Районный отдел образования Саракташского района Оренбургской области
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Саракташского района

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 28. 08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБУДО ЦВР
№ 84 от 28. 08.2026г.
_____И.А. Лысенко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
"РИТМИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ГИМНАСТИКИ"

Возраст учащихся: 5-6 лет
Срок реализации: 2 года
Количество часов: 144

Автор-составитель:
ШКОНДА НАТАЛЬЯ МИХАЙЛОВНА,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

п. Саракташ, 2026 г



СОДЕРЖАНИЕ

I.	**КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**		
1.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**		2
	1.1.	Направленность программы	3
	1.2.	Уровень освоения программы	3
	1.3.	Актуальность программы	4
	1.4.	Отличительные особенности программы	4
	1.5.	Адресат программы	5
	1.6.	Объем и сроки освоения программы	5
	1.7.	Формы организации образовательного процесса	5
	1.8.	Режим занятий	5
2.	**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**		6
3.	**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**		7
	3.1.	Учебный план	7
	3.2.	Содержание учебного плана	8
4.	**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**		10
II.	**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**		11
1.	**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**		11
2.	**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**		36
2.1	**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ**		37
3.	**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ**		39
4.	**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**		40
5.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**		40
6.	**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**		43
7.	**ПРИЛОЖЕНИЕ**		45
№ 1 Физиологические особенности детей 5-6 лет			45
№ 2 Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов обучения по программе «Ритмика с элементами гимнастики»			48
№ 3 Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина)			53
№ 4 Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка *(по В. И. Андрееву)*			54
№ 5 Диагностика волевого самоконтроля			56
№ 6 Психолого – педагогическая диагностика уровня воспитанности учащихся			60
№ 7 Карта личностного развития учащегося			61
№ 8 Дидактический материал « Подвижные игры»			62



1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Ритмика с элементами гимнастики" (далее Программа) разработана на основе следующей нормативно-правовой базы:

– Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ ред. от 28.02.2025);

– Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 01.07.2025 № 1745-р) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»; II этап (2025 - 2030 годы)»;

– Федеральный проект «Все лучшее детям» национальный проект «Молодежь и дети» (реализуется в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»);

– Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (от 03.09.2019 г. № 467; ред. от 21.04.2023);

– Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (от 27.07.2022 г. № 629);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения РФ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (от 05.08.2020 г. № 882/391; ред. от 22.02.2023);

– Постановление Правительства Оренбургской области «О реализации мероприятий по внедрению целевой модели развития системы дополнительного образования детей Оренбургской области» (от 04.07.2019 г. № 485 - пп);



– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (вступает в силу с 1 сентября 2026г.);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2) (ред. 01.09.2025 г.);

– Письмо Министерства просвещения России от 31.01.2022 г. № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Саракташского района. (Утвержден приказом начальника МКУ РОО Саракташского района № 491 от 03.12.2018г)

– Локальные акты муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Саракташского района.

– Положением об отделе «Художественное творчество» утверждено приказом директора № 32 от 31.08.2018 МБУДО «Центр внешкольной работы» Саракташского района.

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика с элементами гимнастики» имеет ***физкультурно-спортивную направленность*** и ориентирована на увеличение двигательной активности дошкольников и формирование ориентаций на здоровый образ жизни.

Тип программы: модифицированная.

1.2 Уровень освоения программы

Программа предполагает освоение материала на **стартовом уровне.** Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала,



минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне, учащийся осваивает основы гимнастики и навыки ритмики. Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие творческих и физических способностей детей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, мотивации личности к познанию, труду.

Программа является подготовительным этапом к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мир движений».

Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

1.3 Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что она соответствует социальному заказу детей и родителей. В последнее время в дополнительном образовании все чаще стали применяться нетрадиционные средства физического воспитания детей.

Ритмическая гимнастика - это гимнастика с оздоровительной направленностью. Занятия ею повышают функциональные возможности сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем, развивает координацию, музыкальность, гибкость и пластику движений. Содержание занятий по программе создаёт условия для самореализации личности, ребенка, раскрытия его творческого потенциала.

1.4. Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика с элементами гимнастики» разработана на основе:

- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы « Ритмическая мозаика», автор Шумилова М.А., г. Нерехта, 2018г;
- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Ритмика для дошкольников», автор Сунцова Ю.В., г Калининград, 2015г,
- дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по танцевально – ритмической гимнастике «Ритмика», автор Елпатова Е.А., г. Райчихинск, 2019г.

Отличительными особенностями данной программы являются использование комплексного подхода к обучению: ритмика, гимнастика, ОРУ.

В программе раскрывается технология, в основе которой музыкальное движение, направленное на целостное развитие личности детей 5-6 лет. Система работы по программе предполагает вариативные формы организации педагогического процесса на основе сотрудничества ребенка и взрослого. Программа соответствует средним возможностям детей.



1.3. Адресат программы

Программа предназначена для обучения детей в возрасте 5-6 лет.

В объединении могут заниматься все желающие данного возраста при наличии медицинской справки, разрешающей физические нагрузки, связанные с занятиями ритмикой, гимнастикой.

При формировании групп, а также в самом образовательном процессе учитываются физические, возрастные, психологические и физиологические особенности детей.

Дошкольный возраст (5-6 лет) - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В этот период происходит становление основных личностных механизмов и образований. Развиваются тесно связанные друг с другом эмоциональная и мотивационная сферы, формируется самосознание. Новообразованиями дошкольного возраста являются воображение и наглядно-образное мышление, в этом возрасте у детей происходит развитие созидательных способностей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощённости.

Наполняемость групп: 15 человек, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса.

1.6 Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, в общем объеме - ***144 академических часа*** и реализуется по 72 часа в год.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Программой предусмотрена смешанная форма организации образовательного процесса (очная форма обучения и электронная, с использованием дистанционных образовательных технологий), которые позволяют планировать обучение в зависимости от организационно-педагогических и материально-технических условий.

Основной формой организации образовательного процесса являются групповые, индивидуальные занятия, занятия в микро группах, индивидуальные или групповые онлайн-занятие;

1.8. Режим занятий

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком.



Занятия по программе проводятся по утвержденному расписанию, 1 раз в неделю по 2 академических часа. Один академический час для детей 5-6 лет, составляет 30 минут.



2. Цель и целевые ориентиры программы

Цель – содействовать всестороннему развитию личности дошкольника 5-6 лет средствами танцевально - ритмической гимнастики.

Целевые ориентиры:

1 год обучения

- Развитие интереса к занятиям спортом.
- Развитие физических качеств (гибкость, сила, выносливость).
- Формирование правильной осанки.
- Развитие способности воспринимать музыку, чувствовать еѐ настроение и характер, понимать ее содержание.
- Развитие музыкальных способностей (музыкального слуха, чувства ритма).
- Развитие музыкальной памяти.
- Развитие творческого воображения и фантазии.
- Развитие способности к импровизации в движении.
- Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности

2 год обучения

- Развитие физических качеств (гибкость, сила, выносливость).
- Развитие координации движений, умения ориентироваться в пространстве.
- Обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений.
- Развитие музыкальной памяти.
- Развитие способности самостоятельно вовремя начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки.
- Развитие способности находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.
- Развитие нравственно - коммуникативных качеств личности:
- Формирование элементов IT компетенций.
- Воспитание умения работать в коллективе.



3. Содержание программы

3.1. Учебный план

Учебный план 1-го года обучения

№	Блоки, разделы	1 год			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	**РИТМИКА**	**2**	**26**	**28**	Опрос
1.1	Базовые элементы аэробики,	1	10	11	Тестирование
1.2	Комплексы.	1	12	13	Контрольные упражнения
2.	**ОРУ, СФП**	**1**	**5**	**6**	Тестирование
3.	**ГИМНАСТИКА**	**2**	**22**	**24**	Контрольные упражнения
2.1	Элементы гимнастики	1	18	19	Тестирование
2.2	Стретчинг	1	9	10	Контрольные упражнения
4.	**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**	**-**	**14**	**14**	-
	Итого:	**5**	**67**	**72**	

№	Блоки, разделы	2 год			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	**РИТМИКА**	**2**	**26**	**28**	Опрос
1.1	Базовые элементы аэробики,	1	10	11	Тестирование
1.2	Комплексы.	1	21	22	Контрольные упражнения
2.	**ОРУ, СФП**	**1**	**4**	**5**	Тестирование
3.	**ГИМНАСТИКА**	**2**	**23**	**25**	Контрольные упражнения
2.1	Элементы гимнастики	1	18	19	Тестирование
2.2	Стретчинг	1	10	11	Контрольные упражнения
4.	**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**	**-**	**14**	**14**	-
	Итого:	**5**	**67**	**72**	



3.2 Содержание учебного плана
1 год обучения

1.Ритмика.

1.1. Введение в образовательную программу.

Теория: Правила поведения на занятиях в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

Практика: Входная диагностика.

1.2. Базовые шаги и элементы аэробики. March, knee up, open step, step touch.

1.3. Комплексы на основе простых базовых шагов. Связки из элементов: March, step touch; March, open step; March, knee up, и т.д., под сюжетную музыку медленного темпа, с включением сюжетных игр: лягушата, цыплята, котята, и т.д.

2.Общая физическая подготовка

2.1.Теория:

Как выглядит правильная осанка. Зачем нужна правильная осанка. Формирование осанки. Как выработать правильную осанку. Упражнения. Последствия неправильной осанки.

2.2. Практика:

Упражнения для формирования осанки

Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны);

Упражнения для мышц шеи и туловища:

наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь.

Упражнения для мышц нижних конечностей:

сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь); прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа.

2.2.Упражнения для развития подвижности в суставах. Мосты, шпагаты, выпады, наклоны, и т.д.

3.Гимнастика.

3.1. ***Теория:*** Термин «Гимнастика», ее задачи. Средства, виды гимнастики. Травмоопасные элементы. История гимнастики.



3.2 ***Практика:*** Элементы гимнастики. Разновидности группировок; перекаты вперед, назад, боковые; мосты, шпагаты.

Стретчинг. Упражнения «Волшебные палочки», «Молодые и старые карандаши». «Коробочка с карандашами» «Кольцо» «Лягушка» «Летучая мышь». «Носорог».

Подвижные игры. «Кто раньше», «Быстро возьми, быстро положи», «Кто больше соберет», «Ножки-ножки», «Найди свой домик», и др.

Содержание 2 года обучения

1.Ритмика.

Введение в образовательную программу.

1.1.Теория: Правила поведения на занятиях в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

1.2.Практ*ика:* Входная диагностика.

2.Базовые шаги и элементы гимнастики.

2.1.Теория: Название базовых шагов, разновидности, правила техники выполнения, травмоопасные элементы.

2.2. Практика: March, knee up, open step, step touch.

Комплексы на основе простых базовых шагов. Связки из элементов: March, step touch; March, open step; March, knee up, и т.д., под сюжетную музыку медленного темпа, с включением сюжетных игр: лягушата, цыплята, котята, и т.д.

1. **Общая физическая подготовка**

2.1. Теория: Понятие «ОФП», физические качества человека.

2.2. Практика: *Упражнения для формирования осанки*

Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: движение рук в различных направлениях (вперед, вверх, назад, в стороны); круговые движения руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одноименно, разноименно).

Упражнения для мышц шеи и туловища:

наклоны головы, повороты налево - направо, полукруг головой в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений.

Упражнения для мышц нижних конечностей:



сгибание, разгибание и круговые движения стопами; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; выпады вперед, назад, в стороны, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь).

Упражнения для развития подвижности в суставах. Мосты, шпагаты, выпады, наклоны, и т.д.

2. Гимнастика.

3.2. Теория: основы техники безопасности при разучивании гимнастических элементов.

3.2. ***Практика:*** Разновидности группировок; перекаты вперед, назад, боковые; кувырки и перевороты вперед, назад; стойки на лопатках, на голове; колесо, «мостик», шпагаты.

3. Стретчинг.

3.1. Теория: Что такое стретчинг. Стретчинг и его влияние на организм человека. Виды стретчинга или как повысить эластичность мышц. Анатомия стретчинга. Разминка перед стретчингом.

3.2. Практика: Упражнения «Волшебные палочки», «Молодые и старые карандаши». «Коробочка с карандашами» «Кольцо» «Лягушка» «Летучая мышь». «Носорог».

4.Подвижные игры.

4.1. Теория: Понятие о подвижной игре. Подвижные игры при обучении гимнастике.

4.2. Практика. «Хоровод», «Дорожки», «Змейка», «У медведя во бору», и т.д.

4. Планируемые результаты

1 год обучения

- Развиты двигательные качества и умения
- Развит интерес к занятиям спортом.
- Развиты физические качества (гибкость, сила, выносливость).
- Сформирована правильная осанка.
- Развиты способности воспринимать музыку, чувствовать еѐ настроение и характер, понимать ее содержание.
- Развиты музыкальные способности.
- Развита музыкальная память.
- Развито творческое воображение и фантазия.
- Развиты способности к импровизации в движении.
- Развиты нравственно - коммуникативные качества личности



2 год обучения

- Развиты физические качества (гибкость, сила, выносливость).
- Развита координация движений, умение ориентироваться в пространстве.
- Обогащен двигательный опыт разнообразными видами движений.
- Развита музыкальная память.
- Развитие способности самостоятельно вовремя начинать и заканчивать движение в соответствии с началом и концом музыки.
- Развиты способности находить свои оригинальные движения для выражения характера музыки, игрового образа выразительными жестами.
- Развиты нравственно - коммуникативные качества личности:
- Сформированы элементы IT компетенций.
- Сформировано умение работать в коллективе.



2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1Календарный учебный график

1 год обучения
дополнительной, общеобразовательной, общеразвивающей программы «Ритмика с элементами гимнастики»
Место проведения занятий: СК «Факел», кабинет № 2

Количество часов в год: 72
Количество часов в неделю:2

№	Месяц	Число 1 группа	Число 2 группа	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1				Стартовая диагностика Техника Безопасности.	Групповое	2	Тестирование, опрос
2				March Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
3				March Упражнения на формирование осанки,	Групповое	2	Оценка качества



				совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)			исполнения
4				March Движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
5				v -step Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
6				v –step Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинистыми шагами). Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
7				v –step basic step круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
8				v –step Круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
9				Творческая встреча со старшими воспитанниками группы «Виват, аэробика»	Групповое	2	
10				a –step Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Наблюдение
11				basic step Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок - step touch Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
12				basic step double step touch Сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения



13				basic step Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах	Групповое	2	Оценка качества исполнения
14				double step touch пластика	Групповое	2	
15				knee up Пластика (мосты, выпады, шпагаты)		2	Оценка качества исполнения
16				Показательное выступление для родителей.	Групповое	2	
17				knee up Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
18				-grapevine Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
19				-grapevine Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
20				-grapevine Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
21				Веселые старты с мамами	Групповое	2	
22				-grapevine Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
23				Мини-комбинации из разученных элементов Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. По-	Групповое	2	Наблюдение



				луприседания и приседания в быстром и медленном темпе Пластика (мосты, выпады, шпагаты)			
24				Мини-комбинации из разученных элементов Выпады вперед, назад, в сторону Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
25				Мини-комбинации из разученных элементов Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
26				Мини-комбинации из разученных элементов До-полнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону.Пластика (мосты, выпады, шпагаты)прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
27				Мини-комбинации из разученных элементов Выпады вперед, назад, в сторону Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	
28				Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Поднимание ног в различных исходных положениях	Групповое	2	Оценка качества исполнения
29				Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
30				Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре	Групповое	2	Наблюдениеоценка качества исполнения



				на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)			
31				March Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
32				March Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
33				Диагностика. Практические задания (гибкость, связки и комбинации)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
34				Новогодний флеш моб	Групповое	2	Оценка качества исполнения
35				Веселые старты	Групповое	2	Оценка качества исполнения
36				v–step Круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения



2 год обучения

дополнительной, общеобразовательной, общеразвивающей программы «Ритмика с элементами гимнастики»

Место проведения занятий: СК «Факел», кабинет № 2

Расписание занятий:

группа № 1 -

группа № 2 -

Количество часов в год: 72 часа.

Количество часов в неделю: 2 часа.

№	Месяц	Число	Число	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	**9**			Стартовая диагностика Техника Безопасности.	Групповое	2	Тестирование, опрос
2	**9**			Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
3	**9**			Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону.Пластика (мосты, выпады, шпагаты)прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	Групповое	2	Оценка качества исполнения
4	**9**			Выпады вперед, назад, в сторону Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
5	**9**			Танцевальная композиция из разученных элементов и	Групповое	2	Оценка качества исполнения



				комбинаций. Поднимание ног в различных исходных положениях			
6	**10**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
7	**10**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
8	**10**			v –step Круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
9	**10**			Творческая встреча со старшими воспитанниками группы «Виват, аэробика»	Групповое	2	
10	**11**			a –step Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Наблюдение
11	**11**			basic step Шаг в сторону, приставить вторую ногу на носок - step touch Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
12	**11**			basic step double step touch Сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
13	**11**			basic step Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах	Групповое	2	Оценка качества исполнения



14	**12**			a –step Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	
15	**12**			knee up Пластика (мосты, выпады, шпагаты)		2	Оценка качества исполнения
16	**12**			basic step Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах	Групповое	2	
17	**12**			knee up Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
18	**12**			-grapevine Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
19	**1**			-grapevine Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
20	**1**			-grapevine Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
21	**1**			Веселые старты с мамами	Групповое	2	
22	**2**			-grapevine Для шеи и туловища: наклоны, повороты, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
23	**2**			Мини-комбинации из разученных элементов Для ног: сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе	Групповое	2	Наблюдение



				Пластика (мосты, выпады, шпагаты)			
24	**2**			Мини-комбинации из разученных элементов Выпады вперед, назад, в сторону Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
25	**2**			Мини-комбинации из разученных элементов Круги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
26	**3**			Мини-комбинации из разученных элементов До-полнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону.Пластика (мосты, выпады, шпагаты)прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения
27	**3**			Мини-комбинации из разученных элементов Выпады вперед, назад, в сторону Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	
28	**3**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций.2Поднимание ног в различных исходных положениях	Групповое	2	Оценка качества исполнения
29	**3**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
30	**3**			Танцевальная композиция из разученных элементов и комбинаций. Сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке, в упоре	Групповое	2	Наблюдениеоценка качества исполнения



				лежа; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)			
31	**4**			March Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве. Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
32	**4**			March Для рук: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад в стороны; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
33	**4**			Диагностика. Практические задания (гибкость, связки и комбинации)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
34	**4**			March Движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
35	**5**			v –step Пластика (мосты, выпады, шпагаты)	Групповое	2	Оценка качества исполнения
36	**5**			Диагностика	Групповое	2	Наблюдение, оценка качества исполнения

2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал (площадь 600 кв.м.) используется для сводных репетиций (массовые танцевальные композиции), проведения мероприятий, соревнований.
- Хореографический зал (площадь до 300 кв.м.) для проведения занятий. В зале необходимо наличие: зеркал, не менее 2-х (по длине и ширине зала), на расстоянии от пола 15 см, при высоте 2, 2-2,5 м.; структура пола деревянная, предпочтительно – плавающий паркет.
- Необходимое оборудование: маты, коврики, мячи.

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие крмпьютера с выходом в интернет, соответствующего программного обеспечения.

Гигиенические требования, необходимые для реализации программы

- Температурный режим от 18 до 30 ºС, влажность менее 60%, частота воздухообмена-8-12 в час.
- Желательно размещение в зоне зеркал гимнастических поручней по всей длине на высоте 1 м от пола.
- Одежда должна быть легкой и пропускать воздух, иметь свободный, не стесняющий движения покрой и предохранять тело, как от охлаждения, так и от перегревания.
- Обувь должна быть удобной, поддерживать амортизационную функции стопы, соответствовать ее анатомо-физиологическим особенностям, не должна сдавливать стопу, должна иметь небольшой каблучок, охватывать щиколотку (предупреждение развития плоскостопия, предохранение пятки от ударов, короткая обувь вызывает утомление у занимающихся и приводит к деформации пальцев).
- Душ после занятий: очищается кожа, успокаивающее действие на нервную систему, ускоряются восстановительные процессы.

Информационное обеспечение программы:

-учебно-методическая литература;
-музыкальный материал;
-компьютер;
-колонки;
-книги, журналы, иллюстрации.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в области спортивной и фитнес аэробики и гимнастики.

2.1 Воспитательная компонента

Цель воспитательной работы: формирование духовно-нравственной, творчески развитой личности.

Задачи воспитательной работы:

- создание творческого коллектива;
- создание педагогических условий для успешного включения детей в современное социально-культурное пространство, для раскрытия и развития творческих способностей детей;
- развитие коммуникативных качества детей, формирование уверенности в своих силах;
- развитие нравственных качеств личности: доброжелательного отношения к людям, уважения к мнению сверстников, терпимости, вежливости, сдержанности, ответственности;
- создание условий для воспитания общей культуры детей и подростков, формирования внутренней интеллигентности, духовности, потребности самовыражения через созидательное творчество;
- развитие творческого воображения и фантазии, способности к импровизации в пении, движении, в слове и изобразительной деятельности.

Приоритетные направления воспитательной деятельности:

гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание, культурологическое и эстетическое воспитание.

Формы воспитательной работы:

беседа, сюжетно-ролевая игра, спектакль, фестиваль.

Методы воспитательной работы:

беседа, упражнение, игра, наблюдение, обсуждение

Планируемые результаты воспитательной работы

- самоопределение и самореализация в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
- приобретение опыта общения на основе культурных норм взаимоотношений и деятельности;

- приобретение организаторского опыта и опыта самоорганизации;
- расширение сферы познавательных интересов, знаний о себе и об окружающем мире;
- приобретение новых друзей и впечатлений.

Календарный план воспитательной работы

Время проведения	**Название мероприятия**	**Форма проведения**	**Цель воспитательного мероприятия**
сентябрь	Беседа по технике безопасности. Занятие по выполнению обучающимися техники безопасности, противопожарной безопасности. Поведение детей в чрезвычайной ситуации.	Беседа	Приобретение знаний по технике безопасности и противопожарной безопасности
октябрь	Тренинг на сплочение коллектива.	Тренинг	Объединить детей в спортивном коллективе
ноябрь	«Я и мое объединение» просмотр видеороликов	Беседа, презентация	Мотивировать детей на дальнейшие достижения
декабрь	«У новогодней елки»	Новогоднее театрализованное представление	Создать условия для эмоционального развития детей
январь	«Здоровым быть модно»	Тематическая беседа	Формировать активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью как величайшей ценности.
февраль	«Веселые старты»	Игровая программа	Сохранение и укрепление здоровья
март	Что дают мне занятия в ТО	Беседа	Мотивация на достижения и ориентация на здоровый образ жизни
апрель	«В мире профессий»	Беседа	Расширить знания о профессии тренер, педагог
май	Тренинг на сплочение	Тренинг	Сплотить спортивный

	коллектива.		коллектив
май-июнь	«Здравствуй, Лето!»	Совместное посещение досуговых мероприятий	Воспитывать нравственную, гармоничную личность, способную к творческому самоопределению

3. Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль проводится с целью диагностики начального уровня знаний, умений и навыков учащихся по предмету.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года для оценки качества усвоения программного материала, достижения ожидаемых результатов.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года. Подведение итогов по результатам освоения программы проходит в форме итоговых занятий по изученным темам, конкурсов, соревнований.

Результаты входного, промежуточного и итогового контроля фиксируются в «Диагностической карте мониторинга результатов освоения учащимися образовательной программы»

Формы контроля: опрос, беседа, игра, наблюдение, анализ продуктов творческой деятельности учащихся.

Форма подведения итогов – открытые занятия, концерты, участие в конкурсах и фестивалях различного уровня, мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам.

4. Оценочные материалы
Способы проверки результативности дополнительной общеобразовательной программы

Критерии	Показатели	Методики
Личностный результат	-мотивация к занятиям; -уровень воспитанности; -уровень развития общих качеств и способностей личности	Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина) (*Приложение 3*). Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка *(по В. И. Андрееву),* (*Приложение № 4*). Психолого – педагогическая диагностика уровня воспитанности учащихся (*Приложение № 6*). Карта личностного развития учащегося (*Приложение № 7*).
Метапредметный результат	-самореализация; -самоконтроль; -интеллектуальные, коммуникативные, организационные компетентности	Диагностика волевого самоконтроля. *(Приложение № 5)*
Предметный результат	– теоретические знания; -усвоение знаний; -практические умения, навыки;	Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов обучения по программе «Ритмика с элементами гимнастики». Оценка уровня развития физических качеств (Приложение № 2)

5.Методические материалы

Для реализации программы используются следующие методические материалы:

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.

2. Кун, Л.В. Всеобщая история физической культуры и спорта : Учеб. пособ. / Л.В. Кун. – М. : «Радуга», 2002. – 400 с.

3. Похабов, Д.Д. Практические занятия по дисциплине «Физическая культура: Гимнастика» : Учеб. пособие / Д.Д. Похабов. - Красноярск, СФУ, 2007. – 83с.

4. Петров, П.К. Методика преподавания гимнастики в школе / П.К. Петров. – М.: ВЛАДОС, 2000 г. – 448с.

5. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В. , Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с.

6. Фитнес - аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с.

7. Фитнес-аэробика-2015: материалы Всероссийской научно-практической интернет-конференции «Фитнес-аэробика-2015 / под ред. М.Ю. Ростовцевой. – М.: РГУФКСМиТ , 2015. – 247 с.

8. Юсупова, Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. - Мн: БГУФК, 2015. - 100 с.

Интернет-ресурсы:

1.https://ffarsport.ru/ - Соревнования по фитнес-аэробике в России.

2.http://www.fig-gymnastics.com - Международная Федерация гимнастики (FIG).

3.http://www.fig-gymnastics.com - Международная Федерация гимнастики (FIG).

4.http://www.sportgymrus.ru – Федерация спортивной гимнастики России.

Основные формы организации образовательной деятельности: беседа, наблюдение, показ, репетиция.

При реализации программы «Ритмика с элементами гимнастики» используются следующие педагогические технологии:

- личностно ориентированное обучение,
- дифференцированное обучение,
- игровые технологии,
- системно-деятельностный подход в организации обучения дошкольников.

Также могут быть использованы дистанционные образовательные технологии.

Программа построена на принципах дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;

- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами театральной культуры;
- принцип движения от простого к сложному, постепенное усложнение теоретического и практического материала;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности дошкольников.

Эти важнейшие педагогические принципы позволяют вносить коррективы в программу согласно интересам, потребностям и возможностям каждого ребенка в его творческом развитии.

При освоении программы используются следующие методы обучения:

- наглядные (показ, просмотр видеоматериалов);
- словесные (рассказы, беседы);
- практические (репетиции, экскурсии, посещение концертных залов).

Методическая продукция: методические разработки, рекомендации, пособия, описания, инструкции, аннотации.

Дидактические материалы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные дидактические материалы.

Наглядные пособия:

- иллюстрации, слайды, фотографии и рисунки;
- видеоматериалы;
- звуковые (аудиозаписи);
- карточки, раздаточный материал, тесты, практические и творческие задания;
- положения о конкурсах.

Инструкции по технике безопасности

Электронные учебно-наглядные пособия, в т.ч. компьютерные презентации, видеоролики:

1. http://xn--d1abbgf6aiiy.xn--p1ai/news/17667 - Встреча по вопросам развития в России системы физического воспитания детей и детско-юношеского спорта

2.http://kulikalowa.ucoz.ru/load/rabochaja_programma_detskogo_obedinenija_fitnes_aehrobika_ii_stupen_dlja_5_7_klassov/1-1-0-7 - сайт педагога дополнительного образования Куликаловой

3.http://ru.wikipedia.org/wiki/%C0%EA%F0%EE%E1%E0%F2%E8%EA%E0 - акробатика

4. http://www.fiziolive.ru/html/fiz/statii/self_control_sport.htm - самоконтроль при занятиях физической культурой

5. http://vk.com/skillopedia_group - видео уроки

6. http://олимпийскийск.рф/index.php?option=com_content&view=category&id=18&layout=blog&Itemid=2– Спортивный комплекс «Олимпийский» фитнес зал.

- видеоролики: Соревнования по фитнес-аэробике.

6.Список литературы

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для вузов физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
2. Бар Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / Пер. с англ. И. Андреев. - К.: Олимп. Л-ра, 2009.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозайка, С. – Петербург, 2017
4. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учрежденияхдополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб.-метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2013.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN 5-691- 00798-Х
5. Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М: Федерация аэробики России, 2003.
6. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 242 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07250-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514700 .
7. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 242 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07785-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/514785.
8. Медведева О. А.Аэробика для студентов.- М.: Инсан, 2009.
9. Менхин *Ю.В.* Физическое воспитание: теория, методика, практика. - М.: Спортакадемпресс, 2003.
10. Менхин Ю. В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов: Феникс, 2002.
11. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. [Текст]: книга для учителей /Е. Г. Попова - М: Искусство, 2017.– 240с. ; 21 см. – 1000 экз.
12. Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учеб.пособие. - М.: ТВТ Дивизион, 2008.
13. Ростовцева М.Ю., Александрова В.А., Жерносек А.М. Программа курса «Оздоровительная аэробика и степ аэробика». - М.: РГУФСиТ, 2010.

14. Слуцкер О. С., Полухина Т. Г., Козырев В. С. Программа для учащихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. - М.: Федерация фитнес-аэробики России, 2011.
15. Тяпин А.Н., Пузырь Ю.П. Физическое здоровье учащихся и пути его совершенствования // Информационно-методический сборник № 6. - М.: Центр «Школьная книга»,2005.
16. Фурманов А. Г., Юспа М. Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. Для вузов – Минск: Тесей, 2003.
17. Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000
18. Штыкало Ф.Е. Программа «Спортивная аэробика». – М., 2004

Приложение № 1

Физиологические особенности детей 5-6лет

Рост детей в д. в. увеличивается неравномерно — вначале до 4—6 см в год, а затем в период от 4 до 5,5 лет у мальчиков и на 6-м году у девочек рост несколько ускоряется — до 6—8 см в год (так называемое первое физиологическое вытяжение). Ориентировочно можно считать, что начиная с 1 года ребенок ежегодно вырастает в среднем на 5 см.

Ежегодная прибавка массы тела в д. в. составляет в среднем 2 кг: за 5-й — около 2 кг, за 6-й 2,5 кг. К 6 годам масса тела ребенка примерно равна удвоенной массе его тела в возрасте 1 года. Точная оценка физического развития (Физическое развитие) ребенка возможна только на основании сравнения показателей его роста и массы тела с показателями стандартных ростовесовых таблиц или кривых.

Анатомо-физиологические особенности органов и систем

Кожа утолщается, становится более эластичной и стойкой к механическому воздействию, количество кровеносных сосудов в ней уменьшается, но еще относительно велико. К 6 годам строение дермы приближается к таковому у взрослых, но кератинизация рогового слоя эпидермиса еще не закончена. Толщина волос увеличивается с 0,08 мм в конце первого года жизни до 0,2 мм к 6 годам.

В подкожной клетчатке процессы гиперплазии прекращаются, число жировых клеток становится постоянным. К 5—6 годам в полостях организма и в забрюшинном пространстве появляются скопления жировой ткани, что уменьшает подвижность внутренних органов. Нарастает масса мышечной ткани, продолжаются дифференцировка мышечных волокон и соединительнотканного каркаса мышц, развитие нервно-мышечных окончаний. К 6 годам мышцы кисти достигают развития, позволяющего начать обучение ребенка письму, лепке и т.п. С 6 лет интенсивно увеличивается сила мышц.

Интенсивность обмена в костной ткани снижается. Содержание кальция в скелете увеличивается со 179 г в 3 года до 239 г в 6 лет. Окостенение скелета не закончено, в нем еще много хрящевой ткани. К четвертому году жизни значительно уменьшается поясничный лордоз, в связи с чем исчезает свойственное детям раннего возраста выпячивание живота. К 5—6 годам форма позвоночника становится такой же, как у взрослого, однако фиксация позвоночника еще несовершенна.

Поскольку мышцы еще недостаточно развиты, неправильное положение тела, долгое стояние, сидение, препятствующая росту мебель могут неблагоприятно отразиться на формировании скелета и привести к нарушению осанки.

К 2,5 годам обычно прорезываются все 20 молочных зубов, с 5—6 лет они начинают выпадать, сменяясь постоянными. В Д. в. рост лицевого черепа опережает рост мозгового, продолжают формироваться придаточные пазухи носа (околоносовые пазухи). К 4 годам развивается нижний носовой ход.

В конце Д. в. завершается формирование грудной клетки. Ребра постепенно принимают такое же расположение, как у взрослого, развивается дыхательная мускулатура, появляется так называемое реберное дыхание.

До 6 лет голосовая щель, трахея и бронхи остаются узкими. Слизистая оболочка дыхательных путей нежная, богата кровеносными сосудами. Увеличиваются масса легких, число альвеол, просвет бронхиол. К 5—7 годам заканчивается формирование структуры ацинуса. Дыхательный объем возрастает со 114 мл в 3 года до 156 мл в 6 лет, минутный объем дыхания — соответственно с 2900 до 3200 см3. К 6 годам потребность в кислороде достигает максимальной величины — 9,2 мл/мин/кг (что вдвое выше, чем у взрослых).

Дыхание становится более глубоким и редким, на одно дыхательное движение приходится 31/2—4 удара пульса. Частота дыханий уменьшается с 30—35 в 1 мин в 1 год до 23—25 в 1 мин к 5—7 годам. При аускультации легких до 5 лет определяется пуэрильное дыхание.

Сердечно-сосудистая система становится более работоспособной и выносливой. Увеличиваются масса сердца и сила сердечных сокращений. Форма и расположение сердца почти такие же, как у взрослых. Границы относительной сердечной тупости в 2—6 лет: верхний край — второе межреберье, левый край — на 1—2 см кнаружи от левой среднеключичной линии, правый край — немного кнутри от правой окологрудинной линии (не доходит до середины расстояния между правой окологрудинной линией и правым краем грудины). Верхушечный толчок сердца при осмотре определяется в пятом межреберье, несколько кнаружи от правой среднеключичной линии.

Постепенно урежается частота сердечных сокращений: в 3 года она составляет 105 ударов в 1 мин, в 5 лет — 100 ударов в 1 мин, в 6 лет — 85—90 ударов в 1 мин. АД повышается в среднем с 95/60 мм рт. ст. в 3—4 года до 100/65 мм рт. ст. в 7 лет. Для ориентировочного расчета артериального давления можно пользоваться следующими формулами: для систолического АД — 90 + 2n, диастолического — 60 + n (n — возраст в годах).

Развивается кроветворная система, возрастает масса костного мозга. Изменяется состав крови (Кровь): в 5 лет происходит повторный перекрест в лейкоцитарной формуле, когда число нейтрофилов и лимфоцитов практически выравнивается. Увеличиваются масса вилочковой железы, масса и размеры селезенки. Продолжает возрастать число лимфатических узлов, развивается лимфоидный аппарат носоглотки, желудочно-кишечного тракта.

Происходит дальнейшее совершенствование иммунной системы, нарастает уровень комплемента. Повышается синтез иммуноглобулинов: содержание в крови иммуноглобулинов М достигает уровня взрослого человека к 5 годам, а иммуноглобулинов G — в 5—6 лет. Уровень иммуноглобулинов А в дошкольном возрасте ниже, чем у взрослых.

Развиваются железы внутренней секреции. Совершенствуется гипоталамо-гипофизарная система, увеличиваются размеры гипофиза. Достаточный уровень секреции тройных гормонов гипофиза обеспечивает нормальную динамику роста ребенка и правильное функционирование периферических желез внутренней секреции. Возрастает масса щитовидной железы, гормоны которой необходимы не только для процессов роста, но и для дифференцировки ц.н.с., нормального интеллектуального и психомоторного развития ребенка.

Продолжается дифференцировка зон в коре надпочечников. Существенных изменений в уровне половых гормонов не происходит, но отмечается дальнейшее развитие половых желез (яичек, яичников), их «подготовка» к периоду полового созревания увеличивается масса паращитовидных желез.

Продолжается развитие центральной и периферической нервной систем. Возрастает масса головного мозга. Совершенствуются проводящие пути ц.н.с. и нервные окончания в цефалокаудальном направлении: к 3—5 годам в основном завершается миелинизация нервных волокон. После 3 лет появляются шейное и поясничное утолщения спинного мозга, его масса к 3—5 годам утраивается по сравнению с массой при рождении.

Происходит дальнейшее развитие органов чувств. Заметно увеличиваются размеры и масса глазных яблок. У детей 6 лет еще продолжаются процессы формирования рефракции, начинает развиваться глубинное зрение. К 6 годам острота зрения достигает 0,86. Объемное восприятие предметов и способность различать цвета хуже, чем у детей школьного возраста. Повышаются острота слуха и способность к дифференцировке звуков. В 6-летнем возрасте острота слуха на слова ниже, чем на тоны. Улучшается обоняние — возрастают чувствительность к запахам и способность к их дифференцировке.

Приложение № 2

Контрольно-измерительные материалы для оценки результатов обучения по программе «Ритмика с элементами гимнастики».

Оценка уровня освоения элементов ритмики для учащихся 1 года обучения				
	элемент	**Высоки 5 баллов Критериии оценки**	**Средни 4 балла Критериии оценки**	**Низкий 3 балла Критериии оценки**
	Обычная ходьба march	Туловище располагается прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без удара стопой о пол.	Незначительные ошибки в исполнении: не оттянутый носок, недостаточная амплитуда движений	Грубые ошибки, неправильная осанка, нет «Мышечного контроля»
	Ходьба, высоко поднимая колени knee lift или knee up	Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полу-пальцы или всю стопу.	Ходьба на всей стопе, не с носка	Невысокое поднимание бедра, неправильная осанка
	v- step	Шаг ноги врозь– ноги вместе. Выполняется на 4 счета. И.п.– ноги вместе, колени слегка согнуты. шаг правой (левой) вперед - в сторону; шаг левой (правой) вперед - в сторону; шаг правой (левой) назад - в И.п; то же, что счет 3, но левой (правой) ногой.	Нет амортизации	Не приведение ноги в исходное положение

	Приставной шаг step touch	Выполняется на 2 счета. Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке, другая приставляется на полу-пальцы или всю стопу.	Нет амплитуды движений	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.
	Приставной шаг с полуприседом squat	Выполняется с полуприседом на 2 счета: широкий шаг правой (левой) в сторону выполняется одновременно с полуприседом на обеих ногах; приставить левую к правой в И.п, ноги вместе, колени слегка согнуты. В полу-приседе пятки не отрываются от пола.	Пятки отрываются от пола	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.

Оценка уровня освоения элементов ритмики для учащихся 2 года обучения

	элемент	**Высоки 5 баллов Критериии оценки**	**Средни 4 балла Критериии оценки**	**Низкий 3 балла Критериии оценки**
	Скрестные шаги в сторону grapevine	тавляет собой сочетание скрестного и приставного шага. Выполняется на 4 счета. Первый шаг правой (левой) ногой выполняется в сторону– с пятки перекатом на всю стопу, второй левой (правой) – скрестно сзади правой (левой) Затем– приставной шаг вправо (влево). При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.	Первый шаг с носка	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п. первый шаг с согнутой ноги в коленном суставе

	Выпад lunge	ая разновидность движений представляет собой знакомые нам выпады, которые могут выполняться вперед, назад, в сторону, по диагонали. Нога, на которую выполняется падающий шаг, может быть слегка согнута или находиться в согнутом положении. Шаг должен быть достаточно широким, чтобы свободная нога и туловище были на одной линии. Пятка свободной ноги отрывается от пола, колено опорной ноги расположено над носком.	Не выполняет глубокие выпады	Неправильная осанка, не держит равновесие, угол сгибания в коленном суставе меньше 90 градусов
	Приседания plie	няется на месте в широкой стойке ноги врозь, стопы параллельно или в слегка выворотном положении, но колени всегда расположены над носками, прямое туловище наклонено вперед, кисти на бедрах	Нет равновесия	Неправильная осанка.
	Кик kick	сокий мах вперед одной ногой носок оттянут, одновременно опорная нога выполняет пружинное движение (hop– хоп). Затем маховая нога возвращается к опорной в и.п., одновременно вновь выполняется пружинящее движение на опорной ноге. В аэробике низкой интенсивности возможен вариант без вторичного пружинного движения на опорной ноге. Туловище сохраняет прямое положение, опорная нога слегка согнута.	Не оттянуты носки	Неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.
	Бег jogging или log	цается внимание на амортизирующую работу стопы– перекат с носка на пятку. Выполняется на месте, с продвижением вперед, в сторону, по диагонали.	Не оттянуты носки	Неправильная осанка, нет захлеста голени и мышечного контроля

	Shasse	ение аналогично приставному шагу, но выполняется скачком: шаг в сторону– вперед, назад, в сторону или по диагонали– с последующим приземлением на две ноги, стопы вместе. Выполняется на 2 счета.	Не укладывается в счет	Во время подскока ноги в полете не соединены, неправильная осанка, нога не приставляется в и.п.
	Прыжки ноги врозь jumping jack	няются из и.п. ноги вместе, в положении ноги врозь в широкую стойку. Голени перпендикулярно полу, стопы и бедра слегка развернуты наружу, колени над носками. Приземление осуществляется перекатом с носков на пятки. Колени слегка согнуты. Выполняется на 2 счета.	В полете носки не оттянуты	Не сводит ноги в и.п, неправильная осанка,

Комбинация гимнастических упражнений для контрольного тестирования учащихся 2 года обучения

	Контрольные упражнений для учащихся	**Высокий 5 баллов Критериии оценки**	**Средний 4 балла Критериии оценки**	**Низкий 3 балла Критериии оценки**
	Кувырок вперед в упор присев	Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см*)*, выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.	Не оттянуты носки	Нет группировки, не держит равновесие на приземлении
	Сед углом, руки в стороны	Спина выпрямлена, носки оттянуты, руки в стороны	Не оттянуты носки	Нет равновесия, ноги согнуты в коленном суставе
	Перекатом назад стойка на лопатках	Плечи лежат на мате парраллельно туловищу, руки согнуты в локтях, пальцы жестко обхватывают поясницу обеспечивая опору и фиксацию. Голова лежит затылком на мате, шея не	Не оттянуты носки	Нет равновесия, корпус согнут

		напряжена.		
	«Мост», с положения лежа	Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову вперед, медленно опуститься на спину в и.п. При выполнении стремиться полностью, разогнуть ноги и перевести массу тела на руки.	Ноги согнуты в коленном суставе	Не переносит центр тяжести на руки
	Равновесие	Для принятия равновесия из о.с. отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед	Не оттянуты носки	Не держит равновесия, не достаточчная гибкость

Приложение № 3

Экспресс-методика
по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина)

Инструкция: определи, что и в какой степени привлекает тебя в избранном виде деятельности. Для ответа используется следующая шкала:

3 – привлекает очень сильно;

2 – привлекает в значительной степени;

1 – привлекает слабо;

0 – не привлекает совсем.

Что привлекает в деятельности?

1. Интересное дело.
2. Возможность общения с разными людьми.
3. Возможность помочь товарищам.
4. Возможность передать свои знания.
5. Возможность творчества.
6. Возможность приобрести новые знания, умения.
7. Возможность руководить другими.
8. Возможность участвовать в делах своего коллектива.
9. Возможность заслужить уважение товарищей.
10. Возможность сделать доброе дело для других.
11. Возможность выделиться среди других.
12. Возможность выработать у себя определенные черты характера.

Обработка данных

Для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

а) общественные мотивы (3,4,8,10)

б) личностные мотивы (1,2,5,6,12)

в) престижные мотивы (7,9,11)

Сравнение средних оценок по каждому блоку позволяет определить преобладающие мотивы участия детей в деятельности.

Приложение № 4

Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка

(по В. И. Андрееву)

Личностный компонент

№	Показатель	Суждение	Балл 0 1 2 3 4
1	Самовоспитание	1. Стараюсь следить за своим внешним видом. 2. Я управляю собой, своим поведением, эмоциями. 3. Стараюсь быть терпимым к взглядам и мнениям других. 4. Умею организовывать свое время: смотрю фильмы, передачи, участвую в беседах, заставляющих задумываться о смысле жизни	
2	Отношение к здоровью	5. Соблюдаю правила личной гигиены. 6. Стараюсь отказаться от вредных привычек. 7. Стараюсь заниматься спортом для укрепления здоровья (секции, группы, самоподготовка и т.п.). 8. Стараюсь правильно и регулярно питаться. 9. Соблюдаю режим дня	
3	Отношение к искусству	10. Стараюсь в свободное время посещать культурные центры (театры, музеи, выставки, библиотеки и т.д.). 11. Умею находить прекрасное в жизни. 12. Читаю произведения классиков русской и зарубежной литературы (помимо школьной программы). 13. Интересуюсь событиями, происходящими в культурной жизни. 14. Занимаюсь художественным или прикладным творчеством	
4	Адаптированность	15. Прислушиваюсь к мнению старших. 16. Стремлюсь поступать так, как решит большинство моих друзей. 17. Стараюсь поступать так, чтобы мои поступки признавались окружающими. 18. Желательно, чтобы все окружающие ко мне хорошо относились. 19. Стремлюсь не ссориться с друзьями	
5	Автономность	20. Считаю, что всегда надо чем-то отличаться от других. 21. Мне хочется быть впереди других в любом деле. 22. Общаясь с товарищами, отстаиваю свое мнение. 23. Если мне не нравятся люди, то я не буду с ними общаться. 24. Стараюсь доказать свою правоту, даже если с моим мнением не согласны окружающие	
6	Социальная активность	25. За что бы я ни взялся - добиваюсь успеха. 26. Я становлюсь упрямым, когда уверен, что я прав. 27. Если я что-то задумал, то обязательно сделаю.	

		28. Стремлюсь всегда побеждать и выигрывать. 29. Если я берусь за дело, то обязательно доведу его до конца	
7	Нравственность	30. Я умею прощать людей. 31. Считаю, что делать людям добро - это главное в жизни. 32. Мне нравится помогать другим. 33. Переживаю неприятности других как свои. 34. Стараюсь защищать тех, кого обижают	

1. Средний балл по каждой группе показателей получают при сложении всех оценок в группе и делении этой суммы на пять.

2. Необходимо вычислить средний балл по группе и по каждому показателю, соотнести с числом анкетируемых.

3. Уровень качества воспитанности можно определить по следующей шкале: 0-2 - низкий уровень; 2-3 - средний уровень; 3-4 - высокий уровень.

Приложение № 5

Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана
«Исследование волевой саморегуляции»

Цель исследования: определить уровень развития волевой саморегуляции.

Процедура исследования: исследование волевой саморегуляции с помощью тест-опросника проводится либо с одним испытуемым, либо с группой. Чтобы обеспечить независимость ответов испытуемых, каждый получает текст опросника, бланк для ответов, на котором напечатаны номера вопросов и рядом с ними графа для ответа.

Инструкция испытуемому. Вам предлагается тест, содержащий 30 утверждений. Внимательно прочитайте каждое и решите, верно или неверно данное утверждение по отношению к Вам. Если верно, то в листе для ответов против номера данного утверждения поставьте знак «плюс» (+), а если сочтете, что оно по отношению к Вам неверно, то «минус» (–).

Тест

1. Если что-то не клеится, у меня нередко появляется желание бросить это дело.
2. Я не отказываюсь от своих планов и дел, даже если приходится выбирать между ними и приятной компанией.
3. При необходимости мне нетрудно сдержать вспышку гнева.
4. Обычно я сохраняю спокойствие в ожидании опаздывающего к назначенному времени приятеля.
5. Меня трудно отвлечь от начатой работы.
6. Меня сильно выбивает из колеи физическая боль.
7. Я всегда стараюсь выслушать собеседника, не перебивая, даже если не терпится ему возразить.
8. Я всегда «гну» свою линию.
9. Если надо, я могу не спать ночь напролет (например, работа, дежурстве) и весь следующий день быть в «хорошей форме».
10. Мои планы слишком часто перечеркиваются внешними обстоятельствами.
11. Я считаю себя терпеливым человеком.
12. Не так-то просто мне заставить себя хладнокровно наблюдать волнующее зрелище.
13. Мне редко удается заставить себя продолжать работу после серии обидных неудач.
14. Если я отношусь к кому-то плохо, мне трудно скрывать свою неприязнь к нему.

15. При необходимости я могу заниматься своим делом в неудобной и неподходящей обстановке.

16. Мне сильно осложняет работу сознание того, что ее необходимо во что бы то ни стало сделать к определенному сроку.

17. Считаю себя решительным человеком.

18. С физической усталостью я справляюсь легче, чем другие.

19. Лучше подождать только что ушедший лифт, чем подниматься по лестнице.

20. Испортить мне настроение не так-то просто.

21. Иногда какой-то пустяк овладевает моими мыслями, не дает покоя, и я никак не могу от него отделаться.

22. Мне труднее сосредоточиться на задании или работе, чем другим.

23. Переспорить меня трудно.

24. Я всегда стремлюсь довести начатое дело до конца.

25. Меня легко отвлечь от дел.

26. Я замечаю иногда, что пытаюсь добиться своего наперекор объективным обстоятельствам.

27. Люди порой завидуют моему терпению и дотошности.

28. Мне трудно сохранить спокойствие в стрессовой ситуации.

29. Я замечаю, что во время монотонной работы невольно начинаю изменять способ действия, даже если это порой приводит к ухудшению результатов.

30. Меня обычно сильно раздражает, когда «перед носом» захлопываются двери уходящего транспорта или лифта.

Обработка результатов

Цель обработки результатов – определение величин индексов волевой саморегуляции по пунктам общей шкалы (В) и индексов по субшкалам «настойчивость» (Н) и «самообладание» (С).

Каждый индекс – это сумма баллов, полученная при подсчете совпадений ответов испытуемого с ключом общей шкалы или субшкалы.

В вопроснике 6 маскировочных утверждений. Поэтому общий суммарный балл по шкале «В» должен находиться в диапазоне от 0 до 24, по субшкале «настойчивость» – от 0 до 16 и по субшкале «самообладание» – от 0 до 13:

Ключ для подсчета индексов волевой саморегуляции.

Общая шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Настойчивость»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самообладание»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Анализ результатов

В самом общем виде под уровнем волевой саморегуляции понимается мера овладения собственным поведением в различных ситуациях, способность сознательно управлять своими действиями, состояниями и побуждениями.

Уровень развития волевой саморегуляции может быть охарактеризован в целом и отдельно по таким свойствам характера как настойчивость и самообладание.

Уровни волевой саморегуляции определяются в сопоставлении со средними значениями каждой из шкал. Если они составляют больше половины максимально возможной суммы совпадений, то данный показатель отражает высокий уровень развития общей саморегуляции, настойчивости или самообладания. Для шкалы «В» эта величина равна 12, для шкалы «Н» – 8, для шкалы «С» – 6.

Высокий балл по шкале «В» характерен для лиц эмоционально зрелых, активных, независимых, самостоятельных. Их отличает спокойствие, уверенность в себе, устойчивость намерений, реалистичность взглядов, развитое чувство собственного долга. Как правило, они хорошо рефлексируют личные мотивы, планомерно реализуют возникшие намерения, умеют распределять усилия и способны контролировать свои поступки, обладают выраженной социально-позитивной направленностью. В предельных случаях у них возможно нарастание внутренней напряженности, связанной со стремлением проконтролировать каждый нюанс собственного поведения и тревогой по поводу малейшей его спонтанности.

Низкий балл наблюдается у людей чувствительных, эмоционально неустойчивых, ранимых, неуверенных в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Субшкала «настойчивость» характеризует силу намерений человека – его стремление к завершению начатого дела. На положительном полюсе – деятельные, работоспособные люди, активно стремящиеся к выполнению

намеченного, их мобилизируют преграды на пути к цели, но отвлекают альтернативы и соблазны, главная их ценность – начатое дело. Таким людям свойственно уважение социальным нормам, стремление полностью подчинить им свое поведение. В крайнем выражении возможна утрата гибкости поведения, появление маниакальных тенденций. Низкие значения по данной шкале свидетельствуют о повышенной лабильности, неуверенности, импульсивности. которые могут приводить к непоследовательности и даже разбросанности поведения. Сниженный фон активности и работоспособности, как правило, компенсируется у таких лиц повышенной чувствительностью, гибкостью, изобретательностью, а также тенденцией к свободной трактовке социальных норм.

Субшкала «самообладание» отражает уровень произвольного контроля эмоциональных реакций и состояний. Высокий балл по субшкале набирают люди эмоционально устойчивые, хорошо владеющие собой в различных ситуациях. Свойственное им внутреннее спокойствие, уверенность в себе освобождает от страха перед неизвестностью, повышает готовность к восприятию нового, неожиданного и, как правило, сочетается со свободой взглядов, тенденцией к новаторству и радикализму. Вместе с тем стремление к постоянному самоконтролю, чрезмерное сознательное ограничение спонтанности может приводить к повышению внутренней напряженности, преобладанию постоянной озабоченности и утомляемости.

На другом полюсе данной субшкалы – спонтанность и импульсивность в сочетании с обидчивостью и предпочтением традиционных взглядов ограждают человека от интенсивных переживаний и внутренних конфликтов, способствуют невозмутимому фону настроения.

Социальная желательность высоких показателей по шкале неоднозначна. Высокие уровни развития волевой саморегуляции могут быть связаны с проблемами в организации жизнедеятельности и отношениях с людьми. Часто они отражают появление дезадаптивных черт и форм поведения, в отличие от них низкие уровни настойчивости и самообладания в ряде случаев выполняют компенсаторные функции. Но также свидетельствуют о нарушениях в развитии свойств личности и ее умении строить отношения с другими людьми и адекватно реагировать на те или иные ситуации.

Получив информацию об осознаваемых особенностях саморегуляции, можно разработать программу совершенствования, отметив те свойства, которые в первую очередь нуждаются в развитии или коррекции.

Приложение № 6

Психолого – педагогическая диагностика уровня воспитанности учащихся

(опыт работы МОУДОД "Центр образования" с. Ваеги)

Основная цель проведённой диагностики – выявить уровень воспитанности учащихся

Оценка уровня воспитанности школьников проводится по возрастным категориям: 5-6 лет. Оценивание осуществлялось по трехбалльной системе. По каждому параметру высчитывалось среднее арифметическое.

Для оценки уровня воспитанности применялись следующие критерии:

5-6 лет

1. Честность

2. Дисциплинированность.

3. Любознательность.

4. Трудолюбие.

5. Знание этикета, правил поведения в общественных местах.

6. Самостоятельность.

7. Умение общаться.

8. Внешний вид учащихся.

9. Отношение к старшим.

10. Отношение к сверстникам.

Сводная таблица результатов оценки критериев:

Критерии										0	1	2	3	ИТОГ
5 лет														
6 лет														
ИТОГ														

Приложение № 7

Карта личностного развития учащегося

Личностные качества		Творческая активность		
Внутренняя активнсть свобода	Самостоятельность	Мотивация к творчеству	Целеустремленность	Активность в совместной творческой деятельности

Баллы от 1 до 7
1 – очень низкий уровень
2 – низкий уровень
3 – уровень ниже среднего
4 – среднее значение
5 – уровень выше среднего
6 – высокий уровень
7 – очень высокий уровень

Приложение № 8

Подвижные игры

Кто раньше.

3—4 детей сидят на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 6—10 м) стоят стулья по числу играющих. По сигналу воспитателя малыши бегут на другую сторону, стараясь быстрее сесть на стул. Выигрывает тот, кто сделает это первым. Детей надо подбирать примерно равных по силам, быстроте бега. Сильным расстояние для бега предлагать больше. Детям послабее дистанцию сократить. Обращать внимание на быстроту реакции, напоминать, что бежать надо сразу же, как только будет дан сигнал. Он может быть словесный «Беги!», звуковой (удар в бубен, хлопок в ладоши), зрительный (взмах флажком).

Вариант: добежать до стула, поднять вверх флажок или кубик; позвонить в погремушку.

Звоночек.

Дети стоят полукругом, воспитатель перед ними, за спиной у него звоночек (бубен, барабан, погремушка). Он показывает его детям и быстро прячет. Спрашивает, что они видели, затем перебегает на другую сторону, говоря: «Я бегу, бегу, бегу, и в звоночек я звоню». Кладет звоночек сзади, широко разводит руки в стороны и говорит: «Все сюда скорей бегут и звоночек мой найдут». Дети бегут. Кто первый нашел, звонит и отдает воспитателю. Игра повторяется.

Быстро возьми — быстро положи.

На одной стороне площадки стоят 3—4 стула, на каждом по 2—3 погремушки или небольших кубика. На другой стороне на расстоянии 5—6 м стоят 3—4 ящика или корзины. Трем-четырем детям предлагают взять по одному предмету, бегом перенести их и положить в ящик. Физически крепким детям можно добавить еще один предмет или немного (на 1—2 м) увеличить расстояние для бега. Детей подбирать примерно одинаковых по силам.

Кто больше соберет.

На площадке разложить шишки (мешочки с песком). Дети расходятся врассыпную, не задевая предметы и друг друга. На сигнал «Бери!» стараются быстро поднять предметы. Отмечается, кто собрал больше.

Быстро возьми.

На площадке по кругу разложены кубики. Дети идут, затем бегут вокруг кубиков. Их может быть на 1—2 меньше, чем детей. На сигнал «Бери!»

быстро останавливаются у любого ближайшего кубика и поднимают его вверх.

Ножки, ножки.

Дети бегут друг за другом под слова воспитателя «Ножки, ножки бежали по дорожке. Топ-топ-топ-топ! Прыг!» На последнее слово прыжком быстро поворачиваются в другую сторону.

Найди свой домик.

Дети с помощью взрослого выбирают для себя домики (скамейку, бревно, начерченные на земле кружки) и находятся в них. В одном домике может быть 2—3 детей. По сигналу воспитателя выбегают из домиков на середину площадки, изображая ловлю бабочек (хлопают в ладоши перед собой и между ног), зайчиков (подпрыгивают на двух ногах), самолеты (бегают с поднятыми в стороны прямыми руками). По сигналу "Найди домик!" быстро разбегаются по местам, занимая домики.

Подвижные игры и упражнения с бегом

Дорожки

На земле проводят разные по форме линии — это дорожки. Играющие бегают по ним друг за другом, делают сложные повороты, сохраняя при этом равновесие. Бегать по дорожке нужно, точно наступая на линию, не мешать друг другу и не наталкиваться на впереди бегущего.

Варианты траекторий для игры в дорожки

Игру можно проводить с любым количеством участников. Длина дорожки может быть произвольной, но не менее 3 м. Эту игру можно провести на соревнование. Нарисовать несколько одинаковых по форме линий, в конце каждой положить цветные флажки. Тот, кто первый из играющих добежит до флажка, быстро должен поднять его над головой.

Змейка

Участники берут друг друга за руки, образуя цепь. Одного из крайних в цепи играющих выбирают ведущим. Он бежит, увлекая за собой всех участников игры, на бегу описывает разнообразные фигуры: по кругу, вокруг деревьев, делая резкие повороты, перепрыгивая через препятствия; водит цепь змейкой, закручивая ее вокруг крайнего игрока, затем ее развивает. Змейка останавливается, закручивается вокруг ведущего.

Правила игры

1. Играющие должны крепко держать друг друга за руки, чтобы змейка не разорвалась.
2. Точно повторять движения ведущего.
3. Ведущему не разрешается бегать быстро.

Указания к проведению

Играть в «Змейку» можно в любое время года на просторной площадке, лужайке, лесной опушке. Чем больше игроков, тем веселее проходит игра. Чтобы она проходила живо, надо придумывать интересные ситуации. Например, ведущий называет по имени последнего играющего, названный участник и стоящий рядом с ним останавливаются, поднимают руки, и ведущий проводит змейку в ворота.

Или: по сигналу ведущего участники разбегаются, затем восстанавливают змейку.

У медведя во бору

Один из играющих изображает медведя, а другие идут в бор за грибами и ягодами, поют:

У медведя на бору
Грибы-ягоды беру!
Медведь постыл
На печи застыл!

При этих словах медведь, до сих пор как будто дремавший, тихо ворочается, потягивается и как будто неохотно идет на детей, которые бегут от него. Медведь ловит кого-нибудь. Пойманный становится медведем, и игра продолжается.

Догони меня

Дети сидят на стульчиках, расставленных по одну сторону площадки. - Догоните меня, - говорит воспитатель и бежит к противоположной стороне площадки. Дети бегут за воспитателем и стараются его поймать. Все дети должны добежать до противоположного края площадки и окружить его. - Убегайте, догоню, - дети разбегаются по всей площадке, увёртываются, воспитатель ловит их. - Занимайте стульчики, - дети снова садятся на стулья. Игра продолжается 4-5 минут.

Догони мяч

Дети становятся у одной стороны площадки. Воспитатель стоит рядом, в руках у него корзина с мячами (количество мячей равно количеству детей). Воспитатель выбрасывает мячи из корзины в разные стороны, подальше от детей. - Догони мяч, - после этих слов дети бегут за мячами, ловят их и кладут в корзину.

Самолёты

На площадке флажками отмечают несколько аэродромов. Играющие распределяются по аэродромам, они изображают лётчиков. По сигналу: - К полёту готовься! - дети заправляют самолёты (наклоняются), заводят мотор (кружат руками перед грудью), расправляют крылья (поднимают руки в

стороны) и летят (разбегаются в разные стороны). - На посадку, - лётчики ведут самолёты и приземляются на свой аэродром.

Трамвай

Дети встают в шеренгу, одной рукой они держатся за шнур, он помогает сохранять дистанцию между детьми. На конце шнура привязан колокольчик. Последний - кондуктор, даёт сигнал колокольчиком и трамвай трогается. По указанию воспитателя трамвай то ускоряет, то замедляет ход.

Птички

Дети сидят по 5-6 человек в своём гнёздышке. Скамейка, большой обруч, круг нарисованный на земле. - Полетели, - птички вылетают из гнёзд за кормом, наклоняются, собирают червячков. - Домой, - птички возвращаются в своё гнездо.

Цветные автомобили

Дети сидят на стульях вдоль стен комнаты. Это автомобили, которые стоят в гараже. Каждый играющий держит в руках флажок, кольцо или картонный диск синего, жёлтого или красного цвета. У воспитателя в руках три флажка соответствующих цветов. воспитатель поднимает один, два или три флажка. Флажок поднят, автомобили этого цвета выезжают из гаражей (дети бегают по площадке). Флажок опущен, автомобили этого цвета возвращаются в гараж (дети садятся на стульчики).

В кладовой завелись мыши

Дети изображают мышей. Мышки сидят на стульчиках или скамьях по одну сторону площадки. Каждая в своей норке. На противоположной стороне площадке натянута верёвка на высоте 50-40 см. Это лаз в кладовую. Сбоку от играющих сидит кошка-воспитатель. Кошка засыпает, мыши бегут в кладовую, нагибаются и подлезают под верёвку. В кладовой мышки садятся на корточки и грызут сухари. Кошка внезапно просыпается и бежит гонять мышей. Мышки убегают и прячутся в своих норках. Кошка,разогнав всех мышей ложиться подремать на солнышке. Игра продолжается.

Воробушки и кот

Дети стоят на скамейке или на больших кубиках по одну сторону площадки - это крыша. В стороне сидит кот - воспитатель или кто-нибудь из детей. Кот спит. - Воробушки прилетели, - говорит воспитатель. Воробушки спрыгивают с крыши и разлетаются во все стороны. Но вот просыпается кот. Кричит: - Мяу- мяу, - и бежит ловить воробушков, которые должны спрятаться на крыше. Всех пойманных кот уводит в свой дом.