении дополнительного образования детей. Организация работы начинается с подготовки помещения. Для работы должно быть приобретено оборудование и радиоаппаратура (для музыкального сопровождения). От этого зависит количество членов объединения и вся дальнейшая деятельность кружка.

В кружке «Ритмическая гимнастика» могут быть записаны дети младшего, среднего и старшего школьного возраста. В этом случае педагогу легче построить своё занятие соответственно с их возрастными особенностями и физической подготовленностью.

Набор учащихся в группы производится в начале учебного года с 1 сентября.

Заранее педагогом оформляется кабинет, вывешивается на видное место инструкция по технике безопасности, готовятся гимнастические маты, стелется палас, готовится радиоаппаратура.

Программа работы кружка «Ритмическая гимнастика» предназначена для учащихся школ в учреждениях дополнительного образования детей, где есть необходимая техническая база, педагог, имеющий профессиональную подготовку.

План учебно-воспитательной работы на каждый месяц составляется на основе годовой программы. При планировании проведения занятий следует добиваться единства обучения и воспитания, учитывать возраст и физическую подготовленность, уже имеющиеся у детей, полученные в процессе школьного обучения.

Содержания программы «Ритмическая гимнастика»

1. Вводное занятие. Знакомство группы. Комплектование групп. Требования техники безопасности на занятиях

2. Теоретическая подготовка. Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви.

3. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность к укреплению здоровья. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки. В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки; - элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирования осанки, прыгучести, равновесия, гибкости.

3.1. Гимнастические упражнения: – общая разминка, - формирование гимнастической осанки в положении стоя, и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки; - партерная разминка – упражнения для стоп, для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бёдер; для укрепления мышц рук; - разминка у опоры – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; наклоны в равновесие.

3.2. Акробатические упражнения: - кувырки вперёд; назад; - стойка на лопатках;

- «Мост»; - шпагаты; - «Мост» и выход из «Моста»; - стойки на руках и голове;

- переворот боком «Колесо».

3.3. Работа с предметом: - удержание обруча; - вращение обручем; - многократное вращение обруча на талии.

4. Итоговые выступления готовятся самостоятельно при поддержке и помощи педагога; - подобрать фрагмент музыкального произведения; - составить комплекс упражнений, можно коллективные выступления.

Оценка знаний, умений, навыков

Для оценки достигнутых результатов на занятиях кружка «Ритмическая гимнастика» проводится следующее:

- Подготавливаются показательные выступления к городским мероприятиям Дома детского творчества;

- Дети участвуют в спортивных соревнованиях и мероприятиях, как городского уровня, так и республиканского, а также:

- дневник самоконтроля

- мониторинг

- тесты

- зачет

- беседы, опросы

- занятия – игры

- отчетный концерт

- открытые занятия

Учебно-тематический план занятий
1 год обучения – 72ч. (младшие группы)
Содержание занятий

№	Наименование, содержание	Всего часов	Теоретических часов	Практических часов	Виды контроля	Сроки проведения
1	Вводный инструктаж, ТБ - комплектование групп	2	2	-	беседы, опросы	сентябрь
2	Теоретическая подготовка(в течении занятий)	2	2		беседы, опросы	в течение года
3	Общая и специальная физическая подготовка.	66	-		дневник самоконтроля,	в течение года
3.1.	Гимнастические упражнения	42	-	42	занятия - игры	в течение года
3.2.	Акробатические упражнения: - Кувырок вперед - Кувырок назад - Колесо - Мост - Стойка на лопатках с перекатом на полушпагат -Стойки на руках	24	-	4 4 4 4 4	зачет	в течение года
4	Промежуточная аттестация:	2		2	отчетный концерт, открытое занятия	апрель - май
	Итого:	72	4	68		

Планируемые результаты:

- уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Учебно-тематический план занятий
1 год обучения – 108ч. (подготовительные группы)
Содержание занятий

№	Наименование, содержание	Всего часов	Теоретических часов	Практических часов	Виды контроля	Сроки проведения
1	Вводный инструктаж, ТБ - комплектование групп	2	2	-	беседы, опросы	сентябрь
2	Теоретическая подготовка(в течении занятий)	2	2	-	беседы, опросы	в течение года
3	Общая и специальная физическая подготовка.	102	-		дневник самоконтроля,	в течение года
3.1.	Гимнастические упражнения	60	-	60	занятия - игры	в течение года
3.2.	Акробатические упражнения: - Кувырок вперед - Кувырок назад - Колесо - Мост - Стойка на лопатках с перекатом на полушпагат - Стойка на руках	42	-	6 6 8 8 4 10	зачет	в течение года
4	Промежуточная аттестация:	2		2	отчетный концерт, открытое занятия	апрель - май
	Итого:	108	4	104		

Планируемые результаты:

- уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Учебно-тематический план занятий
1 год обучения – 144 ч. (младшие группы)
Содержание занятий

№	Наименование, содержание	Всего часов	Теоретически часов	Практических часов	Виды контроля	Сроки проведения
1	Вводный инструктаж, ТБ - комплектование групп	2	2	-	беседы, опросы	сентябрь
2	Теоретическая подготовка(в течении занятий)	2	2		беседы, опросы	в течение года
3	Общая и специальная физическая подготовка.	136	-		дневник самоконтроля,	в течение года
3.1.	Гимнастические упражнения	76	-	76	занятия - игры	в течение года
3.2.	Акробатические упражнения: - Кувырок вперед - Кувырок назад - Колесо - Мост - Стойка на лопатках с перекатом на полушпагат - Стойки на руках	60	-	10 10 10 10 10 10	зачет	в течение года
4	Промежуточная аттестация:	4		4	отчетный концерт, открытое занятия	апрель - май
	Итого:	144	4	140		

Планируемые результаты:

- уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Учебно-тематический план занятий
2 год обучения – 144 ч. (младшие группы)
Содержание занятий

№	Наименование, содержание	Всего часов	Теоретических часов	Практических часов	Виды контроля	Сроки проведения
1	Вводный инструктаж, ТБ - комплектование групп	2	2	-	беседы, опросы	сентябрь
2	Теоретическая подготовка(в течении занятий)	2	2		беседы, опросы	в течение года
3	Общая и специальная физическая подготовка.	136	-		дневник самоконтроля,	в течение года
3.1.	Гимнастические упражнения	76	-	76	занятия - игры	в течение года
3.2.	Акробатические упражнения: - Кувырок вперед - Кувырок назад - Колесо - Мост - Стойка на лопатках с перекатом на полушпагат - Стойки на руках	60	-	10 10 10 10 10 10	зачет	в течение года
4	Промежуточная аттестация:	4		4	отчетный концерт, открытое занятия	апрель - май
	Итого:	144	4	140		

Планируемые результаты:

- уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Учебно-тематический план занятий
3 год обучения – 144ч. (младшие группы)
Содержание занятий

№	Наименование, содержание	Всего часов	Теоретических часов	Практических часов	Виды контроля	Сроки проведения
1	Вводный инструктаж, ТБ - комплектование групп	2	2	-	беседы, опросы	сентябрь
2	Теоретическая подготовка(в течении занятий)	2	2		беседы, опросы	в течение года
3	Общая и специальная физическая подготовка.	136	-		дневник самоконтроля,	в течение года
3.1.	Гимнастические упражнения	76	-	76	занятия - игры	в течение года
3.2.	Акробатические упражнения: - Кувырок вперед - Кувырок назад - Колесо - Мост - Стойка на лопатках с перекатом на полушпагат - Стойки на руках	60	-	10 10 10 10 10 10	зачет	в течение года
4	Промежуточная аттестация:	4		4	отчетный концерт, открытое занятия	апрель - май
	Итого:	144	4	140		

Планируемые результаты:

- уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Данный структурный элемент программы состоит из нескольких частей:

1 – форма аттестации:

- дневник самоконтроля
- мониторинг
- тесты
- зачет
- беседы, опросы
- занятия – игры
- отчетный концерт
- открытые занятия
- участие в городских и республиканских конкурсах, концертах

2 – оценочные материалы: характеристики помещений, перечень оборудования, приборов и необходимых технических средств обучения, используемых в образовательном процессе;

- аудио-видеозаписывающая техника (магнитофон, видеоманитофон или DVD);
- оргтехника (компьютеры, принтер, ксерокс);
- маты.

3 - учебно-методическое и информационное обеспечение программы:

обеспеченность программы методическими материалами и современными литературными источниками, поддерживающими процесс обучения (нормативно-правовые акты и документы, основная и дополнительная литература, интернет-ресурсы, определение возможных вариативных форм реализации программы: дистанционное обучение, очно-заочное обучение, индивидуальные образовательные маршруты и т.д).

Методическое обеспечение программы включает обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.); рекомендации по проведению практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.; дидактический и лекционный материал, методики по исследовательской работе, тематику опытнической или исследовательской работы и т.д.

Необходимо наличие отдельного помещения. Помещение для занятий должно быть теплым, уютным, с хорошим освещением и вентиляцией. В нем должны быть зеркала, маты, коврики, станки, обручи, скакалки.

Список литературы для детей

1. Руднева, С., Фиш, С. Ритмика. Музыкальное движение [Текст] / С. Руднева, С. Фиш. – М., 2012;
2. Сивицкий, В. А. Методика проведения контрольных испытаний по специальной физической подготовке гимнастов [Текст] / В. А. Сивицкий. 2012;
3. Сивицкий, В. А., Карпенко, Л. А. Методики оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой [Текст] / В. А. Сивицкий, Л. А. Карпенко, 2011;
4. Спортивная акробатика: учебник для ИФК [Текст] / под ред. В. П. Коркина - М.: ФиС, 2011;
5. Субботина, Л. Развитие творчества у детей [Текст] / Л. Субботина. - Ярославль, 2013;

Список литературы для родителей

1. Бекина, С. И., Ломова, Т. П., Соковнина, Е. Н. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет [Текст] / С. И. Бекина, Т. П. Ломова, Е. Н. Соковнина. – М., 2011;
2. Боброва, Г. А. Художественная гимнастика в спортивных школах [Текст] / Г. А. Боброва, 2010;
3. Брыкин, А. Т. Гимнастическая терминология [Текст] / А. Т. Брыкин. - М.: ФиС, 2010;
4. Варшавская, Р. А., Кудряшова, Л. Н. Игры под музыку [Текст] / Р. А. Варшавская, Л. Н. Кудряшова, 2012;
5. Гимнастика и методика проведения. Учебник для ИФК [Текст] / под ред. В.М. Смолевского, ФиС, 2011;
6. Горшкова, Е. В. О музыкально-двигательном творчестве в танце [Текст] / Е. В. Горшкова // Дошкольное воспитание, 2012. - № 12. - С. 47-55;
7. Морель, Ф. Р. Хореография в спорте [Текст] / Ф. Р. Морель, 2010;

Список литературы для педагогов

1. Теория и методика физического воспитания [Текст] / под ред. Матвеева Л. П., ФиС, 2010;
2. Теория и методика юношеского спорта [Текст] / под ред. В. П. Филин, ФиС, 2011;
3. Художественная гимнастика. Классификационная программа [Текст], 2010;
4. Художественная гимнастика [Текст] / под общей ред. Орлова Л. П., 2011;
5. <http://festival.1september.ru/> [Электронный ресурс];
6. <http://gov.cap.ru> [Электронный ресурс]

Список электронных образовательных ресурсов

1. http://www.youtube.com/channel/UCwdl_G0ghsXcRcVhRVCMzLQ - канал о гимнастике, состоящей из аэробных упражнений под ритмичную музыку, которая помогает следить за ритмом выполнения упражнений.
2. <http://video-dance.ru/> - уроки танцев всех стилей и направлений онлайн.
3. <http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/> - уроки танцев онлайн.
4. <http://need4dance.ru/> - энциклопедия по хореографии, сайт содержит информацию по истории появления и развития различных стилей и направлений хореографии, узнать основные движения разных танцев, ознакомиться с известными коллективами и людьми оказавшими большое влияние на развитие различных жанров хореографического искусства.
5. <http://sport-lessons.com/> - спортивные уроки онлайн.
6. <http://www.youtube.com/channel/UCu0op9WasZt-XUvtTY2GdPw/featured> - канал представляет видеоматериалы по различным сочетаниям и системам физических упражнений, составляющих основу и содержание видов спорта, входящих в программы физического воспитания в учебных заведениях.

**Содержание занятий по программе
«Ритмическая гимнастика»
в период дистанционного обучения**

Тема	Часы	Задание
Вводный инструктаж по технике безопасности,		Требования техники безопасности на занятиях
Теоретическая подготовка к занятиям		Подготовить доклад на тему: режим дня, питание, личная гигиена. Прислать на почту, а также через whatsApp, доклад по теме занятия.
Общая и специальная физическая подготовка		Написать конспект на тему: Что включает в себя общая подготовка? Чем отличается общая подготовка от специальной? Прислать на почту, а также через whatsApp, конспект по теме занятия.
Беседа на тему: СПОРТ — это здоровье.		Привести примеры из своей жизни (Что повлияло на занятия спортом?) Прислать на почту, а также через whatsApp, конспект по теме занятия.
Гимнастические упражнения — общая разминка		Выполнить дома перед зеркалом разминку для занятий. Прислать на почту, а также через whatsApp, видео по теме занятия .
Акробатические упражнения — техника кувырка вперед и назад		Выполнить дома упражнения и расписать технику кувырка вперед и назад. Прислать на почту, а также через whatsApp, конспект и видео по теме занятия.
Классный час: Мы выбираем спорт.		Составить кроссворд на тему: Спорт. Придумать физкультминутку. Прислать на почту, а также через whatsApp, кроссворд и видео по теме занятия.
Работа с предметом — обруч		Выполнить перед зеркалом вращения, удержания обруча Прислать на почту, а также через whatsApp, видео по теме занятия.
Дидактическая игра: Знатоки спорта		Научиться правильно называть(спортивную специальность) виды спорта ,которые знают дети и описать их действия.
Познавательный час: Загадки о зимних видах спорта		Нарисовать рисунок про любимый , зимний вид спорта Прислать на почту, а также через whatsApp, задания по теме занятия.