


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

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

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Ритмика»

Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 2 года (1 год -108 часов; 2 год – 108 часов)  
Возрастная категория: от 4 до 7 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Условия реализации программы: бюджет  
ИД-номер Программы в Навигаторе 2136

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

ст-ца 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 «Ритмика» физкультурно- спортивной направленности для учащихся в возрасте от 4 до 7 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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»</b>	<b>4</b>
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	4
<b>1.2</b>	Цели и задачи	7
<b>1.3</b>	Содержание программы	8
<b>1.4</b>	Планируемый результат	14
<b>2.</b>	<b>Раздел 2 программы «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»</b>	<b>16</b>
<b>2.1</b>	Условия реализации Программы	38
<b>2.2</b>	Формы аттестации	39
<b>2.3</b>	Оценочные материалы	39
<b>2.4</b>	Методические материалы	39
<b>2.5</b>	Список литературы	42
<b>3.</b>	Приложение.	43

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

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее Программа) реализуется в **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.

В процессе освоения Программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях упражнениями ритмической гимнастике. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствует укреплению здоровья..

**Актуальность** Программы обусловлена тем, что в настоящее время необходимо особое внимание уделить здоровому образу жизни подрастающего поколения к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

**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, общеразвивающие по типу аэробики, музыкальные игры, этюды.

**Педагогическая целесообразность** Программы «Ритмика» объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, а именно принципы взаимосвязи обучения и развития. Принцип взаимосвязи эстетики и физических упражнений, сочетающихся с танцем и его культурой. Все это способствует творческой активности детей. Физическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активной инициативности, выносливости, трудолюбия, дружелюбного отношения в команде.

Программа является **модифицированной**. Программа составлена на основе программы «Ритмическая гимнастика» автор Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ Сфера 2019.

**Отличительные особенности Программы** от программы «Ритмическая гимнастика» в том, что, синтез ритмики и хореографии, дают возможность сделать обучение творческим, стимулирует личность к самовыражению. В основу Программы заложен деятельный подход к воспитанию, образованию, развитию учащихся средствами ритмики. Развитие ребенка посредством музыки и ритмическим движением играет немаловажную роль в развитии творчества и гармонично успешной личности. Движение и музыка являются многогранным инструментом комплексного воздействия на личность ребенка.

**Адресат программы.** Возраст детей, участвующих в реализации Программы 4-7 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://админка23.навигатор.дети/admin/#events/edit/2156>

**Уровень Программы** - базовый.

**Объем – 216 часов.**

**Сроки реализации – 2 года.**

**Режим занятий** Программа базового уровня рассчитана на первый и второй год обучения по 108 часов, 36 учебных недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 30 минут.

**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.

Форма организации коллектива – группа.

**Форма организации учебного занятия:** беседа, подвижные игры и

учебное занятие.

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

**Цель первого года обучения:** создание условий для физического развития учащихся средствами ритмики.

**Цель второго года обучения:** формирование гармоничного, физического и нравственного развитие ребенка через приобщение к спортивным играм и упражнениям.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

– сохранить и укрепить здоровье, развитие двигательных способностей и физических качеств, таких как ловкость, гибкость, быстрота реакции и координация движений, выносливость;

**Личностные:**

– воспитать музыкальность и чувство ритма, выработка культуры движений;

**Метапредметные:**

– развивать творческие способности детей, духовное, эстетическое, нравственное и физическое совершенствование.

**Задачи первого года обучения:**

*Образовательные:*

- обучить согласовывать движения и характер музыки, слышать темп, ритм;
- формировать красивую осанку;
- развитие двигательных способностей детей;
- укрепить и развить мышечный аппарат учащегося;
- развить чувство ритма

*Личностные:*

- формировать любознательность, самооценку;
- формировать активное включение во взаимодействие с педагогом и со сверстниками;
- формировать трудолюбие и упорство.

*Метапредметные:*

- активность, творческую инициативу;
- навык общения и коммуникации в коллективе.

**Задачи второго года обучения:**

**Образовательные (предметные):**

- формировать красивую осанку;
- 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.

**Содержание программы**  
**Учебный план**  
**1-й год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение в образовательную программу -1 час.					
1.	Введение в образовательную программу	1	1	-	Вводный контроль
Раздел 2. Общая физическая подготовка -52 часа.					
2.	Общая физическая подготовка	52	2	50	опрос, промежуточный контроль
2.1	Строевые упражнения	16	1	15	
2.2	Общеразвивающие упражнения	20	1	19	
2.3	Специальная физическая подготовка	16	-	16	
Раздел 3. Основы техники движений – 52 часа.					
3.	Основы техники движений	52	1	51	Индивидуальный, фронтальный опрос, текущий контроль
3.1	Техническая подготовка	46	1	45	
3.2	Музыкальные игры	6	-	6	
Раздел 4. Подвижные игры – 3 часа.					
4.	Подвижные игры	3	-	3	Собеседование, тестирование, промежуточный контроль
	Итого:	108	4	104	
Из них:					
	Мероприятия воспитательного направления	2		2	



**Содержание Программы  
Учебный план  
2-й год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Введение в образовательную программу– 1 час.					
1.	Введение в образовательную программу	1	1	-	Вводный контроль
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка – 39 часов.					
2.	Общая и специальная физическая подготовка	39	2	37	Индивидуальный, фронтальный опрос, промежуточный контроль
2.2	Взмахи, равновесия, повороты.	39	2	37	
Раздел 3. Основы техники движения – 54 часа.					
3.	Основы техники движения	54	1	53	Индивидуальный, фронтальный опрос, текущий контроль.
3.1	Разновидности ходьбы и бега, волны и взмахи, взмахи руками, равновесия и повороты.	54	1	53	
Раздел 4. Подвижные игры – 10 часов.					
4.	Подвижные игры	10	1	9	Контрольные упражнения.
4.1	«Мяч кверху», «Пустое место», «Змейка», «Платочки»	10	1	9	
Раздел 5. Тестирование физических качеств – 4 часа.					
5.	Тестирование физических качеств	4	-	4	Собеседование, тестирование, итоговый контроль
5.1	Общая физическая подготовка	2	-	2	
5.2	Специальная физическая	2	-	2	

	подготовка				
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>5</b>	<b>103</b>	

Из них:					
	<b>Мероприятия воспитательно го направления</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	

## Содержание учебного плана

### 1-й год обучения

**Раздел 1. Введение в образовательную Программу: 1 час, теория – 1 час.**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях по ритмике.
2. Краткий обзор состояния и развития ритмики.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка 52 часа. Теория – 2 часа; практика 50 часов.**

**Строевые упражнения. Понятия:** строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!», «равняйся!», «вольно!»

1. Повороты: направо, налево, кругом.
2. Построения: в шеренги, колонны, круги.
3. Виды передвижения: строевой шаг, бег подскоки.

#### Общеразвивающие упражнения.

1. **Развитие физических качеств:** силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. **Упражнения без предметов:** для рук и плечевого пояса, для мышц туловища рук и ног.
3. **Упражнения с предметами:** с мячом, с гимнастической скакалкой, упражнения на гимнастической скамейке.

#### Упражнения из других видов спорта.

- **Легкоатлетические упражнения:** бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30м., чередование ходьбы.

- **Подвижные игры:** игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, музыкальные игры.

Тема профориентационной направленности: преподаватель физической культуры, тренер.

#### Специальная физическая подготовка

**Упражнения для развития гибкости:** Упражнения на растягивание, наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мост; шпагаты; поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью партнера (в положении лежа на полу, у опоры);

**Активные движения:** махи, удержание ноги.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** прыжки со скакалкой, прыжки с вращением обруча.

**Упражнения для развития равновесия:** Ходьба на носках, ходьба

на носках с одновременными движениями головой; максимальная задержка в стойке на носках, взмахов; вертикальное, переднее, боковое, заднее равновесие на всей ступне, на середине зала, равновесие с закрытыми глазами, повороты переступанием.

### **Раздел 3. Основы техники - 52 часа, теория- 1 час, практика – 51 час.**

#### ***Упражнение на сохранение заданного темпа***

**Музыкальные игры:** «Рыбаки и сеть», «Пятнашки», «Тройка», «Танцевальная эстафета».

#### **Техническая подготовка.**

##### ***Разновидности ходьбы и бега.***

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

##### ***Волны и взмахи.***

1. Волнообразные движения руками.
2. Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание спины, поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола; Выгибание спины, переставляя руки в исходное положение; Из седа на пятках (голова и плечи опущены) 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; Из стойки ноги врозь взмахи руками вправо. Влево, с одновременным переносом тяжести тела на правую (левую) ногу.

##### ***Равновесия.***

1. Стойки на носках; 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 градусов.
2. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180 градусов.

##### ***Прыжки.***

1. Прыжки в 1,2 позициях.
2. Прыжки со сменой ног (из 1 во 2 и наоборот).
3. Открытый и закрытый прыжки.

### **Раздел 4. Подвижные игры - 3 часа, практика -3 часа.**

Подвижные игры на развитие координации и ловкости и т.д.

### **5. Мероприятие воспитательного плана 2 часа, практика 2 часа**

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

## **Содержание учебного плана**

## **2-й год обучения**

### **Раздел 1. Вводное занятие : 1 час, теория – 1 час.**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях по ритмической гимнастике.
2. Краткий обзор состояния и развития ритмической гимнастики.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

### **Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка- 39 часов, 2 часа теории, 37 часов практики.**

#### **1. Строевые упражнения.**

**Понятия:** Строй, шеренга, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!», «равняйся!», «вольно!», «по порядку – рассчитайся!» и т.д.

**2. Повороты:** направо, налево, кругом.

**3. Построения:** в шеренги, колонны, круги.

**4. Виды передвижения:** строевой шаг, бег, подскоки.

#### **Общеразвивающие упражнения.**

1. *Развитие физических качеств:* силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. *Упражнения без предметов:* Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.
3. *Упражнения с предметами:* С набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке.

#### ***Упражнения из других видов спорта.***

- *Легкоатлетические упражнения:* бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега.
- *Подвижные игры:* игры с включением бега, прыжков, музыкальные игры, бадминтон.

Тема профориентационной направленности: преподаватель физической культуры, тренер.

#### **Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития гибкости:** упражнения на растягивание, наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мосты; шпагаты; поднимание ноги вперед, в сторону, назад с помощью партнера (в положении лежа на полу, у опоры); активные движения: махи, удержание ноги.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

- пружинный шаг; пружинный бег; прыжки из глубокого приседа; прыжки со скакалкой, прыжки с вращением обруча; прыжки сгибая ноги вперед, назад.

#### **Упражнения для развития выносливости:**

- прыжки на двух ногах со скакалкой, постепенно увеличивая время; прыжки ноги врозь, медленный бег на 1000 метров.

#### **Упражнения для развития равновесия:**

- ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой; максимальная задержка в стойке на носках после

выполнения элементов классического танца (у опоры, на середине зала), волн, взмахов; вертикальное, переднее, боковое, заднее равновесие на всей ступне, на середине зала, равновесие с закрытыми глазами, повороты переступанием.

**Раздел 3. Основы техники движений – 54 часа, теории - 1 час, практика - 53 часа.**

#### **Музыкально – двигательное воспитание**

Упражнение на сохранение заданного темпа

Музыкальные игры: «Рыбаки и сеть», «Пятнашки», «Тройка», «Танцевальная эстафета».

#### **Техническая подготовка.**

##### **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, острый бег.

##### **Волны и взмахи.**

1. Волнообразные движения руками.
2. Волны туловищем: Из упора на коленях прогибание и выгибание спины, поочередно переставляя руки вперед до касания грудью пола; Выгибание спины, переставляя руки в исходное положение; Из седа на пятках прогибание и выгибание спины; Из седа на пятках (голова и плечи опущены) 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; 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.

##### **Прыжки.**

1. Прыжки в 1, 2 позициях
2. Прыжки со сменой позиций ног (из 1 во 2 и наоборот).
3. Открытый и закрытый прыжки.

**Раздел 4. Подвижные игры 10 часов, теория 1 час, 9 часов практики.**

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 качеств 4 часа, практика 4**

**часа.**

Сдача контрольных нормативов по общей специальной физической и технической подготовленности.

## **6. Мероприятие воспитательного плана 2 часа, практика 2 часа**

Спортивное мероприятие «Спорт – это жизнь!». Викторина «Дорожная азбука».

### **Планируемые результаты**

#### **Образовательные:**

– сохранить и укрепить здоровье, развитие двигательных способностей и физических качеств, таких как ловкость, гибкость, быстрота реакции и координация движений, выносливость;

#### **Личностные:**

– воспитать музыкальность и чувство ритма, выработка культуры движений;

#### **Метопредметные:**

– развить творческие способности детей, духовное, эстетическое, нравственное и физическое совершенствование.

### **Планируемые результаты**

В конце первого года учащиеся должны иметь следующие навыки:

#### **Образовательные (предметные):**

- самовыражения через движение посредством музыки;
- гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;
- пластичность.
- должны развить чувство ритма, внимание, умение согласовывать движения с музыкой, предметную ловкость.

#### **Личностные:**

- развить познавательный интерес к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- сформировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развита мотивация к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

#### **Метапредметные:**

- сформировать у учащихся культуры общения и поведения во время занятий;
- воспитать положительные морально-волевые качества.

### **Планируемые результаты**

К концу второго года обучения дети должны:

#### **Образовательные (предметные):**

- развить двигательные качества и координацию движения

#### **Личностные результаты:**

- научить быть активным на занятиях;

- воспитать потребность двигаться под музыку.

**Метапредметные результаты:**

- развить способность 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.

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

**Календарный учебный график первого года обучения**

**«Ритмика»**

№	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1			2	3	4	5	6
Раздел 1. Введение в образовательную программу.							
1			Соблюдение техники безопасности на занятиях по ритмики.	1	Беседа		Вводный контроль
Раздел 2. Общая физическая подготовка.							
2			Повороты: направо, налево, кругом.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
3			Шаг на носках. Творческая игра «Кто я?»	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
4			Построения: в шеренги, колонны, круги. Шаг на носках.	1	Учебное занятие, видеопрезентация		Наблюдение
5			Построения в шеренги, колонны, круги.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
6			Повороты переступанием.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
7			Строевой шаг, бег, подскоки.	1	Учебное занятие		Наблюдение



8			Шаг на носках. Прыжки с ноги на ногу на месте.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
9			Повороты направо, налево, кругом.	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение
10			Строевой шаг, бег подскоки.	1	Учебное занятие, презентация		Наблюдение
11			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки.	1	Учебное занятие		Наблюдение
12			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
13			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
14			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
15			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке.	1	Учебное занятие		Наблюдение
16			Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения со скакалкой. <b>«В здоровом теле, здоровый дух»</b>	1	Учебное занятие соревнования		Наблюдение
17			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
18			Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с обручем.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение

19			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение
20			Шаг на носках. Прыжки с ноги на ногу на месте.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
21			Строевой шаг, бег, подскоки.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
22			Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Учебное занятие		Наблюдение
23			Упражнения для укрепления мышц туловища.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
24			Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с мячом.	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение
25			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки.	1	Учебное занятие, презентация		Наблюдение
26			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке.	1	Учебное занятие		Наблюдение
27			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
28			Упражнения для ног. Упражнения на скамейке.	1	Учебное занятие, объяснение Видео презентация		Наблюдение
			<b>Преподаватель физической культуры, тренер.</b>				

29			Шаг на носках. Прыжки с обручем на месте.	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние
30			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки.	1	Учебное занятие		Наблюде- ние
31			Упражнения для ног. Упражнения на скамейке.	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние
32			Строевой шаг, бег подскоки. Подвиж- ная игра «Пят- нашки».	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние
33			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние
34			Упражнения для ук- репления мышц туло- вища. Разучивание элемента «Шпагат».	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние
35			Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке. Разучи- вание элемента «Шпагат»	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние
36			Разучивание элемента «Шпагат»	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние
37			Шаг на носках. Прыжки с обручем на месте.	1	Учебное занятие, видео презента ция		Наблюде- ние
37			Упражнения для ног. Упражнения на скамейке. Разучи- вание элемента «Мост»	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние

38			Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения с мячом. Разучивание элемента «Мост»	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
40			Упражнения для укрепления мышц туловища. Разучивание элемента «Мост»	1	Учебное занятие		Наблюдение
41			Упражнения с гимнастической скакалкой. Закрепление элемента «Мост».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
42			Упражнения с гимнастическим обручем.	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение
43			Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	Учебное занятие, презентация		Наблюдение
44			Упражнения с гимнастическим обручем.	1	Учебное занятие		Наблюдение
45			Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
46			Махи ногой у опоры.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
47			Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
48			Махи ногой у опоры.	1	Учебное занятие		Наблюдение
49			Гимнастический элемент «Мост».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
50			Прыжки с ноги на ногу на месте.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение

51			Упражнение с гимнастическим обручем. Гимнастический элемент «Шпагат».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
52			Упражнения с гимнастической скакалкой. Гимнастический элемент «Шпагат».	30	Учебное занятие		Наблюдение
			<b>«Новогодняя сказка».</b>	30	викторина		
53			Гимнастический элемент «Шпагат». Прыжки с ноги на ногу на месте.	1	Учебное занятие		Наблюдение
<b>Раздел 3. Основы техники движений</b>							
54			Ходьба на носках ходьба в полуприсяде.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
55			Ходьба на носках ходьба в полуприсяде. Челночный бег на дистанцию 30м.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
56			Чередование ходьбы и бега.	1	Учебное занятие, видеопрезентация		Наблюдение
57			Стойка на носках, стойка ноги врозь, движение руками в стойке на носках. Разучивание позиций.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
58			Разучивание позиций.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
59			Прыжки в 1, 2 позициях.	1	Учебное занятие		Наблюдение
60			Прыжки со сменой ног из 1 во 2 позицию и наоборот.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение

61			Шаг на месте, и с продвижением вперед и назад.	1	Учебное занятие, видео презентация	Наблюдение
62			Шаг на месте, и с продвижением вперед и назад.	1	Учебное занятие, презентация	Наблюдение
63			Прыжки со сменой ног.	1	Учебное занятие	Наблюдение
64			Прыжки на 180 градусов.	1	Учебное занятие, объяснение	Наблюдение
65			Взмахи руками вперед, в сторону, вверх.	1	Учебное занятие, объяснение	Наблюдение
66			Упражнения для укрепления мышц туловища. Гимнастический элемент «Мост».	1	Учебное занятие, объяснение	Наблюдение
67			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки.	1	Учебное занятие	Наблюдение
68			Упражнения для укрепления мышц туловища. Гимнастический элемент «Мост».	1	Учебное занятие, объяснение	Наблюдение
69			Прыжки на 180 градусов.	1	Учебное занятие, объяснение	Наблюдение
70			Ходьба на носках. Упражнения с гимнастической скакалкой. Гимнастический элемент «Шпагат».	1	Учебное занятие, объяснение	Наблюдение
71			Ходьба на носках. Упражнения с гимнастической скакалкой. Гимнастический элемент «Шпагат».	1	Учебное занятие, объяснение	Наблюдение

72			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
73			Взмахи руками вперед, в сторону, вверх.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
74			Ходьба на носках ходьба в полуприсяде.	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение
75			Взмахи руками вперед, в сторону, вверх. Гимнастический элемент «Мост»	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
76			Ходьба на носках. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
77			Шаг на месте, и с продвижением вперед и назад.	1	Учебное занятие		Наблюдение
78			Прыжки со сменой ног.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
79			Ходьба на носках. Строевой шаг, бег подскоки. Гимнастический элемент «Шпагат».	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение
80			Взмахи руками вперед, в сторону, вверх.	1	Учебное занятие, презентация		Наблюдение
81			Прыжки на 180 градусов.	1	Учебное занятие		Наблюдение
82			Взмахи руками вперед, в сторону, вверх. Гимнастический элемент «Мост»	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение

83			Ходьба на носках. Упражнения с гимнастической скакалкой. Гимнастический элемент «Шпагат».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
84			Шаг на месте, и с продвижением вперед и назад.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
85			Взмахи руками вперед, в сторону, вверх. Гимнастический элемент «Шпагат».	1	Учебное занятие		Наблюдение
86			Прыжки со сменой ног.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
87			Ходьба на носках ходьба в полуприсяде.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
88			Прыжки на 180 градусов.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
89			Ходьба на носках ходьба в полуприсяде. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
90			Ходьба на носках ходьба в полуприсяде.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
91			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
92			Взмахи руками вперед, в сторону, вверх. Гимнастический элемент «Мост».	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение



93			Ходьба на носках ходьба в полуприсяде. Упраж- нения для ног. Гимнастический элемент «Шпагат».	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние
94			Прыжки со сменой ног.	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние
95			Строевой шаг, бег подскоки. Гимна- стический элемент «Шпагат».	1	Учебное занятие		Наблюде- ние
96			Ходьба на носках. Упражнения с гимна- стической скакалкой. Гимнастический элемент «Шпагат».	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние
97			Бег, подскоки. Упражнения для ук- репления мышц туло- вища. Гимнастиче- ский элемент «Мост».	1	Учебное занятие, видео презента ция		Наблюде- ние
98			Ходьба на носках ходьба в полу- присяде.	1	Учебное занятие, презента ция		Наблюде- ние
99			Строевой шаг, бег подскоки. Гимна- стический элемент «Шпагат».	1	Учебное занятие		Наблюде- ние
100			Бег, подскоки. Упражнения для ук- репления мышц туло- вища. Гимнастиче- ский элемент «Мост». Музы- кальная игра «Мы пойдем».	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние
101			Повороты направо, налево, кругом. Строевой шаг, бег подскоки. Музы- кальная игра «Буги - Вуги».	1	Учебное занятие, объясне ние		Наблюде- ние

102			Прыжки на 180 градусов. Музыкальная игра «Веселый мяч».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
103			Шаг на месте, и с продвижением вперед и назад. Музыкальная игра «Части тела».	1	Учебное занятие		Наблюдение
104			Ходьба на носках, ходьба в полуприсяде. Музыкальная игра «Шляпа».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
105			Строевой шаг, бег подскоки. Гимнастический элемент «Шпагат». Музыкальная игра «Рукавичка».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение
<b>Раздел 4. Подвижные игры</b>							
106			Подвижная игра «Пятнашки».	1	Подвижные игры		Наблюдение
107			Подвижная игра «Прыгуны».	1	Подвижные игры		Наблюдение
108			Подвижная игра «Музыкальные стулья».	1	Подвижные игры		Наблюдение
<b>Итого:</b>							<b>108</b>

**Календарный учебный график  
2-й год обучения «Ритмика»**

	Дата занятия		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
1. Введение в образовательную программу - 1 ч.							
1.			Введение. Техника безопасности.	1	Беседа		Вводный контроль

2. Общая и специальная физическая подготовка – 39 ч.							
2.			Шаг на носках. Ходьба, сидя на стуле. Творческая игра «Кто я?»	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
3.			Повороты: направо, налево, кругом	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
4.			Ритмический танец: «Кузнечик». Группировки.	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
5.			Хореографические упражнения: стойка, плавные движения руками.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
6.			Полуприседы на одной ноге. Повороты переступанием.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
7.			Акцентрированная ходьба. Упражнения: «Волны шипят»	1	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
8.			Передвижение в сцеплении. Прыжки с ноги на ногу на месте.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
9.			Ритмический танец: «Если весело живется»	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
10.			Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка». Игропластика: «Кошечка»	1	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
11.			Приседание (плие) поднятие на носки. Игропластика «Змея», «Ёжик»	1	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос

12.		Пружинистые полуприседы. Упражнения: «Петушок», «Ласточка»	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
13.		Приставной шаг в сторону, скрестный шаг в сторону. Игропластика: «Морская звезда»	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
14.		Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
15.		Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка». Игропластика: «Кошечка»	1	Учебное занятие		Наблюдение, устный опрос
16.		Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
17.		Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка». Игропластика: «Кошечка»	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
18.		Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка». Игропластика: «Кошечка»	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
19.		Прыжки из глубокого присяда, Прыжки со скакалкой.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
20.		Ходьба на носках, прыжки на скакалке. <b>Спортивное мероприятие «Спорт-это жизнь!»</b>	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
21.		Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный

			Преподаватель физической культуры, тренер.		ие Видео презентац ия		опрос
22.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
23.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
24.			Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
25.			Полуприседы на одной ноге. Повороты переступанием.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
26.			Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
27.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
28.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
29.			Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
30.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
31.			Полуприседы на одной ноге. Повороты переступанием.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос

32.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
33.			Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
34.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
35.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
36.			Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
37.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
38.			Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
39.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
40.			Полуприседы на одной ноге. Повороты переступанием.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
<b>3. Основы техники движений – 54 ч</b>							
41.			Упражнение на осанку в седе «по-турецки». Танцевальные позиции ног.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос

42.			Игроритмика: «Выполнение упражнений руками под музыку в раз- личном темпе и с хлопками»	1	Учебное занятие, объяснен ие		Наблюде- ние, уст- ный опрос
43.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик». Игропластика: «Лодочка», «Замок»	1	Учебное занятие, презентац ия		Наблюде- ние, уст- ный опрос
44.			Ритмический танец: «Часики». Разу- чивание.	1	Учебное занятие, объяснен ие		Наблюде- ние, уст- ный опрос
45.			Мягкий высокий шаг на носках. Поворот на 360 градусов на шагах. Упражнения на развитие мышц спины. Повторение танца «Ча- сики».	1	Учебное занятие, объяснен ие		Наблюде- ние, уст- ный опрос
46.			Гимнастический этюд с элементами акробатических упражнений. Повторение танца «Ча- сики».	1	Учебное занятие, объяснен ие		Наблюде- ние, уст- ный опрос
47.			Попеременный шаг. Повторение танца «Ча- сики».	1	Учебное занятие, объяснен ие		Наблюде- ние, уст- ный опрос
48.			Музыкально- подвижная игра: «Марш-полька». По- вторение танца «Ча- сики».	1	Учебное занятие, объяснен ие		Наблюде- ние, уст- ный опрос
49.			Выворотность, устой- чивость. Упражнения на развитие мышц ног. Повторение танца «Ча- сики».	1	Учебное занятие, объяснен ие		Наблюде- ние, уст- ный опрос
50.			Изучение этюда: « Цветы».	1	Учебное занятие, объяснен ие		Наблюде- ние, уст- ный опрос

51.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
52.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
53.			Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка». Игропластика: «Кошечка»	1	Учебное занятие, презентация		Наблюдение, устный опрос
54.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
55.			Игроритмика: «Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками»	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
56.			Хореографические упражнения: стойка, плавные движения руками.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
57.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
58.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
59.			Остановка на носках после различных видов ходьбы.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
60.			Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка». Игропластика: «Кошечка»	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос



61.			Повороты на 180, 360 градусов, прыжки из 1 во 2 позицию	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
62.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч.	1	Учебное занятие, объяснение, объяснение		Наблюдение, устный опрос
63.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
64.			Повороты на 180, 360 градусов	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
65.			Игровая ритмика: «Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками»	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
66.			Прыжки из 1 во 2 позицию Викторина «Дорожная азбука».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
67.			Повороты на 180, 360 градусов	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
68.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
69.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос

70.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
71.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
72.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
73.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
74.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
75.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
76.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
77.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
78.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
79.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос

80.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
81.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
82.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
83.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
84.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
85.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
86.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
87.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос

88.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
89.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц бедер.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
90.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
91.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч. Акробатические упражнения: «Ласточка», «Березка».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
92.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
93.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
94.			Общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц рук и плеч.	1	Учебное занятие, объяснение		Наблюдение, устный опрос
<b>4. Подвижные игры – 10 ч.</b>							
95.			Подвижная игра «Кошки-мышки».	1	Подвижные игры, видео презентация		Наблюдение, устный опрос

96.			Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Музыкальные стулья».	1	Подвижные игры, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
97.			Подвижная игра «Змейка».	1	Подвижные игры, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
98.			Подвижная игра «Пятнашки».	1	Подвижные игры, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
99.			Упражнения для ног. Подвижная игра «Платочек».	1	Подвижные игры, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
100.			Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Музыкальные стулья».	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
101.			Упражнения для ног. Подвижная игра «Платочек».	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
102.			Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Музыкальные стулья».	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
103.			Упражнения для ног. Подвижная игра «Платочек».	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос

104.			Упражнения для корпуса (наклоны вперед, назад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Музыкальные стулья».	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
<b>5. Контрольные испытания. – 4 ч.</b>							
105.			Общая физическая подготовка	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
106.			Упражнения для ног	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
107.			Акробатические упражнения: «Шпагат», «Мостик».	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
108.			Подведение итогов.	1	Учебное занятие, видео презентация		Наблюдение, устный опрос
<b>Итого:</b>				<b>108</b>			

### Условия реализации Программы

**Материально техническое обеспечение:** 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 (1 шт.).
2. Гимнастическая скакалка (10 штук).
3. Гимнастический обруч (10 штук).
4. Гимнастический мяч (10 штук).
5. Гимнастические скамейки.
6. Информационное обеспечение – музыкальный центр, мультимедийное оборудование.

**Кадровое обеспечение.** Педагог, который проводит занятия по реализации программы, имеет высшее профессиональное образование.

### **Формы аттестации**

Для оценки результативности учебных занятий применяется вводный и итоговый контроль.

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 «Спортник» к Программе «Ритмика»

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. Промежуточный контроль, умений и навыков проводится по итогам изучения отдельных учебного курса, когда знания и навыки в основном сформированы, систематизированы. При этом используются такие методы контроля, как анализ проделанной работы, участие в массовых мероприятиях.
4. Итоговый контроль проводится в конце учебного года для определения степени выполнения поставленных задач.

Отследить результаты обучения по Программе можно с помощью: грамот, дипломов, фото портфолио.

### **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 простых танцевальных композиций. При выполнении 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.

2. Словесные методы:

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

3. Практические методы:

- самостоятельное выполнение детьми гимнастических упражнений,
- использование различных материалов для реализации упражнения;
- индивидуальный подход к детям.

4. 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).

В процессе реализации Программы используются следующие технологии:

- здоровьесберегающие;
- игровые;
- ИКТ технологии.

**Форма организации учебного занятия:** беседа, подвижные игры и учебное занятие.

**Дидактические материалы:**

Дидактический материал к разделу № «3» Основы техники движения  
- упражнения для развития гибкости, равновесия.

**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 вперёд с гимнастичес кой скамейки (в см.)	Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд 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 подъём ног за голову к полу (кол-во раз)	Лёжа на животе, руки за голову подъём туловища назад за 20 сек. (кол-во раз)	Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд 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.						