

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 52 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»**

**«НИМАЗ ПРЕДМЕТЬЁСТЫ МУРОМЫТЫСА
ТОДЫТОНЭН 52-ТЙ НОМЕРО
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ ШОРЪЁЗО ШКОЛА»
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ КОНЪДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ МУНИЦИПАЛ УЖЪЮРТ**

426050, Удмуртская Республика, г. Ижевск, ул.9 Января, 249, тел./факс 45-29-37, E-mail: sc052@izh-shl.udmr.ru

Принята на
Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю.
Директор МБОУ «СОШ №52»
_____ Т.И. Попова
Приказ № 209
от «30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмика»**

возраст учащихся: 11-13 лет
срок реализации: 1 год

Автор: Соловьева Татьяна Андреевна,
педагог дополнительного образования

Ижевск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Такие программы предоставляют всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Такие программы предполагают реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Содержание и материал программы дополнительного образования детей должны быть организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. "Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
2. "Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.
3. "Продвинутый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Дополнительная общеразвивающая программа по ОФП (далее - Программа) по профилю является физкультурно - спортивной направленности, соответствует «стартовому уровню сложности».

Цель: Удовлетворение индивидуальных потребностей детей младшего школьного возраста в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

1. укрепление здоровья и закаливание;
2. развитие физических качеств (быстроты, силы, гибкости);
3. развитие координационных возможностей;
4. формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни;
5. воспитание волевых качеств (силы воли, терпеливость, смелость, целеустремленность, организованность, самостоятельность);
6. поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе двигательной одаренности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки; - изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций, легкоатлетических упражнений, лыжных ходов, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	4.09.23	13:00	групповая	1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Высокий старт (15-30 м).	Спортивная площадка	Теория Практика
2	сентябрь	6.09.23	13:00	групповая	1	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П	Спортивная площадка	Практика
3	сентябрь	11.09.23	13:00	групповая	1	Челночный бег 3х10 м.	Спортивная площадка	Практика

						Подвижная игра «К своим флажкам».		
4	сентябрь	13.09.23	13:00	Групповая фронтальная	1	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Линейные эстафеты.	Спортивная площадка	Практика
5	сентябрь	18.09.23	13:00	групповая	1	Утренняя зарядка: ее роль и значение. Прыжок в длину с места.	Спортивная площадка	Теория Практика
6	сентябрь	20.09.23	13:00	групповая	1	Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия. Подвижная игра «Два мороза».	Спортивная площадка	Практика
7	сентябрь	25.09.23	13:00	групповая	1	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты.	Спортивная площадка	Практика
8	сентябрь	27.09.23	13:00	групповая	1	Двигательный режим школьника. Комплекс упражнений с набивными мячами.	Спортивный зал	Практика
9	октябрь	2.10.23	13:00	групповая	1	Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.	Спортивный зал	Практика
10	октябрь	4.10.23	13:00	Групповая фронтальная	1	ОРУ с теннисным мячом. Метание теннисного мяча на дальность.	Спортивный зал	Практика
11	октябрь	9.10.23	13:00	групповая	1	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Вызов номеров».	Спортивный зал	Практика
12	октябрь	11.10.23	13:00	групповая	1	Контрольные упражнения: челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание	Спортивный зал	Практика

						туловища, отжимания.		
13	октябрь	16.10.23	13:00	групповая	1	Развитие специальной выносливости. Переменный бег.	Спортивный зал	Практика
14	октябрь	18.10.23	13:00	групповая	1	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «День и ночь».	Спортивный зал	Практика
15	октябрь	23.10.23	13:00	групповая	1	Элементы баскетбола: стойка игрока, перемещения, передачи от груди на месте.	Спортивный зал	Практика
16	октябрь	25.10.23	13:00	групповая	1	Элементы баскетбола: повороты без мяча и с мячом, ведение на месте.	Спортивный зал	Практика
17	ноябрь	8.11.23	13:00	групповая	1	Элементы баскетбола: ведение шагом и бегом по прямой, передачи после поворотов.	Спортивный зал	Практика
18	ноябрь	13.11.23	13:00	групповая	1	Элементы баскетбола: ведение с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Гонки мячей».	Спортивный зал	Практика
19	ноябрь	15.11.23	13:00	групповая	1	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места. Эстафеты с мячом.	Спортивный зал	Практика
20	ноябрь	20.11.23	13:00	групповая	1	Элементы баскетбола: передачи в движении приставным шагом. Подвижная игра «Охотники и утки».	Спортивный зал	Практика
21	ноябрь	22.11.23	13:00	групповая	1	Первичный инструктаж по ОТ	Спортивный зал	Теория Практика

						на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед.		
22	ноябрь	27.11.23	13:00	групповая	1	Основные гимнастические положения. Кувырок вперед, перекаты вперед-назад.	Спортивный зал	Практика
23	ноябрь	29.11.23	13:00	групповая	1	Перекаты вперед-назад, кувырок назад. Подвижная игра «Пятнашки».	Спортивный зал	Практика
24	декабрь	4.12.23	13:00	групповая	1	Команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно». Кувырок назад, стойка на лопатках.	Спортивный зал	Практика
25	декабрь	6.12.23	13:00	Групповая фронтальная	1	Комплекс упражнений с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	Спортивный зал	Практика
26	декабрь	11.12.23	13:00	групповая	1	Перекаты в сторону из положения лежа на спине. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Спортивный зал	Практика
27	декабрь	13.12.23	13:00	групповая	1	Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с использованием прыжков, кувырков, перекатов.	Спортивный зал	Практика
29	декабрь	18.12.23	13:00	групповая	1	Контрольные упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках.	Спортивный зал	Практика
29	декабрь	20.12.23	13:00	групповая	1	Общие представления об осанке, ее влияние на здоровье	Спортивный зал	Теория Практика

						человека. Эстафеты с предметами.		
30	декабрь	25.12.23	13:00	Групповая фронтальная	1	ОРУ на месте. Комплекс упражнений для развития силовых способностей.	Спортивный зал	Практика
31	декабрь	27.12.23	13:00	групповая	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Подвижная игра «Заяц без логова».	Спортивный зал	Практика
32	январь	10.01.24	13:00	групповая	1	ОРУ в движении. Контрольное упражнение: подтягивание в висе.	Спортивный зал	Практика
33	январь	15.01.24	13:00	групповая	1	Гимнастический «мост» из положения лежа самостоятельно. Гимнастическая полоса препятствий (по частям).	Спортивный зал	Практика
34	январь	17.01.24	13:00	групповая	1	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	Спортивный зал	Практика
35	январь	22.01.24	13:00	групповая	1	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по гимнастике. Отдельные элементы акробатики (повторение).	Спортивный зал	Практика
36	январь	24.01.24	13:00	групповая	1	Соединение из 2-х элементов: два кувырка вперед слитно.	Спортивный зал	Практика
37	январь	29.01.24	13:00	групповая	1	Общие представления о физических упражнениях. Соединение из 2-х элементов: кувырок назад – стойка на лопатках.	Спортивный зал	Практика

38	январь	31.01.24	13:00	групповая	1	Строевые команды (повторение). Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – стойка на лопатках.	Спортивный зал	Практика
39	февраль	5.02.24	13:00	групповая	1	Комплекс упражнений для развития гибкости. Соединение из 2-х элементов: кувырок вперед – кувырок назад.	Спортивный зал	Практика
40	февраль	7.02.24	13:00	групповая	1	Повторный инструктаж по ОТ на занятиях по л/а, подвижным и спортивным играм. Игра «Пионербол» (правила, отдельные элементы).	Спортивный зал	Теория Практика
41	февраль	12.02.24	13:00	групповая	1	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега.	Спортивный зал	Практика
42	февраль	14.02.24	13:00	групповая	1	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» (разучивание). Игра «Пионербол».	Спортивный зал	Практика
43	февраль	19.02.24	13:00	Групповая фронтальная	1	ОРУ на месте. Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	Спортивный зал	Практика
44	февраль	21.02.24	13:00	групповая	1	Физические качества человека. Челночный бег 10х5 м. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	Спортивный зал	Практика
45	февраль	26.01.24	13:00	групповая	1	Специальные беговые упражнения.	Спортивный зал	Практика

						Комплекс упражнений для развития силы мышц живота и спины.		
46	февраль	28.01.24	13:00	групповая	1	Контрольные упражнения: прыжок в высоту, челночный бег 10x5 м.	Спортивный зал	Практика
47	март	4.03.24	13:00	групповая	1	Комплекс упражнений с набивными мячами. Линейные эстафеты.	Спортивный зал	Практика
48	март	6.03.24	13:00	групповая	1	Старты из различных И.П. Максимально быстрый бег на месте (серии). Игра «Футбол» (правила и отдельные элементы).	Спортивный зал	Практика
49	март	7.03.24	13:00	групповая	1	Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Игра «Футбол».	Спортивный зал	Практика
50	март	11.03.24	13:00	групповая	1	Общие представления о физической нагрузке. Подвижная игра «Мяч ловцу».	Спортивный зал	Практика
51	март	13.03.24	13:00	групповая	1	Комплекс упражнений с теннисными мячами. Встречные эстафеты.	Спортивный зал	Практика
52	март	14.03.24	13:00	групповая	1	ОРУ на месте. Метание теннисного мяча в цель.	Спортивный зал	Практика
53	март	18.03.24	13:00	Групповая фронтальная	1	ОРУ в движении. Метание теннисного мяча на дальность (техника).	Спортивный зал	Практика

54	март	20.03.24	13:00	групповая	1	Бег со старта с гандикапом 1-2х30-60 м. Подвижная игра «Салки».	Спортивный зал	Практика
55	март	25.03.24	13:00	групповая	1	Комплекс упражнений с гимнастическим обручем. Равновесие (гимн. скамейка): ходьба на носках и с выпадами.	Спортивный зал	Практика
56	март	27.03.24	13:00	групповая	1	Равновесие (гимн. скамейка): приседания и переходы в упор присев. Подвижная игра «Попади в обруч».	Спортивный зал	Практика
57	апрель	1.04.24	13:00	групповая	1	Равновесие (гимн. скамейка): переход в упор на одно колено. Эстафеты с использованием гимн. скамеек.	Спортивный зал	Практика
58	апрель	3.04.24	13:00	групповая	1	Повороты в движении. Равновесие: стойка на одной ноге. Контрольное упражнение: наклон вперед из положения сидя.	Спортивный зал	Практика
59	апрель	8.04.24	13:00	групповая	1	Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Кувырок в сторону.	Спортивный зал	Практика
60	апрель	10.04.24	13:00	групповая	1	Перекаты в сторону из положения «упор лежа». Эстафеты с предметами.	Спортивный зал	Практика
61	апрель	15.04.24	13:00	групповая	1	ОРУ на месте. Эстафеты с элементами акробатики.	Спортивный зал	Практика
62	апрель	17.04.24	13:00	групповая	1	Контрольные упражнения:	Спортивный зал	Практика

						техника выполнения акробатических соединений из 2-х элементов.		
63	апрель	22.04.24	13:00	групповая	1	Повороты на месте. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки.	Спортивный зал	Практика
64	апрель	24.04.24	13:00	групповая	1	Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Высокий старт с пробеганием отрезков 10-15 метров.	Спортивный зал	Практика
65	апрель	29.04.24	13:00	групповая	1	Контрольные упражнения: метание теннисного мяча на дальность, бег 30 м.	Спортивная площадка	Практика
66	май	1.05.24	13:00	групповая	1	Элементы баскетбола: ведение, повороты, передачи (повторение). Остановка двумя шагами.	Спортивный зал	Практика
67	май	6.05.24	13:00	групповая	1	Элементы баскетбола: бросок по кольцу с места (повторение). Эстафеты с мячом.	Спортивный зал	Практика
68	май	8.05.24	13:00	групповая	1	Элементы баскетбола: сочетание различных приемов. Правила игры. Учебная игра 3х3.	Спортивный зал	Практика
69	май	13.05.24	13:00	групповая	1	Бег в среднем темпе 6 минут. Элементы баскетбола: учебная игра 4х4.	Спортивная площадка	Практика

70	май	15.05.24	13:00	Групповая фронтальная	1	ОРУ на месте. Тактика и темп бега на средние дистанции.	Спортивная площадка	Практика
71	май	20.05.24	13:00	групповая	1	Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Контрольное упражнение: бег 1000 м.	Спортивная площадка	Практика
72	май	22.05.24	13:00	Групповая фронтальная	1	ОРУ в движении. Подведение итогов с постановкой дальнейших задач; домашнее задание на лето.	Спортивная площадка	Практика

План воспитательной работы

Цель: использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

№	Содержание и формы работы	Сроки проведения
1	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	Сентябрь
2	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	Октябрь
3	Участие в «Веселые старты»	Ноябрь
4	Конкурс рисунков «Спорт в моей семье»	Декабрь
5	Спортивное мероприятие с детьми и родителями «К здоровью – вместе!»	Январь
6	Единый классный час «Подготовка и сдача ГТО»	Февраль-Март
7	Проведение бесед и лекций по классам на темы: «утренняя гимнастика»	Апрель-Май

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами (гимнастическая скамейка, стенка) – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 224 с., ил. (Спорт в рисунках)
2. Глейberman А.Н. Упражнения с предметами: гимнастическая палка.- М.: Физкультура и Спорт, 2006 – 256 с., ил. (Спорт в рисунках)
3. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
4. Учебник «физическая культура» для 1-11 классов, Матвеев А.П., Москва, Просвещение, 2012
4. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000.- 448 с.