

**Лист дополнений и изменений к дополнительной**

**общеобразовательной общеразвивающей программе**

**на 2020-2021 учебный год**

Дополнения и изменения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Ритмическая гимнастика» (далее Программа), физкультурно- спортивной направленности для учащихся в возрасте от 4 до 7 лет.

Срок реализации 1 год.

В программу внесены следующие изменения (дополнения)

1. Цели и задачи второго года обучения;
2. Учебный план второго года обучения;
3. Содержание Программы второго года обучения;
4. Планируемый результат второго года обучения;
5. Календарный учебный график второго года обучения.

Дополнения (изменения) внесены в Программу, рассмотрены и одобрены на педагогическом совете от «\_\_\_»\_\_\_\_20\_\_г.№\_\_\_

Председатель педагогического совета О.А. Тагинцева

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Стр. |
| 1. | **Раздел 1 Программы «Комплекс основных характеристик образования».** | 4 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 4 |
| 1.2 | Цели и задачи | 6 |
| 1.3 | Содержание программы | 7 |
| 1.4 | Планируемый результат | 12 |
| 2. | **Раздел 2 программы «Комплекс организационно – педагогических условий».** | 14 |
| 2.1 | Условия реализации Программы | 34 |
| 2.2 | Формы аттестации | 35 |
| 2.3 | Оценочные материалы | 35 |
| 2.4 | Методические материалы | 35 |
| 2.5 | Список литературы | 38 |

**Раздел 1 Программы «Комплекс основных характеристик образования»**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее Программа) **физкультурно-спортивной** направленности составлена в соответствии:

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

-Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской федерации от 4сентября 2014 г. №1726;

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.;

-Постановлением от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН2.2.4.3172-14».

При разработке Программы учтены Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности, г. Краснодар 2019 г.

Программа по ритмике позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях упражнениями ритмической гимнастике. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисципли­нируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способ­ствуют поддержке при изучении Программы, так как укреп­ляют здоровье. Благодаря спортивной направленности Программы, учащиеся, ус­пешно освоившие Программу, смогут участвовать в районных и краевых соревнованиях по ритмической гимнастике. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**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 заключается в том, что она разносторонним направлением обучаются танцевальным умениям, учат тематические движения и могут принимать участие в конкурсах спортивного направления.

**Педагогическая целесообразность** Программы «Ритмика» объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это 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. Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых занятий определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям СанПиН.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности.

**Уровень Программы -** базовый. Программа «Ритмика» как продолжение программы «Ритмика» ознакомительного уровня автор Качашкин В.М. Физическое воспитание дошкольников.

**Объем – 216 часов.**

**Сроки реализации – 2 года.**

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, дистанционная.

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

**Форма организации учебного занятия дистанционно –** объяснение, презентация, видео презентация

**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.

**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:**  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:*

- сформировать любознательность, самооценку;

- сформировать активное включение во взаимодействие с педагогом и со сверстниками;

- сформировать трудолюбие и упорство.

*Метапредметные:*

- активизировать способность понимать и принимать учебную цель и задачу;

- обнаружение ошибок, умение адекватно исправлять;

- накопление знаний и использование их самостоятельно;

- 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** | Общеразвивающиеупражнения | 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, итоговый 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. |
|  | **Итого:** | **108** | **4** | **104** |  |

**Содержание Программы**

**Учебный план**

**2-й год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Раздел 1. Вводное занятие – 1 час.** | | | | | |
| **1.** | **Вводное занятие** | **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 к верху», «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 подготовка | 2 | - | 2 |  |
|  | **Итого:** | **108** | **5** | **103** |  |

**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 ритмики.

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, колона, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!», «равняйсь!», «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.



**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.

**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!», «равняйсь!», «вольно!», «по порядку – рассчитайсь!» и т.д.

* 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.

1. *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, метаний мяча, музыкальные игры, бадминтон.



*Тури зм :* пешие и загородные прогулки, походы.



**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 на1000 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 к верху», «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.

**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 концу первого года учащиеся должны иметь следующие навыки:

**Образовательные (предметные):**

- самовыражения через движение посредством музыки;

- гибкость, силу, выносливость, координационных способностей;

- пластичность, грациозность у девочек, мужественность у мальчиков.

-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 год**а обучения дети должны:

**Образовательные (предметные):**

- развить двигательные качества и координацию движения

**Личностные результаты**:

- научить быть активным на занятиях;

- воспитаь 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»**

**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 |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 3 |  |  | Шаг на носках. Творче­ская игра «Кто я?» | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 4 |  |  | Построе­ния: в ше­ренги, колоны, круги. Шаг на носках. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 5 |  |  | Построе­ния в ше­ренги, колоны, круги. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 6 |  |  | Повороты пере-ступанием. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюдение |
| 7 |  |  | Строевой шаг, бег, подскоки. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюдение |
| 8 |  |  | Шаг на носках.  Прыжки с ноги на ногу на месте. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 9 |  |  | Пово­роты на­право, налево, кругом. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 10 |  |  | Строе­вой шаг, бег под­скоки. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 11 |  |  | Пово­роты на­право, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 12 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 13 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 14 |  |  | Упраж­нения для мышц туло­вища рук и ног. Упраж­нения на скамейке. | | 1 | | Учебное занятие |  | 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. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 17 |  |  | Упраж­нения для мышц туло­вища рук и ног. Упраж­нения на скамейке. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 18 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. Упраж­нения с обручем. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде-ние |
| 19 |  |  | Упраж­нения для мышц туло­вища рук и ног. Упраж­нения на скамейке | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 20 |  |  | Шаг на носках.  Прыжки с ноги на ногу на месте. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 21 |  |  | Строевой шаг, бег, подскоки. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюдение |
| 22 |  |  | Упраж­нения для ук­репления мышц туло­вища. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 23 |  |  | Упраж­нения для ук­репления мышц туло­вища. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 24 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. Упраж­нения с мячом. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 25 |  |  | Пово­роты на­право, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. | | 1 | | Учебное занятие |  | 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 |  | Наблюде­ние |
| 28 |  |  | Упраж­нения для ног. Упраж­нения на скамейке. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 29 |  |  | Шаг на носках.  Прыжки с обру­чем на месте. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 30 |  |  | Пово­роты на­право, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 31 |  |  | Упраж­нения для ног. Упраж­нения на скамейке. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 32 |  |  | Строе­вой шаг, бег под­скоки. Подвиж­ная игра «Пят­нашки». | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 33 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 34 |  |  | Упраж­нения для ук­репления мышц туло­вища. Разучи­вание элемента «Шпагат». | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 35 |  |  | Упраж­нения для мышц туло­вища рук и ног. Упраж­нения на скамейке. Разучи­вание элемента «Шпагат» | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 36 |  |  | Разучи­вание элемента «Шпагат» | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 37 |  |  | Шаг на носках.  Прыжки с обру­чем на месте. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 37 |  |  | Упраж­нения для ног. Упраж­нения на скамейке. Разучи­вание элемента «Мост» | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 38 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. Упраж­нения с мячом. Разучи­вание элемента «Мост» | | 1 | | Учебное занятие |  | 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 |  | Наблюде­ние |
| 42 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ским об­ручем. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 43 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ской скакал­кой. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 44 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ским об­ручем. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 45 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ской скакал­кой. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 46 |  |  | Махи ногой у опоры. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 47 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ской скакал­кой. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 48 |  |  | Махи ногой у опоры. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 49 |  |  | Гимна­стиче­ский элемент «Мост». | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 50 |  |  | Прыжки с ноги на ногу на месте. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 51 |  |  | Упраж­нение с гимна­стиче­ским об­ручем. Гимна­стиче­ский элемент «Шпагат». | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 52 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ской скакал­кой. Гимна­стиче­ский элемент «Шпагат». | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| 53 |  |  | Гимна­стиче­ский элемент «Шпагат».  Прыжки с ноги на ногу на месте. | | 1 | | Учебное занятие |  | Наблюде­ние |
| **Раздел 3. Основы техники движений** | | | | | | | | | |
| 54 |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полу­присяде. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 55 |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полуприсяде. Челноч­ный бег на дис­танцию 30м. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 56 |  |  | Чередование ходьбы и бега. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюдение |
| 57 |  |  | Стойка на нос­ках, стойка ноги врозь, движе­ние ру­ками в стойке носках. Разучи­вание позиций. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 58 |  |  | Разучивание позиций. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде-ние |
| 59 |  |  | Прыжки в 1, 2 позициях. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде-ние |
| 60 |  |  | Прыжки со сме­ной ног из 1во 2 пози­цию и наобо­рот. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 61 |  |  | Шаг на месте, и с про­движе­нием вперед и назад. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 62 |  |  | Шаг на месте, и с про­движе­нием вперед и назад. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 63 |  |  | Прыжки со сме­ной ног. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 64 |  |  | Прыжки на 180 граду­сов. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 65 |  |  | Взмахи руками вперед, в сто­рону, вверх. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 66 |  |  | Упраж­нения для ук­репле­ния мышц туло­вища. Гимна­стиче­ский элемент «Мост». | 1 | | Учебное занятие | |  | 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 | |  | Наблюде­ние |
| 69 |  |  | Прыжки на 180 граду­сов. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 70 |  |  | Ходьба на нос­ках. Уп­ражне­ния с гимна­стиче­ской скакал­кой. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 71 |  |  | Ходьба на нос­ках. Уп­ражне­ния с гимна­стиче­ской скакал­кой. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 72 |  |  | Пово­роты направо, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 73 |  |  | Взмахи руками вперед, в сто­рону, вверх. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 74 |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полу­присяде. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 75 |  |  | Взмахи руками вперед, в сто­рону, вверх. Гимна­стиче­ский элемент «Мост» | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 76 |  |  | Ходьба на нос­ках. Уп­ражне­ния для рук и плече­вого пояса. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 77 |  |  | Шаг на месте, и с про­движе­нием вперед и назад. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 78 |  |  | Прыжки со сме­ной ног. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 79 |  |  | Ходьба на нос­ках. Строе­вой шаг, бег под­скоки. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 80 |  |  | Взмахи руками вперед, в сто­рону, вверх. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 81 |  |  | Прыжки на 180 граду­сов. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 82 |  |  | Взмахи руками вперед, в сто­рону, вверх. Гимна­стиче­ский элемент «Мост» | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 83 |  |  | Ходьба на нос­ках. Уп­ражне­ния с гимна­стиче­ской скакал­кой. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 84 |  |  | Шаг на месте, и с про­движе­нием вперед и назад. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 85 |  |  | Взмахи руками вперед, в сто­рону, вверх. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 86 |  |  | Прыжки со сме­ной ног. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 87 |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полу­присяде. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 88 |  |  | Прыжки на 180 граду­сов. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 89 |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полуприсяде. Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 90 |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полу­присяде. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 91 |  |  | Пово­роты направо, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 92 |  |  | Взмахи руками вперед, в сто­рону, вверх. Гимна­стиче­ский элемент «Мост». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 93 |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полуприсяде. Упраж­нения для ног. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 94 |  |  | Прыжки со сме­ной ног. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 95 |  |  | Строе­вой шаг, бег под­скоки. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 96 |  |  | Ходьба на нос­ках. Уп­ражне­ния с гимна­стиче­ской скакал­кой. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 97 |  |  | Бег, под­скоки. Упраж­нения для ук­репле­ния мышц туло­вища. Гимна­стиче­ский элемент «Мост». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 98 |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полу­присяде. | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 99 |  |  | Строе­вой шаг, бег под­скоки. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 100 |  |  | Бег, под­скоки. Упраж­нения для ук­репле­ния мышц туло­вища. Гимна­стиче­ский элемент «Мост». Музы­кальная игра «Мы пойдем». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 101 |  |  | Пово­роты направо, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. Музы­кальная игра «Буги - Вуги». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| 102 |  |  | Прыжки на 180 граду­сов. Му­зыкаль­ная игра «Весе­лый мяч». | 1 | | Учебное занятие | |  | 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 | |  | Наблюде­ние |
| 105 |  |  | Строе­вой шаг, бег под­скоки. Гимна­стиче­ский элемент «Шпа­гат». Музы­кальная игра «Рука­вичка». | 1 | | Учебное занятие | |  | Наблюде­ние |
| **Раздел 4. Подвижные игры** | | | | | | | | | |
| 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 |
| **Итого:** | | | | | | |  | | **108** |

**Календарный учебный график**

**2-й год обучения «Ритмика»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Дата занятия** | | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Форма занятия** | **Место прове-дения** | **Форма контроля** |
| **По плану** | **По факту** |
| **1. Введение в образовательную программу - 1 ч.** | | | | | | | |
|  |  |  | Введение. Техника безопасности. | 1 | Беседа |  | Вводный контроль |
| **2. Общая и специальная физическая подготовка – 39 ч.** | | | | | | | |
|  |  |  | Шаг на нос­ках. Ходьба, сидя на стуле. Творче­ская игра «Кто я?» | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Пово­роты: направо, налево, кругом | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Ритмический танец: «Кузнечик». Группировки. | 1 | Учебное занятие, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Хореографи­ческие уп­ражнения: стойка, плав­ные движе­ния ру­ками. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Полуприседы на одной ноге. По­во­роты пере­ступанием. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акцентриро­ванная ходьба.  Упражнения: «Волны ши­пят» | 1 | Учебное занятие |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Передвиже­ние в сцепле­нии.  Прыжки с ноги на ногу на месте. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Ритмический танец: «Если весело жи­вется» | 1 | Учебное занятие, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Лас­точка», «Бе­резка».  Игропластика: «Кошечка» | 1 | Учебное занятие, презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Приседание (плие) подня­тие на носки. Игро­пластика «Змея», «Ёжик» | 1 | Учебное занятие |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Пружинистые полуприседы.  Упражнения: «Пе­тушок»,  «Ласточка» | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Приставной шаг в сто­рону, скре­ст­ный шаг в сторону.  Игропластика: «Морская звезда» | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Шаг с не­большим подскоком. Комбинации из танцеваль­ных шагов | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Лас­точка», «Бе­резка».  Игропластика: «Кошечка» | 1 | Учебное занятие |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Лас­точка», «Бе­резка».  Игропластика: «Кошечка» | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Лас­точка», «Бе­резка».  Игропластика: «Кошечка» | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Прыжки из глубокого присяда, Прыжки со скакалкой. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Ходьба на носках, прыжки на скакалке. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Упражнения на гимнасти­ческой ска­мейке. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпа­гат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпа­гат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Лас­точка», «Бе­резка». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Полуприседы на одной ноге. По­во­роты пере­ступанием. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Упражнения на гимнасти­ческой ска­мейке. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпа­гат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпагат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Ласточка», «Бе­резка». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие упражнения, направлен­ные на укрепление мышц бедер | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Полуприседы на одной ноге. По­во­роты пере­ступанием. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпагат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Упражнения на гимнасти­ческой ска­мейке. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц бедер | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпагат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Ласточка», «Бе­резка». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпагат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Упражнения на гимнасти­ческой скамейке. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпагат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Полуприседы на одной ноге. По­во­роты пере­ступанием. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| **3. Основы техники движений – 54 ч** | | | | | | | |
|  |  |  | Упражнение на осанку в седе «по-ту­рецки». Тан­цевальные позиции ног. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Игроритмика: «Выполнение упражнений ру­ками под музыку в раз­личном темпе и с хлоп­ками» | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпагат», «Мос­тик».  Игропластика: «Лодочка», «За­мок» | 1 | Учебное занятие, презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Ритмический танец: «Ча­сики». Разу­чивание. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Мягкий вы­сокий шаг на носках. По­ворот на 360 градусов на шагах. Уп­ражнения на развитие мышц спины. Повторение танца «Ча­сики». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Гимнастиче­ский этюд с элемен­тами акробати­че­ских упражне­ний. Повторение танца «Ча­сики». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Поперемен­ный шаг. По­вторение танца «Ча­сики». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Музыкально-подвижная игра: «Марш-полька». По­вторение танца «Ча­сики». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Выворот­ность, устой­чивость. Уп­ражнения на развитие мышц ног. Повторение танца «Ча­сики». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Изучение этюда: « Цветы». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц бедер. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц рук и плеч. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Лас­точка», «Бе­резка».  Игропластика: «Кошечка» | 1 | Учебное занятие, презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц рук и плеч. Акробатиче­ские упраж­нения: «Лас­точка», «Бе­резка». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Игроритмика: «Выполнение упражнений ру­ками под музыку в раз­личном темпе и с хлоп­ками» | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Хореографи­ческие уп­ражнения: стойка, плав­ные движе­ния ру­ками. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпа­гат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц рук и плеч. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Остановка на носках после различных видов ходьбы. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Лас­точка», «Бе­резка».  Игропластика: «Кошечка» | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Повороты на 180, 360 гра­дусов, прыжки из 1 во 2 позицию | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц рук и плеч. | 1 | Учебное занятие, объяснение, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпа­гат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Повороты на 180, 360 гра­дусов | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Игроритмика: «Выполнение упражнений ру­ками под музыку в раз­личном темпе и с хлоп­ками» | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Прыжки из 1 во 2 позицию | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Повороты на 180, 360 гра­дусов | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц рук и плеч. Акробатиче­ские упраж­нения: «Лас­точка», «Бе­резка». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц рук и плеч. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц бедер. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпа­гат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц рук и плеч. Акробатиче­ские упраж­нения: «Лас­точка», «Бе­резка». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц бедер. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц рук и плеч. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц бедер. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц бедер. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпагат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпагат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие упражнения, направлен­ные на укрепление мышц бедер. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие упражнения, направлен­ные на укрепление мышц рук и плеч. Акробатические упраж­нения: «Ласточка», «Бе­резка». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие упражнения, направлен­ные на укрепление мышц рук и плеч. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпагат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц бедер. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие упражнения, направлен­ные на укрепление мышц рук и плеч. Акробатиче­ские упраж­нения: «Лас­точка», «Бе­резка». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпагат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие упражнения, направлен­ные на укрепление мышц бедер. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпагат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц рук и плеч. Акробатиче­ские упраж­нения: «Ласточка», «Бе­резка». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие упражнения, направлен­ные на укрепление мышц бедер. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпагат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц рук и плеч. Акробатиче­ские упраж­нения: «Лас­точка», «Бе­резка». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц рук и плеч. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпа­гат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Общеразви­вающие уп­ражнения, направлен­ные на укре­пление мышц рук и плеч. | 1 | Учебное занятие, объяснение |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| **4. Подвижные игры – 10 ч.** | | | | | | | |
|  |  |  | Подвижная игра «Кошки-мышки». | 1 | Подвижные игры, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Упражнения для корпуса (на­клоны вперед, на­зад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра « Музы­кальные сту­лья». | 1 | Подвижные игры, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Подвижная игра «Змейка». | 1 | Подвижные игры, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | Подвижные игры, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Упражнения для ног. Под­вижная игра «Платочек». | 1 | Подвижные игры, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Упражнения для корпуса (на­клоны вперед, на­зад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Музы­кальные сту­лья». | 1 | Учебное занятие, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Упражнения для ног. Под­вижная игра «Платочек». | 1 | Учебное занятие, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Упражнения для корпуса (на­клоны вперед, на­зад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Музы­кальные сту­лья». | 1 | Учебное занятие, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Упражнения для ног. Под­вижная игра «Платочек». | 1 | Учебное занятие, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Упражнения для корпуса (на­клоны вперед, на­зад, в сторону, круговые движения). Подвижная игра «Музы­кальные сту­лья». | 1 | Учебное занятие, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| **5. Контрольные испытания. – 4 ч.** | | | | | | | |
|  |  |  | Общая физи­ческая подго­товка | 1 | Учебное занятие, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Упражнения для ног | 1 | Учебное занятие, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Акробатиче­ские упраж­нения: «Шпа­гат», «Мос­тик». | 1 | Учебное занятие, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
|  |  |  | Спецально-физическая подготовка | 1 | Учебное занятие, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| **Итого:** | | | | **108** |  | | |

**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**

Данное Положение составлено в соответствии с Положением о текущем контроле освоения программ, промежуточной, итоговой аттестации учащихся, подведение итогов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центре творчества «радуга» муниципального образования Тимашевском районе.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

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 используется для получения информации о суммарном срезе знаний по итогам изучения раздела. Что способствует выявлению слабого звена в обучении и нахождение особых путей исправления данной ситуации.

4. Итоговый контроль проводится в конце ознакомительного уровня для определения степени выполнения поставленных задач.

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

**Оценочные материалы**

Контрольные упражнения и нормативы, тесты для оценки общей и специальной физической подготовленности, в процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся, через игровые упражнения. Каждый занимающийся наглядно показывает свои возможности. Контролируется каждое выполнения упражнения.

Основным критерием оценивания физических способностей является, значимость и качество работы на занятии, и самостоятельное выполнение.

**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.

- Дистанционные технологии.

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

**Форма организации учебного занятия дистанционно –** объяснение, презентация, видео презентация

**Дидактические материалы:**

- упражнения для развития гибкости, равновесия.

**Алгоритм учебного занятия:**

*1этап – 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.

**Алгоритм учебного занятия дистанционно:**

*1этап подготовительный (3мин*.)  (подготовка   к   восприятию   нового содержания).

*IIэтап - основной (22 мин.).*

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

*III* этап – итоговый (3 мин.).

Рефлексия. Коллективное обсуждение, анализ работы детей.

*IV 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. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016. |
| 4. 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 |

**Дополнительная литература для педагога:**

**Интернет - ресурсы**

1. <https://zen.yandex.ru/media/id/5deccda63642b60db9e7906b/10-uprajnenii-kotorye-pomogut-uluchshit-vashu-gibkost-5df0ea555d636200b260c981> -10 упражнений, которые помогут улучшить вашу гибкость
2. <https://yandex.ru/turbo/s/vdiete.ru/trenirovki/uprazhneniya/kompleks> -uprazhnenij-dlya-razvitiya-gibkosti/
3. <https://pokoriaem.ru/sport/prostye-uprazhneniya-na-gibkost-dlya-lyubogo-vozrasta.html> - Какие простые упражнения можно делать на гибкость в любом возрасте- Обзор +Видео — источник:
4. <https://pokoriaem.ru/sport/prostye-uprazhneniya-na-gibkost-dlya-lyubogo-vozrasta.htm>
5. lhttps://gimnastikasport.ru/sportivnaya/truki-dlya-nachinayuschih.html - Три гимнастических трюка
6. <https://bodybuilding-and-fitness.ru/uprazhneniya/mostik.html> -Упражнение мостик
7. <https://www.adme.ru/svoboda-sdelaj-sam/10-uprazhnenij-na-rastyazhku-kotorye-podaryat-vam-gibkost-koshki-za-4-nedeli-2139265/> -10 упражнений на растяжку