

Управление образования администрации муниципального образования
Тиманевский район
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества «Радуга»
муниципального образования Тиманевский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «15» 04 2021 г.
Протокол № 6



Утверждаю
Директор МБУДО ЦТ «Радуга»
О.А. Тагильцева
О.А. Тагильцева
Приказ №134 от «18» 04 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ

«Ритм»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 2 года (1 год – 216 часов; 2 год – 216 часов)
Возрастная категория: от 7 до 10 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Условия реализации программы: бюджет
ID-номер Программы в Навигаторе 37258

Автор-составитель:
Олейник Татьяна Васильевна
педагог дополнительного образования
МБУДО ЦТ «Радуга»

с/на, Роговская, 2021 г.

**Лист дополнений и изменений к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
на 2022-2023 учебный год**

Дополнения и изменения к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе «Импульс - гимнастика» физкультурно-
спортивной направленности для учащихся в возрасте от 10 до 14 лет.

Срок реализации – 2года.

В программу внесены следующие дополнения (изменения):

1. Нормативно-правовая база
2. В учебный план внесен раздел по воспитательной работе
3. С учетом методических рекомендаций в программу внесены мероприятия по профориентации.

Дополнения (изменения) внесенные в Программу рассмотрены и
одобрены на педагогическом совете от «___» _____ 2022 года
протокол № ____.

Председатель педагогического совета

О.А. Тагинцева

Содержание программы

№ п/п	Наименование	Стр.
1.	Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»	4
1.1	Пояснительная записка	4
1.2	Цели и задачи	7
1.3	Содержание программы	8
1.4	Планируемые результаты	17
2.	Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»	19
2.1	Условия реализации Программы	48
2.2	Формы аттестации	49
2.3	Оценочные материалы	49
2.4	Методические материалы	49
2.5	Список литературы.	52
3.	Приложение	53

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритм» (далее Программа) **физкультурно-спортивной** направленности так как способствует физическому развитию детей, составлена в соответствии:

1.2 Нормативно-правовая база Программы.

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "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" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);

- Санитарные правила и нормы СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению населения, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий";

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11. 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей от 03.09.2019 № 467;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральный национальный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018г;

- Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ

дополнительного образования детей» (в части, не противоречащей действующему законодательству);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в части, не противоречащей действующему законодательству);

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга»;

- Положение по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район;

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центр творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район;

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (2020г.)

В учебный план Программы внесены мероприятия воспитательной направленности.

Программа «Ритм» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях упражнениями ритмической гимнастики. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

Актуальность Программы в том, что занятия ритмопластикой позволяют учащимся развивать творческие способности, формировать красивые манеры, походку, осанку, выразительность движений. У детей укрепляется здоровье, укрепляются мышцы, улучшается работа органов дыхания, кровообращения, а также в процессе занятий учащиеся избавляются от стеснительности, зажатости и комплексов. В танцах само утверждаются, проявляют индивидуальность, получая результат своего творчества.

Новизна Программы состоит в том, что предлагаемый материал можно использовать творчески, адаптируя к условиям работы. В качестве музыкального сопровождения предлагаются целостные произведения в аудио записи, а не отрывки, как это принято в традиционных музыкально-ритмических упражнениях. Целостный музыкальный образ передаётся разнообразными пластическими средствами, требующими свободного владения телом, музыкального слуха, богатого воображения и фантазии. Программа основана на игровом методе с учётом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся. В процессе непосредственно образовательной деятельности используются различные виды музыкально – ритмической деятельности: образно – игровые композиции (инсценирование

песен, сюжетные композиции, этюды, включающие имитационные, пантомимические движения), танцевальные композиции и сюжетные танцы, музыкальные игры, этюды.

Педагогическая целесообразность.

Ритмическая гимнастика 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 ритмической гимнастике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа **модифицированная**, составлена на основе комплексной программы физического воспитания ЭКСМО Москва 2013 Спортивная гимнастика, Е.В. Конеева, Л.П. Морозова, П.В. Ночевнова «Эстетическая гимнастика» Москва 2013.

Отличительные особенности Программы.

Применение нетрадиционных средств физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, аэробика, танцев, и другие. Ритмическая гимнастика имеет ряд специфических черт, делающих ее особенно привлекательной и популярной. Этими особенностями являются:

1. Сочетание общеразвивающих упражнений с элементами народно-бытовых и характерных танцев, диско-танцев и танцев в стиле «ретро», рок, брейк, фанк и др.

2. Модернизация гимнастических элементов за счет введения асимметричных движений.

3. Тесная связь движений с музыкой и музыкальными направлениями.

4. Большая эмоциональная насыщенность.

5. Высокая динамичность и разнообразие движений.

6. Возможность эмоционального самовыражения и нервно-психической разрядки.

7. Расширение двигательных возможностей.

8. Коллективный характер занятий.

9. В Программе отведены практические часы для выездных межкомандных соревнований.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации Программы 7-10 лет. Это могут быть как однополые, так и разнополые группы.

Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными по 10-15 человек.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

<https://p23.навигатор.дети/program/37258-doop-ritm>

Уровень программы- базовый. Программа идет продолжением программы ознакомительного уровня «Ритмическая гимнастика».

Объем 432 часа.

Сроки реализации 2 года.

Программа базового уровня. Общее количество часов составляет 432, срок реализации 2 года.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей. Допускается набор учащихся на обучение по Программе базового уровня на второй год обучения, без прохождения первого года обучения, на основании результатов тестирования.

Формы организации учебного занятия; беседа, учебное занятие, открытое занятие, презентация, соревнования.

Режим занятий в группах 3 раза в неделю по 2 академических часа или 2 раза в неделю по 2 часа и 2 раза в неделю по 1 часу (всего 6 часов) 216 часов.

Цель Программы – формирование и совершенствование двигательных навыков и умений у учащихся среднего возраста посредством ритмопластики. Содействовать всестороннему развитию учащихся и приобщению их к танцевальному искусству.

Цель первого года обучения: приобщение учащихся к миру здоровья посредством овладения основами физической культурой деятельности с общеразвивающей направленностью

Цель второго года обучения: совершенствование двигательных навыков у учащихся.

Задачи Программы:

Образовательные (предметные):

- развивать двигательные качества и умения: координация движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве;
- обогатить двигательный опыт различными видами движений.

Личностные:

- воспитывать самостоятельность и инициативу;
- воспитывать потребность двигаться под музыку;
- воспитывать желание быть активными на занятиях;
- воспитывать умение понимать образно – игровые композиции;
- воспитывать доверительные отношения педагога и учащихся.

Метапредметные:

- развивать способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развитие специальных музыкальных способностей, чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти.

Задачи первого года обучения:

Образовательные (предметные):

- развивать двигательные качества и координацию движения.

Личностные:

- воспитывать желание быть активным на занятиях;
- воспитывать потребность двигаться под музыку.

Метапредметные:

- развивать способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание.

Задачи второго года обучения:**Образовательные:**

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений.

Личностные:

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

Метапредметные:

- развивать культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- расширять границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;

Содержание Программы первого года обучения
Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение в образовательную программу – 2 часа.					
1.	Введение в образовательную программу	2	2	-	Вводный контроль
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка – 44 часа.					
2.	Общая и специальная физическая подготовка	44	2	42	Текущий контроль
2.1	Взмахи, равновесия, повороты.	42	2	40	
Раздел 3. Основы техники – 142 часа.					
3.	Основы техники	142	6	136	Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, текущий контроль.

3.1	Разновидности ходьбы и бега, волны и взмахи, взмахи руками, равновесия и повороты.	142	6	136	
Раздел 4. Подвижные игры – 20 часов.					
4.	Подвижные игры	20	1	19	контрольные упражнения, зачет, текущий контроль
4.1	«Мяч кверху», «Пустое место», «Змейка», «Платочки»	20	1	19	
Раздел 5. Тестирование физических качеств – 2 часа.					
5.	Тестирование физических качеств	2	-	2	Собеседование, тестирование, итоговый контроль, текущий контроль
5.1	Общая и специальная подготовка	2	-	2	
Раздел 6. Посещение соревнований – 6 часов.					
6.	Посещение соревнований	6	-	6	Показательные выступления, итоговый контроль
Итого:		216	11	205	
Из них:					
7.	Мероприятия воспитательно го направления	2		2	

**Учебный план
2-й год обучения**

№ п/п	Наименование раздела/модуля, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение в образовательную программу – 2 часа.					
1	Введение в образовательную программу	2	2		Вводный контроль Беседа

Раздел 2. Формирование правильной осанки – 16 часов.					
2	Формирование правильной осанки	16	2	14	Беседа, наблюдения, практические занятия, текущий контроль
2.1	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, плоскостопия	16	2	14	
Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП) – 26 часов.					
3	Общефизическая подготовка (ОФП)	26	2	24	Наблюдение, тесты Контрольные нормативы, текущий контроль
3.1	Общеразвивающие упражнения, комплексы на развитие ловкости и силы	26	2	24	
Раздел 4. Специально физическая подготовка (СФП) – 26 часа.					
4	Специально физическая подготовка (СФП)	26	2	24	Наблюдение, контрольные нормативы
4.1	Упражнения на растягивание, гибкость и пластику	26	2	24	
Раздел 5. Хореография – 22 часа.					
5	Хореография	22	2	20	Наблюдение, текущий контроль.
5.1	Повторение ранее изученных упражнений с добавлением упражнений ног	22	2	20	

Раздел 6. Элементы тела пластической гимнастики (ЭТПГ) – 20 часов.					
6	Элементы тела пластической гимнастики (ЭТПГ)	20	2	18	Текущий контроль тесты
6.1	Вращения, прыжки, равновесия, наклоны	20	2	18	
Раздел 7. Предметы пластической гимнастики (ППГ)- 24 часа.					
7	Предметы пластической гимнастики (ППГ)	24	2	22	Текущий контроль Практическое задание игры
7.1	Изучение элементов (Мяч, лента)	24	2	22	
Раздел 8. Акробатика – 28 часов.					
8	Акробатика	28	2	26	Текущий контроль тесты
8.1	Повороты, стойки	28	2	26	
Раздел 9. Музыкально-двигательное образование (МДО) – 12 часов.					
9	Музыкально-двигательное образование (МДО)	12	2	10	Беседа, творческое задание, игры.
9.1	Разучивание гимнастических связок	12	2	10	
Раздел 10. Этика оздоровительной деятельности (ЭОД) – 6 часов.					
10	Этика оздоровительной деятельности (ЭОД)	6	2	4	Беседа, практическое задание

10.1	Комплекс оздоровительных упражнений	6	2	4	
Раздел 11. Организация постановочной, концертной деятельности (ОПКД) – 32 часа.					
11	Организация постановочной, концертной деятельности (ОПКД)	32		32	Промежуточный контроль: концерты, конкурсы, фестивали
Раздел 12. Итоговое занятие					
12	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль
	Итого	216	20	196	
Из них:					
13	Мероприятия воспитательного направления	2		2	

Содержание учебного плана первого года обучения

Раздел 1. Введение в образовательную программу 2 часа, теория 2 часа.

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции ритмической гимнастики.

Раздел 2. Общая физическая подготовка 44 часа, теория 2 часа, практика 40 часов. Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков на различных этапах подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях ритмической гимнастики будет уделяться развитию двигательных качеств и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Взмахи руками.

1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх;
2. Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

Равновесия.

1. Стойки на носках на середине зала; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках;
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега;
3. Вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

Повороты.

1. Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180, 360, 540, 720 градусов.
2. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180, 360 градусов.

Раздел 3. Основы техники движений: 142 часа, теория 6 часов, практика 136 часов.

Разновидности ходьбы и бега.

1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону, скрестным шагом.
2. Ходьба в полуприседе, приседе. Мягкий шаг, острый шаг на месте, с продвижением вперед, назад. Мелкий бег, быстрый бег.

Волны и взмахи.

1. Волнообразные движения руками.
2. Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание и выгибание спины; Из седа на пятках (голова и плечи опущены спины, поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола; Выгибание спины, переставляя руки в исходное положение; Из седа на пятках прогибание) встать на колени, прогнуться в поясничном отделе позвоночника (плечи и голова еще опущены); то же, поднимая последовательно руки вверх.

Взмахи руками.

1. Взмахи руками вперед, в стороны, вверх;
2. Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

Равновесия.

1. Стойки на носках на середине зала; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках;
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

Повороты.

1. Приставлением ноги, переступанием на прямых ногах, в полуприседе на 180, 360, 540, 720 градусов.
2. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180, 360 градусов.

Раздел 4. Подвижные игры 20 часов, теория 1 час, практика 19 часов.

Подвижные игры на развитие координации, ловкости и т.д., такие как «Мяч с именем», «Мяч кверху», «Пустое место», «Змейка», «Платочки» и т.д.

Раздел 5. Тестирование физических способностей 6 часов, практика 6 часов.

Сдача контрольных нормативов по общей специальной физической и технической подготовленности.

Раздел 6. Посещение соревнований 6 часов, практика 6 часов.

7. Мероприятие воспитательного плана 2 часа, практика 2 часа

Спортивное мероприятие «В здоровом теле, здоровый дух». Новогодняя викторина «Зимний узор».

Содержание учебного плана Второго года обучения

Раздел 1. Введение в образовательную программу (2ч).

Теория – (2ч.) Объяснение целей и задач. Техника безопасности при занятиях гимнастикой и акробатикой. Режим и питание. Первая помощь при ушибах и профилактика травматизма.

Раздел 2. Формирование правильной осанки (ФПО) 16ч.

Теория (2ч.) Хорошая осанка – залог стройной фигуры и здоровья. Определение правильной осанки. Строение и функции скелетно-костной системы. Понятие функционального нарушения осанки.

Практика (14ч.) Комплексы упражнений на формирование правильной осанки, плоскостопия:

- комплекс с гимнастической палкой;
- комплекс с резиновым жгутом;
- комплекс на полу;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на само вытяжение.

Тема профориентационной направленности: преподаватель физической культуры, тренер.

Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП) 26ч.

Теория (2ч.) Хорошая физическая подготовка – залог успешной учёбы и трудовой деятельности. Виды спорта и классификация по сезонам. Командные и индивидуальные виды спорта. Силовая и скоростная подготовка.

Практика (24ч.) Общеразвивающие упражнения (ОРУ): строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег в различных направлениях; упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, боковые мышцы; упражнения на развитие скорости (прыжки со скакалкой на время, бег на время).

ОРУ на мышцы рук, кистей, стоп;

Комплексы на развитие ловкости и силы: - «круговые» тренировки по станциям;

- подвижные игры, эстафеты.

Сдача нормативов ОФП (по итогам 1-го и 2-го полугодий).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) 26ч.

Теория (2ч.) Понятие СФП как целенаправленных упражнений на развитие определённых специальных физических качеств, присущих данному спортивному виду деятельности (в данном случае - пластической гимнастике). Специфика выполнения упражнений на развитие гибкости суставов, эластичности связок.

Практика (24ч.) Упражнения на растягивание:
наклоны, выпады, шпагаты, маховые движения, «складка»;
растягивание у стены, с возвышения, с «провисов»;
маховые движения с помощью резинового жгута;

Упражнения на гибкость и пластику:

«лодочка», «кобра», «рыбка», «корзиночка»;
волнообразные движения в грудном отделе; волны по полу;
волны стоя: «боковая», «обратная», волна вперёд;
волнообразные движения руками в различных направлениях.

Раздел 5. Хореография. (22ч.)

Теория (2ч.) Создание русской школы классического танца. Понятие «классический экзерсис». Особенности постановки стопы при занятиях классической хореографией.

Практика (20ч.) Классический экзерсис:

- demi-plies, grand-plies по 1-й, 2-й, 4-й позициям;
- battement tendu по 1-й позиции «крестом»;
- battement jete по 1-й, 5-й позициям «крестом»; - battement fondues, battement frappes;
- grand battement jete во всех направлениях - rond de jamb par terre en dehor en dedans; Экзерсис на середине: - 2-e port de bras; - 2,3 arabesques.

Прыжки:

- saute по 1-й, 2-й, 5-й позициям, pass assemble, pass echappe, assamble saute. Элементы народно-характерных танцев:

Партерная хореография:

- повторение ранее изученных упражнений с добавлением удержания ног сидя, лёжа.

Раздел 6. Элементы пластической гимнастики (ЭТПГ) 20ч.

Теория (2ч.) Специфика вращений, равновесий; Комбинированные вращения с применением гибкости, пластики. Техника вращений.

Специфика исполнения прыжков «шагом». Особенности исполнения движений танцевальных композиций на основе свободной пластики.

Практика (18ч.) Вращения:

- с согнутой опорной ногой, с прямой ногой вперёд;
- вращение нога в passe;
- вращение с прямой ногой вперёд, назад, attitudes, arabesques на 90°.
- спиральный поворот;
- вертолёт.

Прыжки:

- «казак», «касясь», «шагом», «касясь кольцом», «прогнувшись».

Равновесия:

- на колене, (нога назад, в сторону, вперёд),
- стоя в arabesque, attitudes;
- подъём ноги в сторону с помощью руки в шпагат;

Наклоны:

- на коленях - назад, вперёд, наклон назад на одном колене;
- перекат, лёжа на полу в «шпагате» в сторону, с захватом ноги руками;

Составление и исполнение гимнастического этюда на 1 минуту.

Раздел 7. Техника предметов пластической гимнастики (ППГ) (24ч.)

Теория (2ч.) Предметы, которыми занимались у истоков возникновения художественной гимнастики (шарфы, вымпела, флаги).

Практика (22ч.) Мяч (изучение базовых элементов)

- отбивы, перекаты по рукам, по спине;
- обволакивания, выкруты, восьмёрки.

Шарф (знакомство):

- ракушка, покачивание;

вуалеобразные движения; движения в виде восьмёрки);

Лента (узкая и широкая)

- круги, восьмёрки, спирали;
- змейки, цветочек, рапира;

Освоение техники этих предметов под музыку, составление этюдов.

Раздел 8. Акробатика 28ч.

Теория (2ч.) Акробатика в искусстве и спорте. Продолжение знакомства с акробатической терминологией. Характеристика акробатических элементов, их классификация.

Практика (26ч.) Повторение перекатов, стоек.

- перекат вперёд в кувырок в группировке.
- перекат назад в кувырок в группировке.
- перекат из равновесия в «ласточке» - вперёд.
- перекат на коленях назад на грудь в «кобру».

Перевороты:

- - боком на одной руке, на локтях, на груди;
- - вперёд: с двух на две ноги, на одну ногу, «арабский»; - назад: на две ноги, на колени, на одно колено;

Стойки:

- простая, на руках касанием ног опоры (у стены), без опоры.
- стойка на руках с опусканием на пол на грудь;

Раздел 9. Музыкально-двигательное обучение (МДО)12ч.

Теория (2ч.) Основы музыкальной грамоты. Понятие ритма, музыкального размера (2/4, 3/4, 4/4); Динамические оттенки в музыке (форте, пиано); Характер музыки (легато, стаккато); Виды музыкального жанра. Русские, советские композиторы.

Практика (10ч.)

- разучивание хореографических, гимнастических, танцевальных связок, соединений, учитывая характер музыкального произведения.
- музыкально-двигательные игры с предметами, без них;
- составление творческих этюдов на заданную музыку.

Раздел 10. Этика оздоровительной деятельности (ЭОД) 6ч.

Теория (2ч.) Активный отдых и формы его организации средствами массовой физической культуры. Понятие правильного дыхания. Методика закаливания.

Правила подбора оздоровительных упражнений и правильное распределение нагрузок.

Практика (4ч.)

- Оздоровительная гимнастика :
- комплекс для носового дыхания;
- комплекс упражнений для закаливания.

- комплекс утренней гимнастики.

Раздел 11. Организация постановочной и концертной деятельности (ОПКД), участие в показательных, массовых мероприятиях (32ч.)

Постановка пластических этюдов без предмета, с предметами (обруч, лента, шарф, веер). Отработка рисунка. Отработка по частям и полностью. Распределение композиций рисунка по сцене.

Разработка эскизов костюмов, изготовление вспомогательного инвентаря (обмотка обручей, пошив шарфов, изготовление вееров, помпонов).

Выезд (8ч.)

Участие в школьных мероприятиях с показательными выступлениями, российских международных конкурсах и фестивалях; в общегородских, краевых конкурсах детского танцевального творчества. Анализ выступлений.

Раздел 12. Итоговое занятие (2ч.)

Теория (2ч.) Подводятся итоги года. Награждение поощрительными призами, грамотами. Дается задание на каникулы, список литературы по гимнастике и хореографии.

13. Мероприятие воспитательного плана 2 часа, практика 2 часа

Спортивное мероприятие «Спорт – это жизнь». Викторина «Дорожные знаки».

Планируемые результаты

К концу первого года обучения дети должны:

Образовательные (предметные):

- развить двигательные качества и умения: координация движений; гибкости и пластичности; умения ориентироваться в пространстве;
- обогатить двигательный опыт различными видами движений.

Личностные:

- воспитывать самостоятельность и инициативу;
- воспитывать потребность двигаться под музыку;
- воспитывать желание ходить на занятия;
- воспитывать желание быть активными на занятиях;
- воспитывать умение понимать образно – игровые композиции;
- воспитывать доверительные отношения педагога и учащихся.

Метапредметные:

- развить способности воспринимать музыку, то есть чувствовать ее настроение и характер, понимать ее содержание;
- развить специальные музыкальные способности, чувства ритма;
- развитие музыкальной памяти

Метапредметные результаты: - развить способности воспринимать музыку, т.е. чувствовать её настроение и характер, понимать её содержание.

Приобрести навыки: постановка танцев с более легкими танцевальными элементами, выступления в культурно- массовых мероприятиях.

Планируемые результаты

К концу **второго** года обучения дети должны:

Образовательные (предметные) результаты:

- расширить двигательный опыт учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- формировать физические навыки и умения выполнения физических упражнений.

Личностные результаты:

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера.

Метапредметные результаты:

- развить культуру здорового образа жизни посредством активных занятий спортом;
- расширить границы двигательной активности учащихся, как за счет обучения спортивным играм, так и развития их физических способностей;
- развить у ребенка чувство любви к спорту.

Приобрести навыки:

- координации движений,
- ходьбы с правильным положением корпуса,
- активно слушать музыку

1. Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

**Календарный учебный график базового уровня
«Ритм» первого года обучения**

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
Раздел 1. Введение в образовательную программу - 2 ч.							
1.			Проведение инструктажа по технике безопасности вовремя занятий.	2	Беседа		Вводный контроль
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка – 44 ч.							
2.			Взмахи руками вперед, в стороны вверх.	2	Учебное занятие, объяснение, презентация		Наблюдение, устный опрос
3.			Стойка ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.	2	Учебное занятие, Видео презентация		Наблюдение, устный опрос
4.			Хореографические упражнения: стойка, плавные движения руками.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
5.			Полуприседы на одной ноге. Повороты переступанием.	2	Учебное занятие, показ, рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
6.			Стойка на носках на середине зала, стойки ноги врозь, движение руками в стойках на носках.	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос

7.			Передвижение в сцеплении. Прыжки с ноги на ногу на месте.	2	Учебное занятие, презентация	Наблюдение, устный опрос
8.			Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега.	2	Рассказ, показ	Наблюдение, устный опрос
9.			Приседание (плие) поднятие на носки.	2	Учебное занятие, объяснение	Наблюдение, устный опрос
10.			Пружинистые полуприседы. Упражнения: «Петушок», «Ласточка».	2	Рассказ, показ	Наблюдение, устный опрос
11.			Вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.	2	Учебное занятие, презентация	Наблюдение, устный опрос
12.			Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях за педагогом.	2	Учебное занятие, презентация	Наблюдение, устный опрос
13.			Увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперёд к центру.	2	Учебное занятие, рассказ, показ.	Наблюдение, устный опрос
14.			Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов.	2	Учебное занятие, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
15.			Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180, 360 градусов.	2	Учебное занятие, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
16.			Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.	2	Учебное занятие, презентация	Наблюдение, устный опрос

17.			Прыжки с поворотом на 360, 540 градусов.	2	Рассказ, объяснение, показ		Наблюдение, устный опрос
18.			Хлопки руками под музыку. Движения руками в различном темпе.	2	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
19.			Хлопки руками под музыку. Движения руками в различном темпе.	2	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
20.			Стойка ноги врозь взмахи руками вправо, влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.	2	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
21.			Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов.	2	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
22.			Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега.	2	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
23.			Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега.	2	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
Раздел 3. Основы техники движений – 142 ч							
24.			Упражнения на развитие гибкости. Медленный бег.	2	Учебное занятие, объяснение, презентация		Наблюдение, устный опрос
25.			Взмахи руками под музыку в различном темпе и с хлопками.	2	Учебное занятие, Видео презентация		Наблюдение, устный опрос

26.		Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик». Игропластика: «Лодочка», «Замок».	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
27.		Ходьба в полуприседе, приседе. Медленный бег, быстрый бег.	2	Учебное занятие, показ		Наблюдение, устный опрос
28.		Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах. Упражнения на развитие мышц спины.	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
29.		Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
30.		Повторение элемента «Мост из положения стоя. «В здоровом теле, здоровый дух»	1 1	Учебное занятие соревнования		Наблюдение, устный опрос
31.		Повторение элемента «Шпагат».	2	Учебное занятие, объяснение, презентация		Наблюдение, устный опрос
32.		Выворотность, устойчивость. Упражнения на развитие мышц ног.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
33.		Акробатический элемент «Колесо».	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
34.		Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер.	2	Учебное занятие, показ		Наблюдение, устный опрос
35.		Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос

36.			Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие стопы.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
37.			Повторение элемента «Колесо».	2	Рассказ, показ		Наблюдение, устный опрос
38.			Закрепление элемента «Колесо».	2	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
39.			Совершенствование элемента «Колесо». Тестирование физических качеств.	2	Рассказ, показ		Наблюдение, устный опрос
40.			Повторение элемента «Шпагат».	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
41.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и ног.	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
42.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины.	2	Учебное занятие, рассказ, показ.		Наблюдение, устный опрос
43.			Подскоки. общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины.	2	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
44.			Повторение акробатического элемента «Шпагат».	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
45.			Закрепление акробатического элемента «Шпагат».	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
46.			Ходьба по гимнастической скамейке.	2	Рассказ, объяснение, показ		Наблюдение, устный опрос

47.			Общеразвивающие упражнения, направленные на улучшение гибкости позвоночника.	2	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
48.			Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие стопы.	2	учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
49.			Ходьба под музыкальное сопровождение. Танцевальные упражнения.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
50.			Упражнения для укрепления мышечного корсета. «Зимний узор»	1 1	Учебное занятие викторина		Наблюдение, устный опрос
51.			Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	2	Учебное занятие, объяснение, презентация		Наблюдение, устный опрос
52.			Прыжковые элементы.	2	Учебное занятие, Видео презентация		Наблюдение, устный опрос
53.			Изучение танцевальных комбинаций. Танцевальная ритмическая гимнастика: «Зарядка».	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
54.			Пластический этюд с обручами. Тройной шаг с притопом.	2	Учебное занятие, показ, рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
55.			Выставление ноги на носок вперёд, в сторону, назад, в сторону – кресстом.	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос

56.			Комплексные упражнения на контроль осанки в движении.	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
57.			Упражнения на расслабление. Гимнастическое дирижирование.	2	Рассказ, показ		Наблюдение, устный опрос
58.			Пластический этюд с гимнастическими лентами.	2	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
59.			Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом.	2	Рассказ, показ		Наблюдение, устный опрос
60.			Передвижение по гимнастической скамейке на носках, с поворотами и подскоками.	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
61.			Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами.	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
62.			Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами. Ходьба на носках.	2	Учебное занятие, рассказ, показ.		Наблюдение, устный опрос
63.			Стойка на лопатках, согнув и выпрямив ноги. Ходьба на носках.	2	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
64.			Стойка на лопатках, кувырок назад. Ходьба на носках.	2	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
65.			Кувырок вперед, и назад.	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос

66.			Кувырок вперед, и назад в полушпагат.	2	Рассказ, объяснение, показ		Наблюдение, устный опрос
67.			Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге. Игроритмика: «Ходьба по кругу на короткие звуки»	2	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
68.			Преодоление простых препятствий.	2	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
69.			Повторение. Подготовка к зачету. Построение в рассыпную.	2	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
70.			Повторение акробатических элементов «Колесо», «Шпагат»	2	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
71.			Техника безопасности. Элементарные понятия: ритм, характер музыки, темп.	2	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
72.			Строение музыкальной речи. Элементы классического танца.	2	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
73.			Специфика танцевального шага и бега. Постановка корпуса (в выворотной позиции).	2	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
74.			Повторение «Шпагат», и «Мост»	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
75.			Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед.	2	Учебное занятие, рассказ, показ		Наблюдение, устный опрос

76.			Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
77.			Притоп; шаг с притопом в сторону; тройной притоп.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
78.			Стойка на руках. Складка в стойку на лопатках.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
79.			Стойка на руках. Складка в стойку на лопатках.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
80.			Стойка на руках, кувырок вперед.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
81.			Стойка на руках, кувырок вперед.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
82.			Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц ног. Складка в стойку на лопатках.	2	рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос

83.			Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц ног. Складка в стойку на лопатках.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
84.			Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц ног.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
85.			Повторение: позиции ног, позиции рук, точки класса. Разучивание гимнастического танца с лентами.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
86.			Игроритмика «Бег по кругу 1-8 на каждый счет, 1-8 через «счет». Разучивание гимнастического танца с лентами.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
87.			Гимнастический танец с лентами. Совершенствование.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
88.			Упражнения для головы. Гимнастический танец.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
89.			Упражнение в равновесии. Упражнение для развития гибкости.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос

90.			Разучивание вольных упражнений. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
91.			Повторение кувырок вперед, назад в полушпагат.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
92.			Совершенствование акробатических упражнений. ОФП.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
93.			Упражнение в равновесии. Упражнение для развития гибкости.	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
94.			Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Мяч кверху».	2	Учебное занятие, рассказ показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
Раздел 4. Подвижные игры – 20 ч						
95.			Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Змейка».	2	Учебное занятие, объяснение, презентация	Наблюдение, устный опрос
96.			Подвижная игра «Мяч с именем».	2	Учебное занятие, Видео презентация	Наблюдение, устный опрос
97.			Подвижная игра «Пустое место».	2	Учебное занятие	Наблюдение, устный опрос

98.			Упражнения для ног. Подвижная игра «Платочек».	2	Учебное занятие, показ, рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
99.			Танцевальные элементы. Подъем на полупальцах. Подвижная игра «Музыкальные стулья».	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
100.			Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Подвижная игра «Кошки-мышки».	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
101.			Прыжки и махи ногами. Подвижная игра «Третий лишний».	2	Рассказ, показ		Наблюдение, устный опрос
102.			Музыкально-подвижная игра: «Музыкальные змейки». Пальчиковой гимнастика.	2	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
103.			Подвижная игра «Салки».	2	Рассказ, Учебное занятие,		Наблюдение, устный опрос
104.			Подвижная игра «Салки».	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
Раздел 5. Тестирование физических качеств – 2 часа.							
105.			Общая и специальная физическая подготовка.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
Раздел 5. Посещение соревнований – 6 ч.							
106.			Посещение соревнований по хореографии.	2	Соревнования		Наблюдение, устный опрос

107.			Подведение итогов занятий за период обучения. Поощрение лучших учащихся.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
108.			Показательные выступления.	2	Соревнования		Наблюдение, устный опрос
Итого:				216			

**Календарный учебный график базового уровня
«Ритм» второго года обучения**

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
Раздел 1. Введение в образовательную программу - 2 ч.							
1.			Введение в образовательную программу. Инструктаж по ТБ.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
Раздел 2. Формирование правильной осанки (ФПО) – 16 ч.							
2.			Хорошая осанка – залог стройной фигуры и здоровья. Определение правильной осанки. Строение и функции скелетно-костной системы. Понятие функционального нарушения осанки.	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
3.			Комплекс гимнастической палкой	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
4.			Комплекс с резиновым жгутом	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
5.			Комплекс на полу	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

6.			Дыхательные упражнения	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
7.			Упражнения на само вытяжение	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
8.			Комплекс упражнений на формирование правильной осанки, плоскостопия.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
9.			Комплекс гимнастической палкой	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
			Преподаватель физической культуры ,тренер.				
Раздел 3. Общефизическая подготовка (ОФП) – 26 ч.							
10.			Хорошая физическая подготовка – залог успешной учёбы и трудовой деятельности	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
11.			Строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег в различных направлениях.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос

12.			Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, боковые мышцы	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
13.			Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, боковые мышцы	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
14.			Упражнения на развитие скорости (прыжки со скакалкой на время, бег на время)	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
15.			ОРУ на мышцы рук, кистей, стоп; Комплексы на развитие ловкости и силы: - «круговые» тренировки по станциям	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
16.			Подвижные игры, эстафеты	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
17.			Сдача нормативов ОФП	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
18.			Упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, боковые мышцы	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

19.			Строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег в различных направлениях.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
20.			Упражнения на развитие скорости (прыжки со скакалкой на время, бег на время)	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
21.			Строевые и порядковые упражнения, ходьба и бег в различных направлениях.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
22.			ОРУ на мышцы рук, кистей, стоп; Комплексы на развитие ловкости и силы: - «круговые» тренировки по станциям	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП) – 26 ч.							
23.			Понятие СФП как целенаправленных упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	Рассказ		Наблюдение, устный опрос
24.			Наклоны, выпады, шпагаты, маховые движения, «складка».	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
25.			Растягивание у стены, с возвышения, с «провисов».	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос

26.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик». Игропластика: «Лодочка», «Замок».	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
27.			Маховые движения с помощью резинового жгута	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
28.			«Лодочка», «Кобра», «Рыбка», «Корзиночка»;	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
29.			Волнообразные движения в грудном отделе; волны по полу	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
30.			Волны стоя: «боковая», «обратная», волна вперёд	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
31.			Повторение элемента «Шпагат». «Спорт – это жизнь»	1 1	Учебное занятие соревнования		Наблюдение, устный опрос
32.			Волнообразные движения руками в различных направлениях	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос

33.			Наклоны, выпады, шпагаты, маховые движения, «складка».	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
34.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер.	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
35.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
Раздел 5. Хореография.							
36.			Особенности постановки стопы при занятиях классической хореографией.	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
37.			demi-plies, grand-plies по 1-й, 2-й, 4-й позициям	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
38.			battement tendu по 1-й позиции «кресстом»	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
39.			battement jete по 1-й, 5-й позициям «кресстом»; - battement fondues, battement frappes	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
40.			grand battement jete во всех направлениях - rond de jamb par terre en dehors en dedans; <u>Экзерсис</u> на <u>середине</u> : - 2-е port de bras; - 2,3 arabesques. <u>Прыжки</u>	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

41.			saute по 1-й, 2-й, 5-й позициям, pass assemble, pass echappe, assamble saute. <u>Элементы народно-характерных танцев:</u> <u>Партерная хореография</u>	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
42.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
43.			Подскоки. Общеразвивающие упражнения на укрепление мышц спины.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
44.			Повторение акробатического элемента «Шпагат».	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
45.			Повторение ранее изученных упражнений с добавлением удержания ног сидя, лёжа	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
46.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

Раздел 6. Элементы пластической гимнастики (ЭТПГ) – 20 ч.							
47.			Специфика вращений, равновесий; Комбинированные вращения применением гибкости, пластики	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
48.			Вращение, нога в passe.	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
49.			Вращение с согнутой опорной ногой, с прямой ногой вперёд.	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
50.			Вращение с прямой ногой вперёд, назад, attitudes, arabesques на 90°.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
51.			Спиральный поворот, вертолёт	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
52.			Прыжковые элементы: «казак», «касясь», «шагом», «касясь кольцом», «прогнувшись».	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
53.			Равновесие на колене, (нога назад, в сторону, вперёд).	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

54.			Наклон на коленях – назад, вперёд, наклон назад на одном колене. «Новогодняя сказка».	1 1	Учебное занятие Викторина		Наблюдение, устный опрос
55.			Перекат, лёжа на полу в «шпагате» в сторону, с захватом ноги руками; Составление и исполнение гимнастического этюда на 1 минуту	2	Рассказ		Наблюдение, устный опрос
56.			Наклон на коленях – назад, вперёд, наклон назад на одном колене	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
Раздел 7. Техника предметов пластической гимнастики – 24 ч.							
57.			Предметы, которыми занимались у истоков возникновения художественной гимнастики (шарфы, вымпела, флаги)	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
58.			Мяч – отбивы, перекаты по рукам, по спине	2	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
59.			Мяч обволакивания, выкруты, восьмёрки	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
60.			Шарф - ракушка, покачивание.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

61.			Шарф вуалеобразные движения; движения в виде восьмёрки.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
62.			Лента – круги, восьмёрки, спирали	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
63.			Лента – змейки, цветочек, рапира	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
64.			Лента – змейки, цветочек, рапира.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
65.			Освоение техники этих предметов под музыку, составление этюдов	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
66.			Мяч – отбивы, перекаты по рукам, по спине.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос

67.			Мяч обволакивания, выкруты, восьмёрки	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
68.			Шарф - ракушка, покачивание.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
Раздел 8. Акробатика - 28 ч.						
69.			Акробатика в искусстве и спорте. Продолжение знакомства с акробатической терминологией.	2	Рассказ, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
70.			Повторение перекатов, стоек.	2	Учебное занятие, презентация	Наблюдение, устный опрос
71.			Перекат вперёд в кувырок в группировке	2	Учебное занятие, объяснение.	Наблюдение, устный опрос
72.			Перекат назад в кувырок в группировке.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
73.			Перекат из равновесия в «ласточке» - вперёд.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос

74.			Перекат на коленях назад на грудь в «кобру».	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
75.			Переворот боком на одной руке, на локтях, на груди	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
76.			Переворот вперёд: с двух на две ноги, на одну ногу, «арабский»; - назад: на две ноги, на колени, на одно колено	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
77.			Простая стойка, на руках касанием ног опоры (у стены), без опоры	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
78.			Стойка на руках с опусканием на пол на грудь	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
79.			Стойка на руках. Складка в стойку на лопатках.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос

80.			Стойка на руках. Складка в стойку на лопатках.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
81.			Стойка на руках, кувырок вперед.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
82.			Стойка на руках, кувырок вперед.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
Раздел 9. Музыкально-двигательное обучение (МДО) – 12 ч						
83.			Основы музыкальной грамоты. Понятие ритма, музыкального размера.	2	Рассказ, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
84.			Разучивание хореографических, гимнастических, танцевальных связок, соединений, учитывая характер музыкального произведения	2	Учебное занятие, презентация	Наблюдение, устный опрос
85.			Музыкально-двигательные игры с предметами, без них	2	Учебное занятие, объяснение.	Наблюдение, устный опрос
86.			Составление творческих этюдов на заданную музыку.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос

87.			Закрепление хореографических, гимнастических, танцевальных связок, соединений, учитывая характер музыкального произведения	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
88.			Музыкально-двигательные игры с предметами, без них.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
Раздел 10. Этика оздоровительной деятельности (ЭОД) – 6 ч.							
89.			Активный отдых и формы его организации средствами массовой физической культуры. Понятие правильного дыхания. Методика закаливания.	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
90.			Комплекс для носового дыхания	1	Учебное занятие, презентация викторина		Наблюдение, устный опрос
			«Дорожные знаки»	1			
91.			Комплекс упражнений для закаливания, комплекс утренней гимнастики.	2	Учебное занятие, объяснение.		Наблюдение, устный опрос
Раздел 11. Организация постановочной и концертной деятельности (ОПКД), участие в показательных, массовых мероприятиях – 32 ч.							
92.			Повторение кувырок вперед, назад в полушпагат.	2	Рассказ, видео презентация		Наблюдение, устный опрос

93.			Совершенствование акробатических упражнений. ОФП. Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, презентация	Наблюдение, устный опрос
94.			Упражнение в равновесии. Упражнение для развития гибкости. Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, объяснение.	Наблюдение, устный опрос
95.			Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Мяч кверху». Постановка пластического этюда без предмета.	2	Рассказ, видео презентация	Наблюдение, устный опрос
96.			Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Змейка». Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, презентация	Наблюдение, устный опрос
97.			Постановка пластического этюда без предмета.	2	Учебное занятие, объяснение.	Наблюдение, устный опрос
98.			Подвижная игра «Пустое место». Постановка пластического этюда с обручем.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос

99.			Упражнения для ног. Постановка пластического этюда с обручем.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
100.			Танцевальные элементы. Подъем на полупальцах. Подвижная игра «Музыкальные стулья».	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
101.			Маленькие броски ногой. Круг ногой по полу. Постановка пластического этюда с обручем.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
102.			Прыжки и махи ногами. Подвижная игра «Третий лишний». Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
103.			Постановка пластического этюда с обручем.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос
104.			Подвижная игра «Салки». Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение	Наблюдение, устный опрос

105.			Упражнения для рук. Подвижная игра «Море волнуется». Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
106.			Общая и специальная физическая подготовка. Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
107.			Постановка пластического этюда с лентой.	2	Учебное занятие, наглядный показ, объяснение		Наблюдение, устный опрос
Итоговое занятие – 2 ч.							
108.			Подведение итогов занятий за период обучения. Поощрение лучших учащихся.	2	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
Итого :				216			

Условия реализации Программы

Занятия проводятся в специально отведенном для данного вида занятий помещении – кабинете ритмики и хореографии, танцзале, со специальным оборудованием (зеркала, музыкальная аппаратура, аудиокассеты, диски и т. п.). Учащиеся на занятиях в специальной одежде.

Перечень оборудования, необходимого для занятий

1. Секундомер (1шт.).
2. Гимнастические скамейки.
3. Гимнастическая скакалка (12 шт.)
4. Информационное обеспечение - музыкальный центр, мультимедийное оборудование

Кадровое обеспечение. Педагог, который проводит занятия по реализации программы имеет среднее специальное или высшее профессиональное образование.

Формы аттестации

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

1. Вводный контроль проводится в начале учебного года для изучения возрастных особенностей детей (состояния здоровья, коммуникабельность, лидерство, общие знания в области физкультурно-спортивной направленности).
2. Текущий тематический контроль осуществляется для определения усвоения учащимися пройденных тем.
3. Итоговый контроль проводится по окончании курса обучения для определения степени выполнения поставленных задач.

Порядок, формы проведения, система оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся осуществляется согласно «Положения об организации и проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся объединения физкультурно – спортивной направленности «Спортик» к Программе «Ритм».

Оценочные материалы

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Каждый учащийся наглядно показывает свои возможности. Уровень усвоения программного материала определяется по результатам выполнения диагностической карты учащегося в начале года в середине и в конце учебного года.

Диагностическая карта. Приложение 1(автор Терехина Р.Н.)

Методические материалы

Занятия по разделам Программы отвечают определенным требованиям:

- требованиям к подбору музыки;
- требованиям к подбору движений;
- доступности музыкально-ритмических упражнений;
- контролю за самочувствием учащихся в период занятий,

Целесообразно использовать приемы, развивающие осмысленное выполнение упражнений (команды, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования) Разучивать упражнения следует сначала у опоры. Обращать внимание на мышечное напряжение в соответствующих частях тела, строго дозировать выполнение упражнений. После освоения отдельных танцевальных элементов целесообразно составление танцевальных композиций. При выполнении сложных акробатических элементов педагог обязательно должен страховать учащихся, в обучении использовать наглядные пособия и показ. Целесообразно прибегать к образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности.

Также используются в работе следующие методы и технологии:

1. Наглядные методы:

- показ упражнений, презентаций, наглядных пособий.

2. Дидактические материалы

- раздаточный, ленты, скакалки

3. Формы учебного занятия

- образовательных, оздоровительных и воспитательных

4. Словесные методы:

- беседа;
- указания, пояснения;
- анализ выполненной работы.

5. Практические методы:

- использование различных материалов для реализации упражнения;
- индивидуальный подход к детям.

6. Игровые методы:

-игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изолированно, а в тесном взаимодействии, в случае педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры).

Здоровьесберегающие технологии:

- здоровьесберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения.
- гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы.

Информационно-коммуникационные технологии.

Формы организации учебного занятия: беседа, учебное занятие, открытое занятие, презентация, соревнования.

Дидактические материалы:

Дидактический материал к разделу № «3» Основы техники упражнения на развитие гибкости и выносливости.

Алгоритм учебного занятия:

I этап – организационный (2мин).

Дети готовят принадлежности для занятия.

II этап - подготовительный (3 мин.) (подготовка к восприятию нового содержания).

III этап - основной (30 мин.).

Постановка целей и задач занятия, требования к работе. Закрепление знаний, практических умений и навыков, получаемых при объяснении педагога.

IV этап – контрольный(5мин.).

Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания.

VII этап – итоговый (3 мин.).

Рефлексия. Коллективное обсуждение, анализ работы детей.

VII этап: информационный (2 мин.). Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Список литературы для педагога.

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019
2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика.
3. Кукушкин В.С. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей/.-М.: «Март», 2004.-336 с.
4. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии [Текст]/Г.К.Селевко. – М.: Народное образование, 1998.- 256 с.
6. Спортивная гимнастика ЭКСМО Москва 2013

Список литературы для детей.

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019
2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика.
3. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016.
4. Спортивная гимнастика ЭКСМО Москва 2013

Диагностическая карта учащегося

Группа _____ учебный год _____ педагог Олейник Т.В.

№	ФИО учащегося	Прыжок в длину с места (в см)	Наклон вперед с гимнастической скамейки (в см.)	Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперед за 15 сек (кол-во раз)	Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз)
1.						
2.						
3.						

Карта контроля результатов диагностики по ОФП и СФП (на скоростно-силовые качества)

Группа _____ учебный год _____ педагог Олейник Т.В.

№	ФИО учащегося	Лёжа на спине подъем ног за голову к полу (кол-во раз)	Лёжа на животе, руки за голову подъем туловища назад за 20 сек. (кол-во раз)	Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперед за 15 сек (кол-во раз)	Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз)	Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз)
1.						
2.						
3.						