

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Тихвинский центр детского творчества»

**ПРИНЯТА**  
педагогическим советом  
(протокол от 27.08.2021 № 3)

**УТВЕРЖДЕНА**  
распоряжением директора  
(от 15.09.2021 № 01-09/53)

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
художественной направленности  
«Занимательная ритмика».

**Возраст учащихся:** 7 - 13 лет  
**Срок реализации программы:** 2 года  
**Автор - составитель:**  
Новожилова Галина Вячеславовна,  
педагог дополнительного образования

г. Тихвин  
2021 г.

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ПРОГРАММЫ.

Программа разработана в 2021 году.

<b>Дата внесения изменений</b>	<b>На основании / в соответствии</b>	<b>Внесённые изменения (в каком разделе программы).</b>	<b>Кем внесены изменения (Ф.И.О.- подпись)</b>
2022	Протокол педагогического совета № 3 от 29.08.2022	Разработаны учебно-тематический план, календарный учебный график, содержание и методическое сопровождение для 2 года обучения.	Новожилова Г.В.

Современное общество уже нельзя представить без всемирной сети Интернета, компьютерных технологий и гаджетов, которые с каждым днём становятся всё более привычными и незаменимыми. Смартфоны, планшеты, «умные приборы», роботы, автопилоты, системы безопасности, «умные дома», принтеры, создающие 3D модели – всё это ещё несколько лет назад казалось фантастикой, а уже сейчас используется в повседневном быту практически любого современного человека, идущего в ногу со временем. С каждым годом количество электронных умных устройств, улучшающих жизнь современного человека, стремительно растёт.

Технический прогресс улучшает и облегчает нашу жизнь, но при этом порождает у современных людей огромную проблему – дефицит движения!

Дефицит движения у современных детей, другими словами, гиподинамия, – огромная проблема. С развитием цивилизации необходимость много двигаться постоянно снижается. Гиподинамия – это одна из наиболее острых проблем в современном мире, которая негативным образом сказывается на состоянии человека, может стать причиной множества серьезных заболеваний. Изменить привычку мало двигаться, начать заниматься спортом или хотя бы ежедневно по утрам делать зарядку или ходить на работу пешком человеку мешает лень. Как результат, физическая активность сегодня превращается в настоящий подвиг, и все чаще на улице встречаются сутулые силуэты, серые лица, тучные фигуры, вялость движений. Среди молодых людей с каждым годом увеличивается число хронических заболеваний, которыми раньше болели в основном пожилые люди. Все это – результаты отрицательного воздействия сидячей жизни на современного человека. Эта проблема осознается всеми и сегодня остро стоит вопрос о приобщении детей к здоровому и активному образу жизни.

### **Направленность программы – художественная.**

Программа разработана в 2021 году. Преподавание ведется на русском языке.

*Актуальность* программы сегодня осознается всеми. Современный мир стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по-настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья обучающихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

### **Педагогическая целесообразность программы:**

Содержание программы создаёт условия для самореализации личности, раскрытия её творческого потенциала.

Обучение строится по классической схеме изложения материала (от простого к сложному) с последующим закреплением и контролем качества усвоения.

На занятиях ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки обучающиеся привыкают постепенно.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию детей, корректируют эмоционально-волевою зрелость. У обучающихся развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Занятия ритмикой оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность. В целом повышают творческую активность и фантазию обучающихся, побуждают их включаться в коллективную деятельность. Постепенно дети преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку.

**Цель:** создание условий для укрепления физического и психического здоровья обучающихся через занятия ритмикой.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить с предметом ритмика;
- сформировать систему знаний, умений и навыков при выполнении общеразвивающих и ритмических упражнений; упражнений на ориентировку в пространстве и игр под музыку.
- научить детей эмоционально раскрепощаться.

**Развивающие:**

- способствовать развитию мотивируемой потребности к двигательной активности;
- развивать интерес к познавательной деятельности;
- развивать пространственное, логическое, креативное мышление;
- развивать творческий потенциал ребенка, активизировать воображение и фантазию, развивать эстетические чувства и художественный вкус;
- развивать потребность анализировать результаты своей деятельности.

**Воспитательные:**

- воспитывать у обучающихся умения планировать работу и рационально распределять время;
- воспитывать уважительное отношение к труду, к продукту труда и доброжелательное отношение к окружающим;
- воспитывать чувство ответственности за результаты своего труда;
- формировать бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

### **Отличительные особенности программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Занимательная ритмика» (далее программа) является **модифицированной**, составлена на основе программ: «Ритмика и танец» (Е.В. Ротчев, преподаватель, заведующий хореографическим отделением Детской школы искусств имени С.П. Дягилева города Москвы), «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

Содержание программы предлагает материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и сказок, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

### **Возраст обучающихся, на который рассчитана данная программа:**

Программа рассчитана на обучающихся 7 - 13 лет. Срок реализации 2 года.

Приём детей осуществляется на основании письменного заявления родителей (или законных представителей).

### **Наполняемость групп (при реализации данной программы)**

Набор группы свободный, комплектация производится согласно Уставу учреждения.

### **Организационно - педагогические условия реализации программы:**

Программа рассчитана на 2 года обучения, объемом – 72 часа (1 год обучения - 36 часов; 2 год обучения – 36 часов).

**Форма обучения** – очная.

**Форма проведения занятий** - аудиторная.

**Формы занятий:** беседа, учебное занятие, презентация.

**Продолжительность по времени занятий и перемен** – в соответствии с Уставом учреждения.

**Формы организации учебного процесса на занятии:** индивидуальная, групповая, коллективная.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический, репродуктивный, частично-поисковый.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

<b>Результаты освоения программы</b>		
<b>личностные</b>	<b>метапредметные</b>	<b>предметные</b>
- осознание ценностей и мотивов образовательной деятельности; - формирование ответственного отношения к обучению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к	- проявление устойчивого интереса к познавательной деятельности; - умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; - усвоение новых	- формирование представления об основных изучаемых по программе понятиях и приёмах работы; - умение применить знания, полученные на занятиях по программе; - умение импровизировать под музыку; - умение технически

<p>другому человеку, его мнению, мировоззрению, умение вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие чувства личной ответственности;</li> <li>- развитие чувства ответственности за результаты своего труда;</li> <li>- умение рационально распределять время, планировать свою работу и анализировать результаты деятельности;</li> <li>- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</li> <li>- уважительное отношение к труду, к продукту своего труда и труду окружающих;</li> <li>- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;</li> <li>- осознание значения семьи не только в жизни человека, но и общества в целом;</li> <li>- проявление ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>- формирование способностей к осознанному построению жизненных планов, опираясь на собственный опыт.</li> </ul>	<p>понятий (в рамках программы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение находить ответы на вопросы, используя полученные в процессе обучения знания;</li> <li>- умение взаимодействовать с педагогом и сверстниками с целью обмена информацией и способов решения поставленных задач;</li> <li>- умение осуществлять самоконтроль, анализировать, сравнивать и корректировать дальнейшие действия;</li> <li>- проявление творческой активности при выполнении заданий;</li> <li>- умение строить логическое рассуждение.</li> <li>- умение слушать друг друга, задавать вопросы, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;</li> <li>- умение пространственно, логически и креативно мыслить;</li> <li>- умение анализировать свою работу и делать выводы.</li> </ul>	<p>правильно выполнять изученные общеразвивающие ритмические упражнения самостоятельно.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------

В результате освоения данной программы обучающиеся:

### 1 год обучения

Будут знать	Будут уметь	Смогут
<ul style="list-style-type: none"> <li>• технику выполнения общеразвивающих ритмических упражнений;</li> <li>• основные элементы дефиле;</li> <li>• навыки ориентировки в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие ритмические упражнения;</li> <li>• выполнять основные повороты и развороты;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• самостоятельно выполнить комплекс общеразвивающих ритмических упражнений;</li> <li>• выполнить основные</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>пространстве;</li> <li>правила импровизации под музыку;</li> <li>этику поведения на сцене.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ориентироваться в пространстве;</li> <li>импровизировать под музыку;</li> <li>перевоплощаться из образа одной композиции в образ другой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>повороты и развороты под музыку;</li> <li>самостоятельно выполнить творческое задание (донести до зрителя образ (согласно заданию) под заданную музыку).</li> </ul>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## 2 год обучения

Будут знать	Будут уметь	Смогут
<ul style="list-style-type: none"> <li>технику выполнения общеразвивающих ритмических упражнений;</li> <li>основные элементы дефиле;</li> <li>навыки ориентировки в пространстве;</li> <li>правила импровизации под музыку;</li> <li>этику поведения на сцене.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять общеразвивающие ритмические упражнения;</li> <li>выполнять основные повороты и развороты;</li> <li>ориентироваться в пространстве;</li> <li>импровизировать под музыку;</li> <li>перевоплощаться из образа одной композиции в образ другой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>самостоятельно выполнить комплекс общеразвивающих ритмических упражнений;</li> <li>выполнить основные повороты и развороты под музыку;</li> <li>самостоятельно выполнить творческое задание (придумать образ на заданную тему и подобрать музыку).</li> </ul>

### Система оценки результатов освоения программы.

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля, промежуточной, переводной и итоговой аттестации обучающихся. Контроль осуществляется в следующих формах: анкетирование, собеседование, беседа, наблюдение, устный опрос, практическое задание, тестирование, зачет, практическая работа, выполнение творческих заданий.

Для определения уровня освоения обучающимися программы разработана система оценки результатов (Приложение 1)

### Материально – техническое обеспечение программы:

**Помещения:** Учебные кабинеты для занятий.

**Необходимое оборудование, инструменты и материалы:** магнитофон, гимнастические палки, гимнастические коврики, USB носитель.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Темы	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Собеседование, анкетирование, игра.
2.	Общеразвивающие и ритмические упражнения.	14	13	1	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений). Зачет.
3.	Навыки ориентировки в пространстве.	6	5,5	0,5	Практическая работа, практические задания, игры.
4.	Импровизация под музыку.	6	5,5	0,5	Практическая работа, практические задания, игры.
5.	Игровая деятельность.	8	7	1	Практические задания, игры.
6.	Заключительное занятие.	1	0,5	0,5	Собеседование. Творческое задание.
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 1 год обучения

Продолжительность учебного года				с 1 сентября по 31 мая	
Год обучения	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в 1-м полугодии	Кол-во часов во 2-м полугодии	Кол-во часов в год
1		1 ч.	16 ч.	20 ч.	36 ч.
Продолжительность учебного процесса				36 недель	
Режим работы				1 раз в неделю по 1 часу	
Выходные				Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации	

**Примечание:** данный календарный учебный график составлен в соответствии с пояснительной запиской к программе.

	Дата проведения занятия	Тема	Всего часов	Практика	Теория	Форма контроля
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
Вводное занятие (1ч) Общеразвивающие и ритмические упражнения (1ч) Навыки ориентировки в пространстве (1ч) Импровизация под музыку (1ч)						
1.		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с планом работы на год. Игра.	1	- 0,5	0,5 -	Собеседование, анкетирование, игра.
2.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	0,5	0,5	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа (рекомендации по выполнению упражнений).
3.		Навыки ориентировки в пространстве.	1	0,5	0,5	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа, практическое задание.
4.		Импровизация под музыку.	1	0,5	0,5	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа.
<b>ОКТЯБРЬ.</b>						

	<p>Общеразвивающие и ритмические упражнения (2ч)  Навыки ориентировки в пространстве (0,5ч)  Импровизация под музыку (0,5ч)  Игровая деятельность (1ч)</p>					
5.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	0,5	0,5	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа, практическое задание.
6.		Навыки ориентировки в пространстве. Игровая деятельность.	0,5 0,5	0,5 -	- 0,5	Практическая работа, практическое задание.
7.		Импровизация под музыку (понятие: импровизация). Игровая деятельность.	0,5 0,5	0,5 -	- 0,5	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа.
8.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа, практическое задание.
<b>НОЯБРЬ</b>						
<p>Общеразвивающие и ритмические упражнения (1ч)  Навыки ориентировки в пространстве (1ч)  Импровизация под музыку (1ч)  Игровая деятельность (1ч)</p>						
9.		Навыки ориентировки в пространстве.	1	1	-	Практическая работа, практическое задание.
10.		Игровая деятельность.	1	1	-	Практические задание.
11.		Импровизация под музыку.	1	1	-	Практическое задание. Наблюдение.
12.		Общеразвивающие и ритмические упражнения.	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание.
<b>ДЕКАБРЬ</b>						
<p>Общеразвивающие и ритмические упражнения (2ч)  Навыки ориентировки в пространстве(0,5ч)  Импровизация под музыку (0,5ч)  Импровизация под музыку (1ч)</p>						
13.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений, выполнение базовых элементов).
14.		Импровизация под музыку.	0,5	0,5	-	Игры на развитие воображения.

		Игровая деятельность.	0,5	0,5	-	
15.		Навыки ориентировки в пространстве. Игровая деятельность.	0,5 0,5	0,5 0,5	- -	Практическое задание. Наблюдение.
16.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	<b>Зачет (промежуточная аттестация).</b> (правила ТБ, техника выполнения общеразвивающих и ритмических упражнений).
<b>Итого за полугодие – 16 часов</b> <b>Вводное занятие - 1</b> <b>Общеразвивающие и ритмические упражнения - 6</b> <b>Навыки ориентировки в пространстве - 3</b> <b>Импровизация под музыку - 3</b> <b>Игровая деятельность – 3</b>						
	<b>Дата проведения занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Практика</b>	<b>Теория</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>ЯНВАРЬ</b> общеразвивающие и ритмические упражнения (2ч) Навыки ориентировки в пространстве (1ч) Игровая деятельность (1ч)						
17.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание.
18.		Навыки ориентировки в пространстве.	1	1	-	Практическое задание, наблюдение.
19.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание.
20.		Игровая деятельность.	1	1	-	Практическое задание. Наблюдение.
<b>ФЕВРАЛЬ.</b> общеразвивающие и ритмические упражнения (2ч) Импровизация под музыку (1ч) Игровая деятельность (1ч)						
21.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание.
22.		Импровизация под	1	1	-	Практическое задание.

		музыку.				Наблюдение.
23.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание.
24.		Игровая деятельность.	1	1	-	Практическое задание. Наблюдение.
<b>МАРТ</b>						
Общеразвивающие и ритмические упражнения (1,5ч) Навыки ориентировки в пространстве (1ч) Импровизация под музыку (1ч) Игровая деятельность (0,5ч)						
25.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание.
26.		Навыки ориентировки в пространстве.	1	1	-	Практическое задание. Наблюдение.
27.		Общеразвивающие и ритмические упражнения. Игровая деятельность.	0,5 0,5	0,5 0,5	- -	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание, наблюдение.
28.		Импровизация под музыку.	1	1	-	Практическое задание, наблюдение.
<b>АПРЕЛЬ</b>						
Общеразвивающие и ритмические упражнения (1,5ч) Навыки ориентировки в пространстве (1ч) Импровизация под музыку (1ч) Игровая деятельность (0,5ч)						
29.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений).
30.		Навыки ориентировки в пространстве.	1	1	-	Практическое задание, игра, наблюдение.
31.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений). Игровая деятельность.	0,5 0,5	0,5 0,5	- -	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание, наблюдение.
32.		Импровизация под музыку.	1	1	-	Практическое задание, наблюдение.
<b>МАЙ</b>						
Общеразвивающие и ритмические упражнения (1ч)						

Игровая деятельность (2ч) Заключительное занятие (1ч)						
33.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений). Игровая деятельность.	0,5 0,5	0,5 0,5	- -	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), наблюдение.
34.		Игровая деятельность.	1	1	-	Практические задания, наблюдение. <b>Тестирование (итоговая, переводная, аттестация).</b>
35.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений). Игровая деятельность.	0,5 0,5	0,5 0,5	- -	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), наблюдение.
36.		Заключительное занятие.	1	0,5	0,5	Собеседование. Творческое задание.
<b>Итого за полугодие – 20 часов</b> <b>Общеразвивающие и ритмические упражнения - 8</b> <b>Навыки ориентировки в пространстве - 3</b> <b>Импровизация под музыку - 3</b> <b>Игровая деятельность - 5</b> <b>Заключительное занятие - 1</b>						

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1 год обучения**

#### **Тема № 1 Вводное занятие.**

Теория – знакомство с рабочим кабинетом, знакомство с образовательной программой, знакомство с планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в коллективе.

Практика – игры на знакомство и сплочение коллектива, соответствующие возрасту детей, их физическим возможностям.

#### **Тема № 2 Общеразвивающие и ритмические упражнения.**

Теория – значение гимнастических упражнений для развития определенных физических качеств. Страховка и само-страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Значение ритмических упражнений для развития музыкального восприятия и ритмичности движений.

Практика – выполнение комплекса упражнений: для мышц плечевого пояса и рук; мышц шеи; развития мышц ног; мышц спины; брюшного пресса и боковых мышц туловища, тазового пояса, на развитие гибкости и подвижности. Выполнение музыкально-двигательных заданий.

#### **Тема № 3 Навыки ориентировки в пространстве.**

Теория – виды рисунков: круг, линия, колонна. Основные правила построения в рисунки.

Практика – применение знаний на практике, построения в круг, линию, колонну.

#### **Тема № 4 Импровизация под музыку.**

Теория – понятия импровизации.

Практика – импровизация, выполнение практических упражнений и заданий. Театр-экспромт.

#### **Тема № 5 Игровая деятельность.**

Теория - виды игр, правила.

Практика - упражнения на снятие зажимов, на снятие усталости и напряжения, на раскрепощение. Игры на развитие воображения, сплочение коллектива.

#### **Тема № 6 Заключительное занятие.**

Теория – подведение итогов, обсуждение планов на следующий учебный год.

Практика - выполнение творческого задания. Закрепление пройденного за год материала.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

### 1 год обучения

№	Темы	Форма занятий	Методы	Дидактический материал. Инструменты и материалы	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие.	Объяснительно - иллюстративный.	Фото и видеоматериалы.	Собеседование, анкетирование, игра.
2.	Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	Учебное занятие.	Репродуктивный.	Магнитофон, флешка, гимнастические коврики и гимнастический инвентарь.	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа (рекомендации по выполнению упражнений). Зачет.
3.	Навыки ориентировки в пространстве.	Учебное занятие.	Репродуктивный, частично-поисковый.	Магнитофон, флешка.	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа, практическое задание.
4.	Импровизация под музыку.	Учебное занятие.	Репродуктивный, объяснительный.	Магнитофон, флешка, иллюстрации, книги и видео материалы.	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа.
5.	Игровая деятельность.	Учебное занятие.	Репродуктивный, частично-поисковый.	Магнитофон, флешка, гимнастические коврики и гимнастический инвентарь.	Практические задания, наблюдение. <b>Тестирование (итоговая, переводная, аттестация).</b>
6.	Заключительное занятие.	Учебное занятие.	Информационно-рецептивный, частично-поисковый.	Магнитофон, флешка.	Собеседование. Творческое задание.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Темы	Общее кол-во часов	Практика	Теория	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Собеседование, анкетирование, игра.
2.	Общеразвивающие и ритмические упражнения.	11	10	1	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений).
3.	Навыки ориентировки в пространстве.	6	5,5	0,5	Практическая работа, практические задания, игры. Зачет.
4.	Импровизация под музыку.	12	11,5	0,5	Практическая работа, практические задания, игры.
5.	Игровая деятельность.	5	4	1	Практические задания, игры.
6.	Заключительное занятие.	1	0,5	0,5	Собеседование. Творческое задание.
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### 2 год обучения

Продолжительность учебного года				с 1 сентября по 31 мая	
Год обучения	Кол-во учащихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в 1-м полугодии	Кол-во часов во 2-м полугодии	Кол-во часов в год
1		1 ч.	16 ч.	20 ч.	36 ч.
Продолжительность учебного процесса				36 недель	
Режим работы				1 раз в неделю по 1 часу	
Выходные				Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации	

**Примечание:** данный календарный учебный график составлен в соответствии с пояснительной запиской к программе.

	Дата проведения занятия	Тема	Всего часов	Практика	Теория	Форма контроля
<b>СЕНТЯБРЬ</b>						
Вводное занятие (1ч) Общеразвивающие и ритмические упражнения (1ч) Навыки ориентировки в пространстве (1ч) Импровизация под музыку (1ч)						
1.		Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с планом работы на год. Игра.	1	- 0,5	0,5 -	Собеседование, анкетирование, игра.
2.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	0,5	0,5	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа (рекомендации по выполнению упражнений).
3.		Навыки ориентировки в пространстве.	1	0,5	0,5	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа, практическое задание.
4.		Импровизация под музыку.	1	0,5	0,5	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа.
<b>ОКТЯБРЬ.</b>						

	<p>Общеразвивающие и ритмические упражнения (1,5ч)  Навыки ориентировки в пространстве (0,5ч)  Импровизация под музыку (1ч)  Игровая деятельность (1ч)</p>					
5.	Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	0,5	0,5		Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа, практическое задание.
6.	Навыки ориентировки в пространстве.	0,5	0,5	-		Практическая работа, практическое задание.
	Игровая деятельность.	0,5	-	0,5		
7.	Импровизация под музыку	1	1	-		Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа.
8.	Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	0,5	0,5	-		Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа, практическое задание.
	Игровая деятельность.	0,5	-	0,5		
	<b>НОЯБРЬ</b>					
	<p>Общеразвивающие и ритмические упражнения (1ч)  Навыки ориентировки в пространстве (1ч)  Импровизация под музыку (1ч)  Игровая деятельность (1ч)</p>					
9.	Навыки ориентировки в пространстве.	1	1	-		Практическая работа, практическое задание.
10.	Игровая деятельность.	1	1	-		Практические задание.
11.	Импровизация под музыку.	1	1	-		Практическое задание. Наблюдение.
12.	Общеразвивающие и ритмические упражнения.	1	1	-		Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание.
	<b>ДЕКАБРЬ</b>					
	<p>Общеразвивающие и ритмические упражнения (1ч)  Навыки ориентировки в пространстве (1ч)  Импровизация под музыку (1ч)  Игровая деятельность (1ч)</p>					
13.	Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	0,5	0,5	-		Практическая работа (выполнение комплекса упражнений, выполнение базовых элементов). Игры на развитие воображения.
	Игровая деятельность.	0,5	0,5	-		
14.	Импровизация под музыку.	1	1	-		Практическое задание. Наблюдение.
15.	Общеразвивающие и ритмические упражнения	0,5	0,5	-		Практическая работа (выполнение комплекса

		(комплекс упражнений). Игровая деятельность.	0,5	0,5	-	упражнений, выполнение базовых элементов).
16.		Навыки ориентировки в пространстве.	1	1	-	<b>Зачет (промежуточная аттестация).</b> Практическое задание. Наблюдение.
<b>Итого за полугодие – 16 часов</b> <b>Вводное занятие - 1</b> <b>Общеразвивающие и ритмические упражнения – 4,5</b> <b>Навыки ориентировки в пространстве – 3,5</b> <b>Импровизация под музыку - 4</b> <b>Игровая деятельность – 3</b>						
	<b>Дата провед ения заняти я</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Прак тика</b>	<b>Теор ия</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>ЯНВАРЬ</b> Общеразвивающие и ритмические упражнения (1ч) Навыки ориентировки в пространстве (0,5ч) Импровизация под музыку (2 ч) Игровая деятельность (0,5ч)						
17.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание.
18.		Импровизация под музыку.	1	1	-	Практическое задание. Наблюдение.
19.		Навыки ориентировки в пространстве. Игровая деятельность.	0,5 0,5	0,5 0,5	- -	Практическое задание, наблюдение.
20.		Импровизация под музыку.	1	1	-	Практическое задание. Наблюдение.
<b>ФЕВРАЛЬ.</b> Общеразвивающие и ритмические упражнения (1ч) Навыки ориентировки в пространстве (0,5ч) Импровизация под музыку (2ч) Игровая деятельность (0,5ч)						
21.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание.
22.		Импровизация под музыку.	1	1	-	Практическое задание. Наблюдение.
23.		Навыки ориентировки в пространстве.	0,5	0,5	-	Практическое задание, наблюдение.

		Игровая деятельность.	0,5	0,5	-	
24.		Импровизация под музыку.	1	1	-	Практическое задание. Наблюдение.
<b>МАРТ</b> Общеразвивающие и ритмические упражнения (1,5ч) Навыки ориентировки в пространстве (0,5ч) Импровизация под музыку (1ч) Игровая деятельность (1ч)						
25.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание.
26.		Импровизация под музыку.	1	1	-	Практическое задание. Наблюдение.
27.		Общеразвивающие и ритмические упражнения. Игровая деятельность.	0,5 0,5	0,5 0,5	- -	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание, наблюдение.
28.		Навыки ориентировки в пространстве. Игровая деятельность.	0,5 0,5	0,5 0,5	- -	Практическое задание, наблюдение.
<b>АПРЕЛЬ</b> Общеразвивающие и ритмические упражнения (1,5ч) Навыки ориентировки в пространстве (1ч) Импровизация под музыку (1,5ч)						
29.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений).
30.		Импровизация под музыку.	1	1	-	Практическое задание, игра, наблюдение.
31.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений). Навыки ориентировки в пространстве.	0,5 0,5	0,5 0,5	- -	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), практическое задание, наблюдение.
32.		Импровизация под музыку. Навыки ориентировки в пространстве.	0,5 0,5	0,5 0,5	- -	Практическое задание, наблюдение.
<b>МАЙ</b> Общеразвивающие и ритмические упражнения (1,5ч) Импровизация под музыку (1,5ч) Заключительное занятие (1ч)						
33.		Общеразвивающие и ритмические упражнения	0,5	0,5	-	Практическая работа (выполнение комплекса

		(комплекс упражнений). Импровизация под музыку.	0,5	0,5	-	упражнений), наблюдение.
34.		Импровизация под музыку.	1	1	-	Практические задания, наблюдение. <b>Тестирование (итоговая, переводная, аттестация).</b>
35.		Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	1	1	-	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), наблюдение.
36.		Заключительное занятие.	1	0,5	0,5	Собеседование. Творческое задание.
<b>Итого за полугодие – 20 часов</b> <b>Общеразвивающие и ритмические упражнения – 6,5</b> <b>Навыки ориентировки в пространстве – 2,5</b> <b>Импровизация под музыку - 8</b> <b>Игровая деятельность - 2</b> <b>Заключительное занятие - 1</b>						

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Тема № 1 Вводное занятие.**

Теория – знакомство с рабочим кабинетом, знакомство с образовательной программой, знакомство с планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в коллективе.

Практика – игры на знакомство и сплочение коллектива, соответствующие возрасту детей, их физическим возможностям.

## **Тема № 2 Общеразвивающие и ритмические упражнения.**

Теория – значение гимнастических упражнений для развития определенных физических качеств. Страховка и само-страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Значение ритмических упражнений для развития музыкального восприятия и ритмичности движений.

Практика – выполнение комплекса упражнений: для мышц плечевого пояса и рук; мышц шеи; развития мышц ног; мышц спины; брюшного пресса и боковых мышц туловища, тазового пояса, на развитие гибкости и подвижности. Выполнение музыкально-двигательных заданий.

## **Тема № 3 Навыки ориентировки в пространстве.**

Теория – виды рисунков: круг, линия, колонна. Основные правила построения в рисунки.

Практика – применение знаний на практике, построения в круг, линию, колонну.

## **Тема № 4 Импровизация под музыку.**

Теория – понятия импровизации.

Практика – импровизация, выполнение практических упражнений и заданий. Театр-экспромт.

## **Тема № 5 Игровая деятельность.**

Теория - виды игр, правила.

Практика - упражнения на снятие зажимов, на снятие усталости и напряжения, на раскрепощение. Игры на развитие воображения, сплочение коллектива.

## **Тема № 6 Заключительное занятие.**

Теория – подведение итогов, обсуждение планов на следующий учебный год.

Практика - выполнение творческого задания. Закрепление пройденного за год материала.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ

№	Темы	Форма занятий	Методы	Дидактический материал. Инструменты и материалы	Форма контроля
1.	Вводное занятие.	Учебное занятие.	Объяснительно - иллюстративный.	Фото и видеоматериалы.	Собеседование, анкетирование, игра.
2.	Общеразвивающие и ритмические упражнения (комплекс упражнений).	Учебное занятие.	Репродуктивный.	Магнитофон, флешка, гимнастические коврики и гимнастический инвентарь.	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа (рекомендации по выполнению упражнений).
3.	Навыки ориентировки в пространстве.	Учебное занятие.	Репродуктивный, частично-поисковый.	Магнитофон, флешка.	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа, практическое задание. Зачет.
4.	Импровизация под музыку.	Учебное занятие.	Репродуктивный, объяснительный.	Магнитофон, флешка, иллюстрации, книги и видео материалы.	Практическая работа (выполнение комплекса упражнений), беседа.
5.	Игровая деятельность.	Учебное занятие.	Репродуктивный, частично-поисковый.	Магнитофон, флешка, гимнастические коврики и гимнастический инвентарь.	Практическая работа, практическое задание.
6.	Заключительное занятие.	Учебное занятие.	Информационно-рецептивный, частично-поисковый.	Магнитофон, флешка.	Собеседование. Творческое задание.

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Занимательная ритмика» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Указом Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 75, п. 4. 273-ФЗ);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (внеурочная разноуровневые программы)";

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

- Программа «Технология. Трудовое обучение» рекомендованная Департаментом общего среднего образования Министерства образования Российской Федерации, М.: Просвещение, 2005 г. Авторы программы: В.Д.Симоненко, Ю.Л.Хотунцев.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

1. Барин Л.Г. Мама, папа, я - здоровая семья. / СПб.: Питер, 2005.- 254 с.
2. Джерри Б. Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида. / Клевер Медиа Групп, 2013 г.
3. Зверева М. Будь здоров! Самоучитель по здоровому образу жизни для детей среднего дошкольного возраста. /Ассоциация 21век,2018.
4. Качур Е. Если хочешь быть здоров. / Манн, Иванов и Фербер, 2014 г.
5. Михайлова Э. И. /Михайлов Н. Г. Аэробика в школе: учебно-методическое пособие для учителя физической культуры / М.: Советский спорт, 2014. – 124 с.
6. Пропастин Г.Н. Через века. Физкультура и здоровье. 2-е издание переработанное. / М.: Физкультура и спорт 1983.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ:

1. Альшиц Ю. Тренинг Forever. / М.: издательство ГИТИС, 2010г.
2. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. / М.: Феникс, 2011. - 202 с.
3. Борисова, В.В. / Шестакова Т.А. Гимнастика: Ритмическая Гимнастика. Учебно-Методическое Пособие /М.: РГГУ, 2011. - 404 с.
4. Буренина А. И. Ритмическая мозаика: (Программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста). — 2-е изд., испр. и доп. / **СПб.:** ЛОИРО, 2000. - 220 с.



5. Буш-Остерман Э. Гимнастика для позвоночника. /М.: Спорт, 1997. - 187 с.
6. Захаров Л.В. /Люпин Н.В.Кудрявцев М.Д. /Физическая культура. / 2017.
7. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания. Учебное пособие. / Екатеринбург: Урал, 2017.- 112с.
8. Малыгина Л.Б. Справочник педагога дополнительного образования. / Волгоград: Учитель, 2012.
9. Милюкова, И. В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик / М.: Сова, АСТ, 2007. - 992 с.
10. Петров П. К. ПЗО Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. /М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.
11. Программа для внешкольных учреждений Минпроса СССР. М.: Просвещение, 1993.
12. Смирнова Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения: Методика обучения: Учеб. пособие. / Мн.: Бел. наука, 1998. — 557 с
13. Электронные книги о дизайне и фэшн иллюстрации [www.rekshaz.com](http://www.rekshaz.com)
14. <http://interiorizm.com/interior-patchwork>
15. <http://lubimoe-delo.ru/index.php/archives/category/patchwork/history-patchwork>
16. <http://ticca.ru/pechvork-v-interere/>
17. <http://vrukodelii.com/materialyi-i-instrumentyi-dlya-pechvorka/>
18. <http://www.iterra.org.ua/pehchvork-kvilt/pehchvork-istorijpehchvork-istorija-poja-pojavlenija.html>
19. <http://www.liveinternet.ru/users/4165858/rubric/2156316/>

# ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

## СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля, промежуточной, переводной и итоговой аттестации обучающихся. Цель контроля и аттестаций – выявление уровня обученности, развития способностей обучающихся и их соответствие прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии – наблюдение, анализ работы обучающихся, просмотр выполненных работ. Результаты контроля учитываются педагогом при дальнейшем обучении обучающихся. Текущему контролю подлежат все обучающиеся, осваивающие данную дополнительную общеразвивающую программу.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год (декабрь) путем проведения зачетных работ, практических работ, тестирований, опросов, а также методом наблюдения, отслеживания участия в мероприятиях, конкурсах и т.д. Промежуточной аттестации подлежат все обучающиеся, осваивающие данную дополнительную общеразвивающую программу.

Переводной аттестации подлежат обучающиеся, осваивающие программу 1 года обучения. Она проводится в мае текущего года путем проведения зачетных работ, практических работ, тестирований, опросов, а также методом наблюдения, отслеживания участия в мероприятиях, конкурсах и т.д. По результатам, обучающиеся, успешно освоившие дополнительную общеразвивающую программу соответствующего года обучения, по решению педагогического совета переводятся на следующий год обучения.

Итоговая аттестация проводится в мае текущего года по завершению полного курса обучения по данной дополнительной общеразвивающей программе путем проведения зачетных работ, практических работ, тестирований, опросов, а также методом наблюдения, отслеживания участия в мероприятиях, конкурсах и т.д. Решение о выпуске обучающихся принимает педагогический совет, на основании которого издается приказ директора по учреждению.

### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- анкетирование;
- собеседование;
- устный опрос;
- зачет;
- тестирование;
- наблюдение;
- практическое задание;
- практическая работа.

### **Критерии оценки промежуточной, переводной и итоговой аттестации.**

В основу оценивания результатов аттестаций положено 3 – бальная система оценки (3 – минимальный, 5 – максимальный балл).

3 балла - *Удовлетворительный уровень*

4 балла - *Средний уровень*

5 баллов - *Высокий уровень*

<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Условные обозначения</b>	<b>Форма контроля</b>
-----------------	---------------------------------------------------	-----------------------------	-----------------------

<p>Соответствие теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся программным требованиям; владение специальной терминологией, отсутствие затруднений в использовании и специального оборудования и оснащения.</p>	<p><b>Удовлетворительный уровень</b> (обучающийся частично овладел знаниями, предусмотренными программой, избегает употребления специальных терминов, испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);</p> <p><b>Средний уровень</b> (обучающийся не в полном объеме овладел знаниями, предусмотренными программой, сочетает специальную терминологию с бытовой, работает с оборудованием при помощи педагога);</p> <p><b>Высокий уровень</b> (обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно в полном соответствии с их содержанием, также освоил практически все умения и навыки, предусмотренные программой, работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает затруднений).</p>	<p style="text-align: center;">△</p> <p style="text-align: center;">□</p> <p style="text-align: center;">○</p>	<p>Тестирование, зачет, практическое задание.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------

№	ФИО	декабрь	май	итоги
1.				

**Условные обозначения:**

- △ - удовлетворительный уровень
- - средний уровень
- - высокий уровень

Время проведения контроля	Какие знания, умения и навыки контролируются	Форма контроля
декабрь	Навыки ориентировки в пространстве.	Зачет (промежуточная аттестация). Практическое задание. Наблюдение.
май	Импровизация под музыку.	Наблюдение, тестирование (итоговая (переводная) аттестация).

### ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И НОРМ ПОВЕДЕНИЯ

К работе допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, безопасным приемам и методам работы.

#### **Перед началом работы педагог проверяет:**

- проветрить помещение;
- закрыть окна;
- проверить крепления зеркал и станков;
- проверить исправность электрических выключателей, розеток;
- проверить готовность детей к занятию - наличие специальной формы и обуви с нескользкой подошвой, волосы должны быть убраны на резинку;
- проверить отсутствие посторонних колющих предметов на одежде или в кармане: значков, булавок, заколок, бус, цепочек, тесёмок, завязывающихся на шее.

#### **Требования во время занятий:**

- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятий;
- выполнять упражнения, точно исполняя указания педагога;
- при выполнении прыжков, приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, не использовать его не по назначению;
- при появлении во время занятий боли в руках, ногах, суставах, а также при плохом самочувствии, сообщить об этом педагогу.

#### **Требования по окончании занятий:**

- педагог отключает от электросети аудио и видеотехнику;
- дети переодевают форму и обувь;
- проветрить помещение;
- произвести уборку зала, в котором проводятся занятия.

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

**Адаптация** – процесс активного приспособления ребенка к условиям социальной среды с помощью мероприятий по установлению соответствия поведения воспитанника принятым в обществе правилам, нормам и ценностям или корректировке несоответствия такого поведения; вид взаимодействия его с социальной средой. Основным способом социальной адаптации ребенка является принятие норм и ценностей новой социальной среды (группы, коллектива, организации), сложившихся здесь форм социального взаимодействия (формальных и неформальных связей, семейных и соседских отношений и т.д.), а также форм предметной деятельности (например, способов профессионального выполнения работ).

**Ассоциации** – это образы в создании человека при произнесении слов, вдыхании запахов, при прослушивании музыки.

**Воображение (фантазия)** – психический процесс, заключающийся в создании новых представлений, мыслей и образов на основе имеющегося опыта. Воображение выражается в мысленном построении средств и результатов предметной деятельности субъекта, в создании программы поведения, когда проблемная ситуация характеризуется неопределенностью, в продуцировании образов, которые не программируются, а заменяют деятельность, в создании образцов объекта.

**Восприятие** – система приема и преобразования информации, обеспечивающая организму отражение объективной реальности и ориентировку в окружающем мире. Это отправной пункт процесса познания, доставляющий ему чувственный материал.

**Гармония** – это эстетическая категория, спутница красоты.

**Динамика** – это движение. Присуща тем объектам, где присуща асимметрия. Ей способствует ритм и контраст.

**Доказательность** – убедительность, содержащая факт или довод, подтверждающий, доказывающий что-либо.

**Задатки** – некоторые врожденные анатомо-физиологические особенности мозга, нервной системы, являющиеся природными предпосылками способностей, влияющие на процесс их формирования и развития.

**Идентичность** – чувство самотождественности, собственной истинности, полноценности, сопричастности миру и другим людям.

**Имидж** – образ, вид – означает целенаправленно формируемый образ, призванный оказать эмоционально – психологическое воздействие. «Имидж» — это визитная карточка, создаваемая нами для других, то впечатление, которое мы рассчитываем вызвать у окружающих.

**Интеллект** – мыслительная способность, умственное начало у человека.

**Интерес познавательный** – активная познавательная направленность человека на тот или иной предмет, явление или деятельность, связанная с положительными эмоциональными отношениями к ним; целеустремленное отношение человека (группы, общества в целом) к какому-либо объекту его потребности, проявляющееся в направлении его деятельности.

**Мировоззрение** – целостное представление о природе, обществе, человеке, находящее выражение в системе ценностей и идеалов личности социальной группы, общества. В основе мировоззрения лежит миропонимание, т.е. совокупность определенных знаний о мире.

**Мотив** – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности; осознаваемые причины, которые обуславливают выбор действий и поступков.

**Мышление** – процесс познания общих и существенных свойств предметов и явлений, познания связей и отношений, существующих между ними.

**Память** – процесс запоминания, сохранения и последующего припоминания или узнавания человеком того, что он раньше воспринимал, переживал или делал.

**Патриотизм** – преданность и любовь к своему отечеству, своему народу, знание его истории и традиций.

**Подобие** – это повторение одного элемента, который встречается в разных вариациях.

**Познавательная деятельность** – один из видов индивидуальной и групповой работы в учреждении дополнительного образования детей, которая используется для расширения и углубления у воспитанников знаний и способов познавательной активности как в учреждении, так и дома.

**Потребность** – состояние индивида, создаваемое испытываемой им нуждой в объектах и действиях, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности, организующее и направляющее познавательные процессы, воображение и поведение; переживаемая человеком нужда в чем-то; недостаток чего-либо, неудовлетворенность в чем-то.

**Рефлексия** – внутренняя деятельность человека, ориентированная на самопознание, осмысление своих действий и состояний. Это не просто знание и понимание субъектом самого себя, но и выявление того, как другие знают и понимают «рефлексирующего», его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные (связанные с познанием) представления.

**Ритм** – греческое слово – это равномерность, стройность – это последовательное чередование соизмеримых элементов в произведениях искусства, отражение в искусстве ритмических процессов объективного мира.

**Самоконтроль** – сознательное и самостоятельное регулирование личностью своего поведения, его мотивов и побуждений.

**Самоопределение** – сознательное и свободное выявление, выбор, обоснование и утверждение собственной позиции среди других людей. Активация процесса личностного самоопределения происходит в различных проблемных ситуациях.

**Самопознание** – проявление интереса к собственному «Я», своим взглядам, отношениям, поступкам. Для ребенка самопознание всегда сопровождается стремлением проверить себя, попробовать себя, свой изменяющийся на глазах организм, свою волю, силу, смелость (особенно у мальчиков), свои возможности и способности.

**Саморазвитие (самостроительство)** – развитие личности в результате собственных целенаправленных усилий, связанных с самопознанием, самореализацией, самоопределением и саморегуляцией.

**Самореализация** – включает в себя самоактуализацию как стремление человека к наиболее полному раскрытию своих потенциальных возможностей и проявлению своих личностных качеств, а также самовыражение как предъявление этих качеств другим в общении и деятельности.

**Способности** – индивидуально-психологические особенности человека, отвечающие требованиям данной деятельности и являющиеся условием успешного ее выполнения.

**Статика** – неподвижность, устойчивость.

**Чувства** – психические состояния, выражающие эмоциональное отношение человека к окружающей действительности, к другим людям, самому себе.

**Эмоциональный настрой** – свойство человека, характеризующее содержание, качество и динамику его эмоций и чувств.