

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №33 ИМ. З. КАЛОЕВА

Принята на заседании педагогического
совета

№ 2

Протокол № 1

от «2» сентября 2024г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №33

им. З. Калоева

Л. М. Санакоева

«2» сентября 2024г.



Дополнительная общеобразовательная программа
художественной направленности

«Ритмика»

Возраст детей: 13-14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор- составитель программы:

Кочисова Анжела Сергеевна,

Педагог-психолог

Владикавказ, 2024

Содержание

1.	Паспорт программы	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Нормативно-правовая база	5
4.	Цели и задачи	5
5.	Новизна	6
6.	Актуальность	6
7.	Педагогическая целесообразность	6
8.	Отличительные особенности	6
9.	Сроки реализации программы	6
10.	Режим занятий	7
11.	Форма организации занятий	7
12.	Методы обучения	7
13.	Планируемые результаты	7
14.	Формы аттестации/диагностики	8
15.	Методическое обеспечение	8
16.	Материаль-техническое оснащение	9
17.	Учебный план	9
18.	Содержание учебного плана	10
19.	Календарный учебный график	15
20.	Список литературы	15
21.	Приложение	17

Паспорт программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности « **Ритмика детям** »

Составитель программы: Кочисова Анжелика Сергеевна, педагог дополнительного образования.

Организация-исполнитель: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 33 им. З. Калоева.

Адрес: РСО – Алания, г. Владикавказ, ул. Калоева, д.408

тел. 8 (8672) 40-46-19

Возраст обучающихся: 11-14 лет

Срок реализации программы: 2 года

Социальный статус: обучающиеся г. Владикавказ

Цель программы: развитие ловкости и координационных способностей, двигательного спектра и танцевального творчества детей посредством ритмики.

Направленность программы: художественная

Вид программы: общеразвивающая

Уровень освоения программы: базовый

Способ освоения содержания образования: креативный

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время ритмическое воспитание приобретает все большее значение, так как является массовым и доступным для всех. За последние годы созданы и изданы многочисленные методические пособия по музыкально – ритмическому воспитанию, но специализированной программы по оказанию дополнительных услуг в рамках развития музыкально ритмических способностей детей к сожалению, нет. Поэтому, возникла необходимость в ее создании.

Танец всегда был и остается любимым занятием детей. Он и развивает, и развлекает ребят. Плавные, спокойные, быстрые, ритмичные движения под красивую музыку доставляют детям эстетическое наслаждение. Через танец дети познают прекрасное, лучше понимают красоту окружающего мира. В программе сохранена одна из проблем нашего времени, а именно, музыкально-эстетическое воспитание детей дошкольного возраста посредством применения ритмических композиций.

В содержание программы входит календарно-тематическое планирование с учетом возрастных и индивидуальных особенности детей.

Программа « **Ритмика детям**» рассчитана на два года обучения и направлена на всестороннее, гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 11 до 14 лет.

Программа рассчитана на 36 учебных часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по два академических часа. С целью сохранения здоровья, и, исходя из программных требований, продолжительность занятия соответствует возрасту детей – 40 мин.

2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2024);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 30.09.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 N 1230-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (с изменениями 21.04.2023 № 302);
- «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 Российской Федерации (ред. от 01.01.2021) ;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказ «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» // утв. Министерством просвещения Российской Федерации от 22.02.2023 № 197/129;

- План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. //Утверждён Распоряжением Правительства Российской Федерации от 12 ноября 2020 № 2945-р;
- Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития: Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 № 1239 (ред. от 18.09.2021);
- Письмо Министерства образования и науки РФ № -641/09 от 26.03.2016 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Закон Республики Северная Осетия-Алания от 27 декабря 2013 года N 61-РЗ «Об образовании в Республике Северная Осетия-Алания (с изменениями на 07 июля 2023 года);
- Распоряжение Правительства Республики Северная Осетия – Алания от 25.10.2018 №371-р «О внедрении целевой модели развития системы дополнительного образования детей Республики Северная Осетия Алания».
- Устав МБОУ СОШ №33

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие ловкости и координационных способностей, двигательного спектра и танцевального творчества детей старшего дошкольного возраста, посредством ритмики.

Задачи:

- **Образовательные:** помогать ребенку овладевать танцевально-игровой деятельностью: формировать умения связывать танцевальные движения с ритмом музыки; формировать умения согласовывать движения с текстом и музыкой; систематизировать умения менять движения в связи с изменениями динамики звучания музыки; формировать представление о возможностях пластики для передачи различных эмоциональных состояний.
- **Развивающие:** развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности; развивать двигательные качества и умения (двигаться в соответствии с ярко выраженным характером музыки); развивать умение ориентироваться в пространстве
- **Воспитательные:** воспитывать доброжелательное отношение к танцам, музыке; воспитывать эстетические качества детей
- **Игровые:** развитие творческого самовыражения; воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости в движениях
- **Оздоровительные:** способствовать профилактике плоскостопия; способствовать формированию правильной осанки; способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; способствовать развитию функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной системы организма.

4. НОВИЗНА

Новизна данной программы заключается в интеграции таких направлений, как ритмика, музыка, пластика, сценическое движение. Содержание тем адаптировано для дошкольного возраста.

5. АКТУАЛЬНОСТЬ

Данная программа носит интегрированный характер, выполняя главную задачу предмета – освоение обучающимися практических умений. Старший дошкольный возраст является благоприятным для формирования практически

всего спектра двигательных способностей. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. обусловлена тем, что в современном мире ритмика - считается одним из главных способов гармоничного развития ребёнка, обладает огромными возможностями в самореализации и проявления индивидуальности в творчестве.

Обучать ритмике необходимо всех детей, развивая в них глубокое «чувствование», проникновение в музыку, творческое воображение, формируя умение выражать себя в движениях. В этом отражается художественное-эстетическое направление программы.

- 6. ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСОБРАЗНОСТЬ** обусловлена возможностью обучающихся использовать и совершенствовать полученные знания и навыки по программе во время концертной деятельности.

7. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Большое количество игровых упражнений, которые придают занятиям увлекательную форму, дают простор творческой фантазии для детей.

Эффективность ритмики как образовательной программы в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы человека. Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

8. СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2 года

Режим, учебная нагрузка и предполагаемое количество обучающихся:

Первый год обучения – занятия проводятся по группам (20-30 человек) 2 раза в неделю по 1 академическому часу, 40 мин. (в год – 72 часов).

Второй год обучения – занятия проводятся по группам (20-30 человек)2 раза в неделю по 1 академическому часу, 40 мин.(в год – 72 часов).

9. ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

– групповая

- очная

По содержанию они разнообразны:

- типовые;

- тематические (тема связана с танцем);

- сюжетные (имеют общую сюжетную линию: сказочный или игровой)

Занятия составлены согласно педагогическим принципам , и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме войти в мир музыки и танца, но и развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

10. МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Основными средствами музыкально-ритмического воспитания являются специально разработанные двигательные действия, выполняемые в соответствии с особенностями музыки. Эти средства можно разделить на следующие основные группы:

- элементарные основы музыкальной грамоты;

- упражнения на согласование движений с музыкой;

- музыкальные игры;

- упражнения из хореографии;
- ходьба и бег;
- элементы народных и современных танцев;
- упражнения ритмической гимнастики.

11. Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы обучающиеся **будут знать и уметь:**

- чувствовать ритм; слышать и понимать музыку; выполнять простейшие ритмические рисунки; красиво и правильно исполнять танцевальные элементы;
 - смогут выражать в пластике состояние образа, переданное в музыкальном произведении; ориентироваться в пространстве на основе круговых и линейных рисунков; исполнять движения в парах; в группах; держаться правильно на сценической площадке.
- У детей появится умение вести себя в группе во время движения, будут сформированы чувство такта и культурные привычки в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

12. ФОРМЫ ДИАГНОСТИКИ

Результаты работы танцевальной деятельности оцениваются в разных формах:

- тематических и комплексных занятиях;
- открытых занятий для родителей;
- итоговых занятий;
- различных праздников и концертов.

По итогам реализации программы обучающиеся разучивают простейшие танцевальные комбинации и осваивают несложные хореографические миниатюры, которые в конце года выставляются на отчетном концерте.

13. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В образовательном процессе используются следующие типы занятий:

- комбинированное изучение
- закрепление и совершенствование приобретённых знаний и навыков.

Формы и методы

Для более полного и глубокого усвоения учебного материала детьми применяются разнообразные методы обучения.

- словесный метод – рассказ, беседа;
- наглядный метод – показ, демонстрация;
- метод наблюдения (прямое, косвенное), самонаблюдение;
- метод подражания;
- игровой метод.

Структура занятий (примерное)

1. Организованный вход в зал.

Цель: создать эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Поклон – приветствие, классический экзерсис (по выбору педагога).

2. Подготовительная часть.

Цель: разогреть мышцы, упражнять в танцевальных движениях.

а) игровая ритмика (специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);

б) игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и двигательной гимнастики);

в) танцевально-ритмическая гимнастика и пластика (образно-танцевальные композиции, имеющие сюжетный характер, жесты и пантомимические этюды).

3. Основная часть

Цель: разучивание новых танцевальных композиций или повторение пройденного материала.

4. Заключительная часть

Цель: развитие творческих способностей детей.

Коммуникативно-танцевальная игра (на развитие навыков общения для детей 4-6 лет) и креативная гимнастика (игры, направленные на развитие творческих способностей для детей 11-14 лет).

5. Организованный выход из зала.

Поклон-прощание.

14. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

1. Музыкальный зал.

2. Большой ковёр.

3. Аппаратура для музыкального сопровождения.

4. Видеоаппаратура.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Наблюдение
2.	Игрогимнастика	6		6	Наблюдение
3.	Игротанцы	8	2	6	Наблюдение
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	2	6	Наблюдение
5.	Игропластика	6		6	Наблюдение
6.	Танцевально-ритмические движения	8	2	6	Наблюдение
7.	Танцевально-ритмические этюды	10		10	Наблюдение
8.	Музыкально-подвижные игры	4		4	Наблюдение
9.	Ритмические упражнения на координацию движений	8	2	6	Наблюдение
10.	Постановка и отработка концертных номеров	10	2	8	Наблюдение
11.	Итоговое занятие	2		2	Концертное выступление
	Всего:	72	12	60	

Содержание 1-го года обучения

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: Ознакомление с программой и графиком работы. Инструктаж «Правила поведения обучающихся в Доме детского творчества».

Практика: Игра-тест на знакомство «Запомни моё имя».

Тема 2. «Игрогимнастика»

Практика: Выполнение общей игровой разминки (марш с носка по кругу, шаг на полу пальцах, на пятках, «гусиный шаг», бег, галоп).

Тема 3. «Игротанцы»

Теория: Объяснение техники выполнения парного танца «Вару-вару».

Практика: Разучивание элементов танца в паре (приставного шага; хлопки с партнёром, повороты под руку).

Тема 4. «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Теория: Показ и объяснение выполнения упражнений сидя и лёжа на полу.

Практика: Выполнение упражнений «ёлочка», «дорожка», «бабочка», «лодочка», «лягушка» и т.д.

Тема 5. «Игропластика»

Практика: Выполнение специальных упражнений для развития мышечной силы и гибкости (наклоны и повороты головы, корпуса, правильная постановка рук на пояс).

Тема 6. «Танцевально-ритмические движения»

Теория: Показ и объяснение выполнения танцевальных движений в разных стилях.

Практика: Разучивание и выполнение танцевальных связок в различных стилях (шаг польки, вальс, в русском характере, хип-хоп).

Тема 7. «Танцевально-ритмические этюды»

Практика: Разучивание, самостоятельное составление и воспроизведение небольших танцевальных связок.

Тема 8. «Музыкально-подвижные игры»

Практика: Подвижные игры на внимание, координацию и ориентацию в пространстве («Паровозик», «Дождик - солнышко»). Игры на развитие образного мышления подражание животным, профессии, фигуры «Пласталин», «Зеркало»

Тема 9. «Ритмические упражнения на координацию движений»

Теория: Объяснение правил ориентации в пространстве, повороты по точкам.

Практика: Изучение танцевальной комбинации на шагах с подскоками и поворотами (полуповороты, повороты, туры, развороты), в линии и по диагонали

Тема 10. «Постановка и отработка концертных номеров»

Теория: Образы в эстрадном номере и показ танцевальных связок и рисунка.

Практика: Разучивание и отработка техники исполнения движений концертных номеров.

Тема 11. Итоговое занятие.

Практика: Выступление на отчётном концерте, подведение итогов за учебный год.

Требования к уровню подготовки обучающихся 1-го года обучения

В конце 1-го года обучения воспитанники овладеют следующими знаниями, умениями и навыками:

Будут знать:

- название движений, алгоритм их исполнения;
- порядок выполнения изученных танцевальных комбинаций;

Будут уметь:

- ориентироваться в зале и на сцене;
- строиться в шеренгу, круг и линию, выполнять простейшие построения и перестроения;
- работать в коллективе и в паре;
- передавать простейшие образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.) в танце.

Будут владеть: техникой простейших танцевальных элементов в паре (хлопки с партнёром, повороты под рукой и т.д.).

Цель и задачи 2-го года обучения

Цель: содействие гармоничному развитию личности средствами танцевальных композиций.

Задачи:

- развитие умения ориентироваться в зале и на сцене;
- обогащение двигательного опыта разнообразными видами движений;
- формирование правильной осанки, красивой походки.

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Наблюдение
2.	Игрогимнастика	6		6	Наблюдение
3.	Игротанцы	8	2	6	Наблюдение
4.	Танцевально-ритмическая гимнастика	8	2	6	Наблюдение

5.	Игропластика	6		6	Наблюдение
6.	Танцевально-ритмические движения	8	2	6	Наблюдение
7.	Танцевально-ритмические этюды	10		10	Наблюдение
8.	Музыкально-подвижные игры	4		4	Наблюдение
9.	Ритмические упражнения на координацию движений	8	2	6	Наблюдение
10.	Постановка и отработка концертных номеров	10	2	8	Наблюдение
11.	Итоговое занятие	2		2	Концертное выступление
	Всего:	72	12	60	

Содержание 2-го года обучения

Тема 1. «Вводное занятие»

Теория: Ознакомление с программой и графиком работы. Инструктаж «Правила поведения обучающихся в Доме детского творчества».

Практика: Игра-тест на знакомство «Дай мне руку».

Тема 2. «Игрогимнастика»

Практика: Выполнение общей игровой разминки (марш с носка по кругу, шаг на полу пальцах, на пятках, «гусиный шаг», бег, галоп).

Тема 3. «Игротанцы»

Теория: Объяснение техники выполнения парного танца «Круговая полька».

Практика: Разучивание элементов танца в паре (приставного шага; хлопки с партнёром, повороты под руку)

Тема 4. «Танцевально-ритмическая гимнастика»

Теория: Показ и объяснение выполнения упражнений сидя и лёжа на полу.

Практика: Выполнение упражнений «ёлочка», «дорожка», «бабочка», «лодочка», «лягушка», «мостик», шпагат и т.д.

Тема 5. «Игропластика»

Практика: Выполнение специальных упражнений для развития мышечной силы и гибкости (наклоны и повороты головы, корпуса, правильная постановка рук на пояс).

Тема 6. «Танцевально-ритмические движения»

Теория: Показ и объяснение выполнения танцевальных движений в разных стилях.

Практика: Совершенствование выполнения танцевальных связок в различных стилях (шаг польки, вальс, в русском характере, хип-хоп).

Тема 7. «Танцевально-ритмические этюды»

Практика: Разучивание, самостоятельное составление и воспроизведение небольших танцевальных связок.

Тема 8. «Музыкально-подвижные игры»

Практика: Подвижные игры на внимание, координацию и ориентацию в пространстве («Паровозик», «День - ночь»). Игры на развитие образного мышления подражание животным, профессии, фигуры («Путешествие по странам», «Времена года», «Море волнуется раз...»).

Тема 9. «Ритмические упражнения на координацию движений»

Теория: Правила ориентации в пространстве, повороты по точкам.

Практика: Изучение танцевальной комбинации на шагах с подскоками и поворотами (полуповороты, повороты, туры, развороты), в линии и по диагонали.

Тема 10. «Постановка и отработка эстрадных номеров»

Теория: Образы в театральном номере и показ танцевальных связок и рисунка.

Практика: Разучивание и отработка техники исполнения движений концертных номеров.

Тема 11. Итоговое занятие.

Практика: Выступление на отчётном концерте, подведение итогов за учебный год.

Требования к уровню подготовки обучающихся 2-го года обучения

В конце 2-го года обучения воспитанники овладеют следующими знаниями, умениями и навыками:

Будут знать:

- название движений, алгоритм их исполнения;
- порядок выполнения изученных танцевальных комбинаций;

Будут уметь:

- ориентироваться в зале и на сцене;
- исполнять движения легко и непринуждённо, выполнять комбинации, четко передавая музыкальные особенности;
- анализировать своё исполнение.

Будут владеть: техникой передачи музыкальных длительностей в движениях (плавно, умеренно, быстро).

15. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2 ГОДА

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
2024г.-2025г.	01.09.2024	31.05.2025	36	72	14:30-15:10 15:20-16:00
2025г.-2026г.	01.09.2025	31.05.2026	36	72	14:30-15:10 15:20-16:00

16. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Буренина, А. И. Ритмическая мозаика : программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста / А. И. Буренина. - СПб.: ЛОИРО, 2000. – 220 с.
2. Горшкова, Е. А. От жеста к танцу. Словарь пантомимических и танцевальных движений для детей 5-7- лет : пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ Е. А. Горшкова. – Москва.: Гном и Д, 2004.
3. Зарецкая, Н. В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста : пособие для практических работников ДОУ/ Н. В. Зарецкая. – Москва.: Айрис-пресс, 2005.
4. Каплунова, И. М. Топ-топ, каблучок. Часть 1-я : пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2000.
5. Каплунова, И. М. Топ-топ, каблучок. Часть 2-я : пособие для музыкальных руководителей ДОУ/ И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. – СПб.: Композитор, 2005.
6. Каплунова, И. М. Потанцуй со мной, дружок! : /И. М. Каплунова, И. А. Новоскольцева. СПб.: Невская нота, 2010.
7. Коренева, Т. Ф. Музыкально - ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста : учебно-методическое пособие (Воспитание и дополнительное образование детей). – (Б-ка музыкального руководителя и педагога музыки). - М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2001. – ч.1. – 112 с.
9. Слуцкая, С. Л. Танцевальная мозаика. Хореография в детском саду : С.Л. Слуцкая. - М.: ЛИНКА - ПРЕСС, 2006. – 272 с.

10. Фирилева, Ж. Е. Са-фи-дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей : учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. - СПб.: Детство-пресс, 2005. – 352 с.

11. Фирилева, Ж. Е. ФИТНЕС – ДАНС лечебно – профилактический танец : учебно – методическое пособие / Ж. Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина. – СПб.: Детство – пресс, 2007. - 375 с

17. ПРИЛОЖЕНИЕ

Характеристика возрастных особенностей.

Тип	Реагирующая способность	Характеристика
1 тип	Слуховая и зрительная	Повторное реагирование на внезапно появляющиеся сигналы или на изменение окружающей ситуации через: а) свободный бег, дополнительные заданиями, на внезапные остановки, возобновление и изменение передвижений, выполнение поворотов, преодоление препятствия (линий и невысоких предметов); б) бег из усложненных стартовых положений (лежа на спине, на животе стоя спиной к направлению движения, стоя на одном или двух коленях, из приседа, седа и тому подобное); в) интенсивность движения, ее изменения: ходьба обычная — бег быстрый, бег медленный — бег ускоренный; г) упражнения с короткой и длинной скалкой (вбегать и выбегать).
2 тип	Способность к равновесию: а) статическая б) динамическая	а) методические приемы: удлинение времени сохранения позы, временное исключение зрительного самоконтроля, уменьшение площади опоры, включение предварительных и сопутствующих движений, введение противодействий б) адаптация к различным внешним условиям, подвижные и спортивные игры, в которых резко меняется направление движения

3 тип	Дифференцированная способность	Методические приемы: включение зрительного анализатора, задание на точность, «сближаемые» и «контрастные» задания (прыжки на максимальную длину, равную половине максимального результата, броски с ближних дистанций и дальних и т. п.)
4 тип	Дифференцирование временных интервалов	Выполнение движений в медленном, среднем и быстром темпе: 1. Коллективный подсчет от одного до десяти, под звуки метронома, установленного на частоту 60 и 120 ударов в минуту. 2. Выполнение общеразвивающих упражнений в медленном и быстром темпе (наклон на один счет и затем на четыре счета и тому подобное). 3. Ходьба на месте в медленном темпе с постепенным переходом на быстрый (по 8 шагов в каждом темпе). 4. Прыжки на месте на одной и двух ногах (8 прыжков — быстро, 8 — медленно) и другие.
5 тип	Ритмическая способность.	Физические упражнения, выполняемые в различных временных и пространственных соотношениях, танцы, танцевальные шаги. Поочередное выполнение упражнений под музыку и без музыкального сопровождения (метод ритмической активности). Большое значение имеют упражнения, которые дети выполняют сообща или держась за руки, и их движения четко согласуются с музыкой (ритмическая ходьба, фигурное марширование, несложные перестроения, марш, вальс, и др. движения).
6 тип	Способность к переключению	Проектирование оптимальной программы действий: контроль, корректировка и перестройка двигательной реакции в соответствии ситуации. Например, единоборство, борьба и спортивные игры

Утверждаю: Директор МБОУ СОШ № 33
 _____ / Л. М. Санакоева
 « _____ » _____ 2024 г

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Тема	Количество часов			Место проведения	Формы контроля
					Всего	Теория	Практика		
1			14:30-15:10 15:20-16:00	Вводное занятие	2	2	0	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
2			14:30-15:10 15:20-16:00	Виды ходьбы	2		2	МБОУ СОШ № 33	Первичная диагностика
3			14:30-15:10 15:20-16:00	Виды бега	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
4			14:30-15:10 15:20-16:00	Дыхательные упражнения	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
5			14:30-15:10 15:20-16:00	Прыжки	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
6			14:30-15:10 15:20-16:00	Упражнения на гибкость	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
7			14:30-15:10	Упражнения на координацию	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение

			15:20-16:00						
8			14:30-15:10	Упражнения для мышц спины, живота	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
9			14:30-15:10	Упражнения для осанки	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
10			14:30-15:10	Упражнения на равновесие	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
11			14:30-15:10	Ритмичный танец «Цыганский»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
12			14:30-15:10	Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
13			14:30-15:10	Ритмический танец «Ежик»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
14			14:30-15:10	Ритмический танец «Русский»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
15			14:30-15:10	Ритмический танец «Чунга-чанга»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
16			14:30-15:10	Ритмический танец «Летка-енка»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
17			14:30-15:10	Упражнения на равновесие	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						

18			14:30-15:10	Ритмический танец «Антошка»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
19			14:30-15:10	Игры малой подвижности	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
20			14:30-15:10	Ритмический танец «Яблочко»	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
21			14:30-15:10	Игры с предметами	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00						
22			14:30-15:10	Упражнения на координацию	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00						
23			14:30-15:10	Игры малой подвижности	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00	Игры с предметами					
24			14:30-15:10	Упражнения для мышц спины, живота	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00						
25			14:30-15:10	Игры малой подвижности	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00	Игры с предметами					
26			14:30-15:10	Игры с музыкальным сопровождением	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00						
27			14:30-15:10	Упражнения на координацию	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00						
28			14:30-15:10	Ритмический танец «Ежик»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения

			15:20-16:00						
29			14:30-15:10	Упражнения на равновесие	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00						
30			14:30-15:10	Ритмический танец «Яблочко»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00						
31			14:30-15:10	Упражнения для мышц спины, живота	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
32			14:30-15:10	Дыхательные упражнения	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
33			14:30-15:10	Прыжки	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
34			14:30-15:10	Ритмический танец «Летка-енка»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
35			14:30-15:10	Ритмический танец «Чунга-чанга»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
36			14:30-15:10	Итоговое занятие	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка качества исполнения
			15:20-16:00						
Всего:					72	12	60		

Утверждаю: Директор МБОУ СОШ № 33
 _____ / Л. М. Санакоева
 « _____ » _____ 2025г

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Тема	Количество часов			Место проведения	Формы контроля
					Всего	Теория	Практика		
1			14:30-15:10 15:20-16:00	Вводное занятие	2	2	0	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
2			14:30-15:10 15:20-16:00	Виды ходьбы	2		2	МБОУ СОШ № 33	Первичная диагностика
3			14:30-15:10 15:20-16:00	Виды бега	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
4			14:30-15:10 15:20-16:00	Дыхательные упражнения	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
5			14:30-15:10 15:20-16:00	Прыжки	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
6			14:30-15:10	Упражнения на гибкость	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения

			15:20-16:00						
7			14:30-15:10	Упражнения на координацию	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
8			14:30-15:10	Упражнения для мышц спины, живота	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
9			14:30-15:10	Упражнения для осанки	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
10			14:30-15:10	Упражнения на равновесие	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
11			14:30-15:10	Ритмичный танец «Цыганский»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
12			14:30-15:10	Ритмичный танец с султанчиками «Ламбада»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
13			14:30-15:10	Ритмический танец «Ежик»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
14			14:30-15:10	Ритмический танец «Русский»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
15			14:30-15:10	Ритмический танец «Чунга-чанга»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
16			14:30-15:10	Ритмический танец «Летка-енка»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						

17			14:30-15:10	Упражнения на равновесие	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
18			14:30-15:10	Ритмический танец «Антошка»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
19			14:30-15:10	Игры малой подвижности	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
20			14:30-15:10	Ритмический танец «Яблочко»	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00						
21			14:30-15:10	Игры с предметами	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00						
22			14:30-15:10	Упражнения на координацию	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00						
23			14:30-15:10	Игры малой подвижности	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00	Игры с предметами					
24			14:30-15:10	Упражнения для мышц спины, живота	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00						
25			14:30-15:10	Игры малой подвижности	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
			15:20-16:00	Игры с предметами					
26			14:30-15:10	Игры с музыкальным сопровождением	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
			15:20-16:00						

27			14:30-15:10 15:20-16:00	Упражнения на координацию	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
28			14:30-15:10 15:20-16:00	Ритмический танец «Ежик»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
29			14:30-15:10 15:20-16:00	Упражнения на равновесие	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
30			14:30-15:10 15:20-16:00	Ритмический танец «Яблочко»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка исполнения
31			14:30-15:10 15:20-16:00	Упражнения для мышц спины, живота	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
32			14:30-15:10 15:20-16:00	Дыхательные упражнения	2	1	1	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
33			14:30-15:10 15:20-16:00	Прыжки	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
34			14:30-15:10 15:20-16:00	Ритмический танец «Летка-енка»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
35			14:30-15:10 15:20-16:00	Ритмический танец «Чунга-чанга»	2		2	МБОУ СОШ № 33	Наблюдение
36			14:30-15:10 15:20-16:00	Итоговое занятие	2		2	МБОУ СОШ № 33	Оценка качества исполнения
Всего:					72	12	60		