

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКАЯ  
ШКОЛА № 35 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШПК  
руководитель ШПК  
*[подпись]*  
Здитовецкая И.Г.  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
*[подпись]* Боровинская Е.В.  
Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ  
«Специализированная школа  
№35 г.о. Донецк»  
*[подпись]* В.А. Трифонова  
\_\_\_\_\_ 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ**

**учебного курса внеурочной деятельности «Ритмическая гимнастика»**

для обучающихся 1- А, 1- Б, 2-А, 3-А, 3-Б классов

Рабочую программу составила  
Рыбалко Оксана Витальевна,  
учитель физической культуры

2024 – 2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Ритмическая гимнастика» - дополнительная общеобразовательная программа относится к ознакомительному уровню подготовки, имеет физкультурно-спортивную направленность, так как предполагает изучение материала, относящегося к спортивной деятельности. Содержание программы направлено на формирование основ здорового образа жизни, правильной осанки и эстетической красоты движений, на развитие чувства ритма, двигательной памяти, пространственной ориентации и гибкости.

*Актуальность программы.*

Перед дополнительным образованием детей стоит задача по всестороннему удовлетворению потребностей государства, общества и граждан за рамками общего среднего образования. Программа «Ритмическая гимнастика» дополняет и расширяет сферу дополнительных образовательных услуг, отвечает потребностям современных детей и родителей. Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума. Занимаясь ритмической гимнастикой, ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, формируются важнейшие качества личности - инициативность, способность творчески мыслить, находить нестандартные решения, умение выбирать свой путь, готовность обучаться в течение всей жизни, которые, несомненно, пригодятся ему в будущем.

*Новизна* и отличительная особенность данной программы отражается в использовании разнообразных гимнастических упражнений и элементов художественной гимнастики под музыку, которые учат чувствовать ритм, распределять дыхание, координировать его с движением под музыку, формируют осанку, развивают подвижность суставов и гибкость. Осваивая комплексы гимнастических упражнений с различными гимнастическими предметами (палка, обруч, мяч, скакалка и др.), совершенствуются двигательные способности детей. Чувства и настроения, вызванные музыкой, придают движениям детей эмоциональную окраску, влияя на разнообразие и выразительность движений. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

*Педагогическая целесообразность.*

Занятия по ритмической гимнастике направлены на воспитание самоорганизованной, гармонически развитой личности. Особое достоинство ритмической гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на самоорганизацию ребёнка, способствовать развитию опорно-двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками. Содержанием работы на занятиях является музыкально - ритмическая деятельность детей, где постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. Занятия ритмической гимнастикой, аэробикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность. Занятия ритмической гимнастикой оказывают на детей в целом организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

**Целью** дополнительной общеразвивающей программы «Ритмическая гимнастика» является формирование *навыков здорового образа жизни*. Реализация программы направлена на решение следующих **задач**:

образовательные:

- формирование знаний о здоровом образе жизни, расширение двигательного опыта, приобретение умений и навыков музыкально – ритмической деятельности, включение в соревновательную и показательно-концертную деятельность;

развивающие:

- формирование потребности в здоровом образе жизни, в систематических занятиях спортом;
- развитие двигательных способностей (координационных и кондиционных);
- развитие само организованности, самостоятельности, ответственности и активности, формирование потребности к саморазвитию;

воспитательные:

- воспитание культуры здоровья, общения и поведения в социуме.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

*В результате реализации программы предполагается:*

развитие двигательных способностей детей;

повышение престижа объединения;

улучшение показателей, обучающихся адаптации в социуме;

наглядное проявление – динамика в тестировании показателей физической подготовленности, участие в соревнованиях, концертах, показательных выступлениях.

**К концу 1-го года обучения учащийся будет**

***Знать:***

- правила безопасного поведения на занятиях;
- основные положения тела при удержании правильной осанки;
- значение ритмической гимнастики для укрепления здоровья, её положительном влиянии на физическое развитие;
- виды разминки;
- общие и индивидуальные основы личной гигиены;
- названия ритмико-гимнастических упражнений, гимнастических упражнений с предметами и правила игр.

***Уметь:***

- принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно), сохраняя правильную дистанцию;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- выполнять простые гимнастические связки и комплексы ритмической гимнастики с предметами и без них.

**К концу 2-го года обучения учащийся будет**

***Знать:***

- правила безопасного поведения на занятиях;
- упражнения для профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- способы самоконтроля за самочувствием;

- виды дыхания и разминки;
- названия связок ритмико-гимнастических упражнений, базовых упражнений с гимнастическими предметами;
- правила использования закаливающих процедур.

**Уметь:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы, перестроения в движении;
- повторять любой ритм, заданный учителем и задавать самим ритм хлопками или притопами;
- удерживать тело на несколько секунд, сузив пространство опоры – упражнения на удержание равновесия;
- выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации и комплексы ритмической гимнастики с предметами и без них.

**К концу 3-го года обучения учащийся будет**

**Знать:**

- правила безопасного поведения на занятиях;
- упражнения для профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- способы самоконтроля за самочувствием;
- виды дыхания и разминки;
- названия связок ритмико-гимнастических упражнений, базовых упражнений с гимнастическими предметами;
- правила использования закаливающих процедур.

**Уметь:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы, перестроения в движении;
- повторять любой ритм, заданный учителем и задавать самим ритм хлопками или притопами;
- удерживать тело на несколько секунд, сузив пространство опоры – упражнения на удержание равновесия;
- выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации и комплексы ритмической гимнастики с предметами и без них.

***В результате освоения программы, обучающиеся получают возможность научиться:***

- сохранять правильную осанку, правильно принимать положение головы, туловища, ног и сохранять осанку во время выполнения ритмико-гимнастических упражнений;
- выполнять простейшие дыхательные упражнения в сочетании с физическими упражнениями;
- демонстрировать динамику в тестовых упражнениях на развитие гибкости (наклон вперед, из положения сидя), прыжках в длину с места, челночном беге 3x10 м.
- выполнять комплекс ритмической гимнастики с предметами и без них в соревновательном режиме.

## **СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА.**

### **Вводный уровень (1-ый год обучения).**

#### **Вводное занятие.**

*Теория.* Введение в программу. Знакомство с целями и задачами 1-го года обучения. Знакомство с коллективом. Инструктаж по технике безопасности. Формирование представлений о ритмической гимнастике.

*Практика.* Первичное тестирование (прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, тест на гибкость – наклон вперед).

#### **Раздел. Способы самостоятельной физкультурной деятельности.**

*Тема.* Профилактика нарушений осанки.

*Теория.* Формирование первичных знаний об осанке человека, об основных исходных положениях тела, рук, ног и правилах их выполнения.

*Практика.* Самостоятельное выполнение разминки и несложных комплексов упражнений на формирование правильной осанки и развития мышечного корсета.

*Тема.* Основы здорового образа жизни.

*Теория.* Формирование элементарных знаний о личной гигиене.

*Практика.* Подготовка спортивной формы для занятий, для выступлений. Соблюдение чистоты тела, аккуратного внешнего вида.

*Теория.* Формирование представлений о здоровом образе жизни, видах гимнастики и её значении для укрепления здоровья человека.

*Практика.* Самостоятельное наблюдение за уровнем собственной физической подготовленности по результатам тестирования.

*Тема.* Музыкально - ритмическая деятельность, соревновательная и показательно-концертная деятельность.

*Теория.* Формирование представлений о музыкальном ритме, темпе.

*Практика.* Повторение общеразвивающих и гимнастических упражнений в определенном ритме и темпе.

*Теория.* Формирование представлений об упражнениях ритмической гимнастики, об элементах художественной гимнастики с предметами.

*Практика.* Повторение изученных блоков упражнений ритмической гимнастики самостоятельно, в соревновательном режиме и участие в показательных выступлениях.

#### **Раздел. Физическое совершенствование.**

*Тема.* Общеразвивающие и корригирующие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета.

*Теория.* Знакомство с основными положениями рук, ног, туловища, головы. Ознакомление с простейшими упражнениями для формирования правильной осанки у гимнастической стенки. Знакомство с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных. Ознакомление с упражнениями на удержание предметов на голове. Ознакомление с упражнениями в партере.

*Практика.*

*Упражнения у гимнастической стенки* (различные движения головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Упражнения с движениями, имитирующими ходьбу и бег животных.* Ходьба «как пингвин», «как цапля», «как жираф», «как индюшонок». Бег «как лошадка», «как олененок», «как птица». Ползание «как черепаха», «как обезьяна», «как паучок».

*Упражнениями на удержание предметов на голове* (мешочек с песком, кубик, пластмассовый стаканчик) стоя у стены, в ходьбе по прямой, приставным шагом в определенном ритме.

*Упражнения в партере.* Упражнения для укрепления и развития мышц живота и спины, стоп в и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку («Лягушонок», «Крестик», «Велосипед», «Кольцо», «Березка», «Веревочка», «Лодочка», «Неваляшка», «Угол» и др.).

**Тема.** Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами.

*Теория.* Формирование представлений о построениях, об общеразвивающих упражнениях, ритмической гимнастике, элементах художественной гимнастики и их значении для укрепления здоровья.

*Практика.*

*Совершенствование навыков ходьбы и бега.* Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение круга из шеренги и из движения враспынную.

*Освоение перестроений.* Построение в шеренгу, колонну, круг, по одному, пары, в шахматном порядке. Перестроения из двух линий в одну и четыре линии и в круг приставным шагом и бегом. Групповые перестроения.

*Освоение общеразвивающих упражнений под музыку в определённом темпе и ритме (115-128 уд/мин).* Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с хлопками в ладоши. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на удержание равновесия и осанки. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте, ходьба с приседанием, повороты с продвижением. Освоение блоков общеразвивающих упражнений и комплекса ритмической гимнастики под счёт и музыкальный ритм.

*Освоение упражнений на координацию движений.* Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднимание левой ноги, согнутой в колене, с одновременным подниманием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

*Упражнения для освоения статического равновесия.* Стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги в игровых заданиях: "Кто дольше простоит", «Цапля», «Аист», «Ласточка», «Стойкий оловянный солдатик». Упражнения: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др. По мере освоения упражнений применять следующие модификации: уменьшение площади опоры, удлинение времени сохранения позы; исключение зрительного анализатора.

*Освоение упражнений на расслабление мышц и дыхание.* Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол). Формирование

согласованности движений с дыханием в упражнениях по методике Бутейко К.П.: наклон вперед – вдох, наклон назад – выдох, наклон вправо – вдох, наклон влево – выдох.

*Освоение элементов художественной гимнастики с предметами (гимнастическая палка, скакалка).* Удержание предметов. Вращения предметов в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости. Броски и ловля предметов. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Повороты и наклоны туловища с передачей предмета из руки в руку. Упражнения со скакалкой: вращения - «Зеркало», «Стеночка», «Восьмерка», «Зонтик», прыжки - «Воробей» вперёд и назад, «Астронавт» (прыжки на двух). Упражнения с гимнастической палкой: удержание на ладони, вращения, передачи из руки в руку, передачи в парах, упражнения в равновесии, наклоны, повороты, акробатические упражнения с палкой, выполнение связок и комплекса упражнений под музыку и счёт.

**Тема.** Хореографическая подготовка. Групповые композиции.

*Теория.* Ознакомление с видами разминки, формирование представлений об эстетической красоте движений. Ознакомление с понятиями базовые «движения ног», базовые «движения рук», базовые «движения в партере».

*Практика.*

*Общая разминка.* Освоение гимнастического шага и бега по прямой, разновидностей шагов на гимнастической скамейке, напольном гимнастическом бревне, сохраняя правильную осанку. Освоение шагов на носках стоя руки вверх и в полуприседе, приставного шага вперед - «Пава», приставные шаги в сторону – «Страусёнок», приставного шага с наклоном – «Качалка», шагов – галопа в сторону и вперёд «Жеребёнок», подскоков с постановкой стопы то на носок, то на пятку – «Ковырялочка», шаги польки – «Буратино», бег по кругу «Оленёнок», шаги с подскоками вперед и поворотами «Зайчик». Хороводы в кругу, повороты с притопами, кружением, хлопками.

*Партерная разминка.* Упражнения для развития стоп «Лягушонок» на спине и животике, упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Крестик» и наклоны вперед «Тутти», для укрепления мышц ног и брюшного пресса «Велосипед», «Кобра» и «Колечко», для развития гибкости позвоночника «Киска», «Рыбка», «Мост», для растяжки мышц ног – упражнения «Жеребёнок», «Ящерка», «Коромысло», шпагат продольный и боковой.

*Разминка у опоры.* Сгибание и разгибание и вращение стоп в положении стоя и сидя, упражнения «Цыпочка», «Потягушки», «Часики», «Арочка», «Пружинка», «Флажок» с наклоном в сторону и вперёд.

*Аэробная разминка.* Освоение шагов Pony, Jumping jack, v-step, гребе wine, step touch, cross, march и комбинации шагов и прыжков в координации с движениями рук.

*Групповые композиции.* Перестроения из двух шеренг лицом друг к другу в колонну по одному с движениями рук (4x8); перестроения углом (4x8); перестроения в диагонали (4x8) и т.д.

**Тема.** Музыкально-сценические и танцевальные игры.

*Теория.* Ознакомление с названиями и правилами игровых заданий и игр. Ознакомление с понятиями музыкального ритма и счета. Воспитание характера.

*Практика.* Выполнение игровых заданий в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (например, бабочка спит, просыпается, расправляет крылышки, летает, прячется под листочком и снова засыпает). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа, игры по ролям (судья, водящий и др.): «Мышки прячутся от кота», «Музыкальный паровозик», «С кочки на кочку», «Рыбаки и рыбки», «Зоопарк», «Зеркало», «Море волнуется», различные эстафеты с предметами.

### **Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов за год. Итоговое тестирование. Формирование знаний о собственных физических способностях.

*Практика.* Самостоятельное наблюдение за уровнем физической подготовленности – тестирование. Участие в соревнованиях, в школьном отчетном концерте и других мероприятиях с показательными выступлениями.

### **Ознакомительный уровень (2 год обучения).**

#### **Вводное занятие.**

*Теория.* Введение в программу. Знакомство с целями и задачами 2-го года обучения. Знакомство с коллективом. Инструктаж по технике безопасности. Формирование знаний об упражнениях ритмической гимнастики

*Практика.* Тестирование (прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, тест на гибкость – наклон вперед).

#### **Раздел. Способы самостоятельной физкультурной деятельности.**

*Тема.* Профилактика нарушений осанки.

*Теория.* Понятие «правильная осанка». Формирование знаний о комплексах упражнений для профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

*Практика.* Принятие положения правильной осанки»: плечи свободно раскрыты, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног, ягодиц напряжены, шея, плечи и руки свободны от напряжения, голову держать прямо. Самостоятельное выполнение комплексов упражнений на формирование правильной осанки и развития мышечного корсета.

*Тема.* Основы здорового образа жизни.

*Теория.* Формирование знаний о способах самоконтроля за самочувствием и правилах дыхания. Правила закаливания.

*Практика.* Наблюдение за самочувствием в ходе занятия, измерение пульса, соблюдение правил дыхания при выполнении упражнений - выдох, когда мышцы максимально напряжены, вдох во время периода расслабления. Соблюдение гигиены и правил закаливания.

*Теория.* Формирование представлений о физических качествах человека.

*Практика.* Самостоятельное наблюдение за уровнем собственной физической подготовленности по результатам тестирования.

*Тема.* Музыкально - ритмическая деятельность, соревновательная и показательно-концертная деятельность.

*Теория.* Понятие музыкальный квадрат, музыкальный ритм (2/4, 4/4), темп.

*Практика.* Повторение общеразвивающих и гимнастических упражнений в определенном ритме и темпе.

*Теория.* Формирование знаний о программе комплекса ритмической гимнастики с элементами художественной гимнастики с предметами.

*Практика.* Выполнение комплексов ритмической гимнастики самостоятельно и в соревновательном режиме; участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

#### **Раздел. Физическое совершенствование.**

*Тема.* Общеразвивающие и корригирующие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета.

*Теория.* Оздоровительный комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета, формирования правильной осанки.

*Практика.*



*Упражнения для коррекции и формирования правильной осанки* (различные вариации движений головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, с гимнастической палкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа, стоя на коленях. Комплексы силовых упражнений для укрепления мышечного корсета в усложненных вариантах; упражнения в парах; упражнения с набивным мячом.

*Упражнениями на удержание предметов на голове* (мешочек с песком, кубик, пластмассовый стаканчик) стоя у стены, в ходьбе по прямой и зигзагом, на носках, приставным шагом в определенном ритме. Усложненные вариации упражнений.

*Упражнения в партере.* Упражнения для укрепления и развития мышц живота и спины, стоп в и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку («Лягушонок», «Крестик», «Велосипед», «Кольцо», «Березка», «Краб», «Пловец», «Лодочка», «Неваляшка», «Угол», «Лесенка» и др.). По мере освоения, постепенно увеличивать количество повторений, амплитуду движений.

**Тема.** Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами.

*Теория.* Формирование знаний о фигурных перестроениях, об общеразвивающих упражнениях, ритмической гимнастике, элементах художественной гимнастики и их значении для укрепления здоровья.

*Практика.*

*Освоение перестроений.* Построение в шеренгу, колонну, круг, по одному, пары, в шахматном порядке. Перестроения из двух линий в одну и четыре линии и в круг приставным шагом и бегом, с поворотом. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

*Освоение общеразвивающих упражнений под музыку в определённом темпе и ритме (130-140 уд/мин).* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, пружинистые приседания. Упражнения на удержание равновесия и осанки. Освоение связок общеразвивающих упражнений и блоков упражнений комплекса ритмической гимнастики под счёт и музыкальный ритм.

*Освоение упражнений на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения в координации с предметами (мячами, обручами, скакалками). Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Импровизация ритмических рисунков в сочетании с хлопками и притопами.

*Упражнения для освоения статического равновесия.* Стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги в игровых заданиях: "Кто дольше простоят", «Цапля», «Аист», «Ласточка», «Стойкий оловянный солдатик». Упражнения: приседание на носках,

поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др. По мере освоения упражнений применять следующие модификации: уменьшение площади опоры, удлинение времени сохранения позы; увеличение высоты опорной поверхности; введение неустойчивой опоры; исключение зрительного анализатора.

*Освоение упражнений на расслабление мышц и дыхание, стрейчинг.* Формирование согласованности движений с дыханием в упражнениях по методике Бутейко К.П.: наклон вперед – вдох, наклон назад – выдох, наклон вправо – вдох, наклон влево – выдох. Упражнения на растяжение мышц из и.п. стоя, сидя, лежа на спине - на выдохе. Специальные упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов («Киска», «Мост», «Жеребенок», «Ящерка», «Арлекино», «Коромысло», «Каракатица», «Циркуль» и др.)

*Освоение элементов художественной гимнастики с предметами (гимнастический обруч, мяч).* Удержание предметов. Вращения предметов в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости. Броски и ловля предметов. Опускание и поднимание предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Повороты и наклоны туловища с передачей предмета из руки в руку. Упражнения обручем: вращения - «Зеркало», «Стеночка», «Поясок», «Зонтик», прыжки - «Воробей» вперед и назад, «Астронавт» (прыжки на двух), броски «Тарелочка», «Солнышко». Упражнения с мячом: удержание на ладони, вращения, передачи из руки в руку, отбивы мяча, передачи в парах, упражнения в равновесии, наклоны, повороты, подбросы и перекаты: «Колобок» («горячий колобок», «колобок на полу», «колобок по рукам»); выполнение связок и блоков комплекса упражнений под счёт и музыкальный ритм.

**Тема.** Хореографическая подготовка.

*Теория.* Упражнения разминки и их значение. Техника гимнастического шага, бега, прыжков – «базовая разминка». Ознакомление с понятием хореография групповой композиции (позиции ног, рук, позиции в партере в группе).

*Практика.*

*Базовая разминка.* Гимнастический шаг «Пава», приставные шаги вперед и боком, шаг - галоп, бег «Олененок», «Пони», прыжки Jumping jack, Lunch и др. Упражнения в положении стоя для мышц шеи, плеча, для рук и плечевого пояса, для мышц спины, для мышц ног. Упражнения в положении сидя и лёжа для развития стоп, упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп, для укрепления мышц ног и брюшного пресса, для развития гибкости позвоночника, шпагат продольный и боковой. Модификации упражнений разминки шагов, бега, прыжков на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, с поворотами и подскоками под счет и музыкальный ритм.

*Хореография групповой композиции.* Техника высокого марша. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки на двух. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Вариации приставных шагов и бега в фигурном перестроении. Вариации шагов в координации с движениями рук под счет и музыкальный ритм.

*Движения руками.* Упражнение для двуглавой мышцы плеча (И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки), упражнения для трехглавой мышцы плеча (И.п.– руки согнуты, локти отведены назад; выпрямить руки назад), упражнение для грудных мышц (И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.), упражнение для дельтовидной мышцы (выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища), упражнения для мышц груди (И.п.– руки согнуты в стороны).

**Тема.** Музыкально-сценические и подвижные игры.

*Теория.* Названия и правила игр. Воспитание характера.

*Практика.* Выполнение игровых заданий в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа, игры по ролям (судья, водящий и др.). Подвижные игры с прыжками и бегом («Салки», «Вороны и воробьи», «Веребочка под ногами»); игры с гимнастическими элементами и элементами спортивных игр (различные варианты гимнастических эстафет, «Охотники и утки» и др.).

#### **Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов за год. Итоговое тестирование. Формирование знаний о собственных физических способностях.

*Практика.* Самостоятельное наблюдение за уровнем физической подготовленности – тестирование. Участие в соревнованиях, в школьном отчетном концерте и других мероприятиях с показательными выступлениями.

#### **Ознакомительный уровень (3 год обучения).**

##### **Вводное занятие.**

*Теория.* Введение в программу. Знакомство с целями и задачами 3-го года обучения. Знакомство с коллективом. Инструктаж по технике безопасности. Формирование знаний об упражнениях ритмической гимнастики

*Практика.* Тестирование (прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, тест на гибкость – наклон вперед).

#### **Раздел. Способы самостоятельной физкультурной деятельности.**

**Тема.** Профилактика нарушений осанки.

*Теория.* Понятие «правильная осанка». Формирование знаний о комплексах упражнений для профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида.

*Практика.* Принятие положения правильной осанки»: плечи свободно раскрыты, живот подобран, грудь чуть приподнята, мышцы спины, ног, ягодиц напряжены, шея, плечи и руки свободны от напряжения, голову держать прямо. Самостоятельное выполнение комплексов упражнений на формирование правильной осанки и развития мышечного корсета.

**Тема.** Основы здорового образа жизни.

*Теория.* Формирование знаний о способах самоконтроля за самочувствием и правилах дыхания. Правила закаливания.

*Практика.* Наблюдение за самочувствием в ходе занятия, измерение пульса, соблюдение правил дыхания при выполнении упражнений - выдох, когда мышцы максимально напряжены, вдох во время периода расслабления. Соблюдение гигиены и правил закаливания.

*Теория.* Формирование представлений о физических качествах человека.

*Практика.* Самостоятельное наблюдение за уровнем собственной физической подготовленности по результатам тестирования.

**Тема.** Музыкально - ритмическая деятельность, соревновательная и показательно-концертная деятельность.

*Теория.* Понятие музыкальный квадрат, музыкальный ритм (2/4, 4/4), темп.

*Практика.* Повторение общеразвивающих и гимнастических упражнений в определенном ритме и темпе.

*Теория.* Формирование знаний о программе комплекса ритмической гимнастики с элементами художественной гимнастики с предметами.

*Практика.* Выполнение комплексов ритмической гимнастики самостоятельно и в соревновательном режиме; участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

#### **Раздел. Физическое совершенствование.**

**Тема.** Общеразвивающие и корригирующие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета.

**Теория.** Оздоровительный комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета, формирования правильной осанки.

**Практика.**

*Упражнения для коррекции и формирования правильной осанки* (различные вариации движений головы, рук, ног, приседания, скольжение спиной по стенке), смешанные висы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, с гимнастической палкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа, стоя на коленях. Комплексы силовых упражнений для укрепления мышечного корсета в усложненных вариантах; упражнения в парах; упражнения с набивным мячом.

*Упражнениями на удержание предметов на голове* (мешочек с песком, кубик, пластмассовый стаканчик) стоя у стены, в ходьбе по прямой и зигзагом, на носках, приставным шагом в определенном ритме. Усложненные вариации упражнений.

*Упражнения в партере.* Упражнения для укрепления и развития мышц живота и спины, стоп в и.п.: лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку («Лягушонок», «Крестик», «Велосипед», «Кольцо», «Березка», «Краб», «Пловец», «Лодочка», «Неваляшка», «Угол», «Лесенка» и др.). По мере освоения, постепенно увеличивать количество повторений, амплитуду движений.

**Тема.** Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами.

**Теория.** Формирование знаний о фигурных перестроениях, об общеразвивающих упражнениях, ритмической гимнастике, элементах художественной гимнастики и их значении для укрепления здоровья.

**Практика.**

*Освоение перестроений.* Построение в шеренгу, колонну, круг, по одному, пары, в шахматном порядке. Перестроения из двух линий в одну и четыре линии и в круг приставным шагом и бегом, с поворотом. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

*Освоение общеразвивающих упражнений под музыку в определённом темпе и ритме (130-140 уд/мин).* Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, пружинистые приседания. Упражнения на удержание равновесия и осанки. Освоение связок общеразвивающих упражнений и блоков упражнений комплекса ритмической гимнастики под счёт и музыкальный ритм.

*Освоение упражнений на координацию движений.* Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения в координации с предметами (мячами, обручами, скакалками). Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой,

справа, слева, на голени. Импровизация ритмических рисунков в сочетании с хлопками и притопами.

*Упражнения для освоения статического равновесия.* Стойки на носках, на одной ноге, на носке одной ноги в игровых заданиях: "Кто дольше простоит", «Цапля», «Аист», «Ласточка», «Стойкий оловянный солдатик». Упражнения: приседание на носках, поочередные махи ногами, потягивание с подниманием на носки и др. По мере освоения упражнений применять следующие модификации: уменьшение площади опоры, удлинение времени сохранения позы; увеличение высоты опорной поверхности; введение неустойчивой опоры; исключение зрительного анализатора.

*Освоение упражнений на расслабление мышц и дыхание, стрейчинг.* Формирование согласованности движений с дыханием в упражнениях по методике Бутейко К.П.: наклон вперед – вдох, наклон назад – выдох, наклон вправо – вдох, наклон влево – выдох. Упражнения на растяжение мышц из и.п. стоя, сидя, лежа на спине - на выдохе. Специальные упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов («Киска», «Мост», «Жеребенок», «Ящерка», «Арлекино», «Коромысло», «Каракавица», «Циркуль» и др.)

*Освоение элементов художественной гимнастики с предметами (гимнастический обруч, мяч).* Удержание предметов. Вращения предметов в лицевой, боковой и горизонтальной плоскости. Броски и ловля предметов. Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Повороты и наклоны туловища с передачей предмета из руки в руку. Упражнения обручем: вращения - «Зеркало», «Стеночка», «Поясок», «Зонтик», прыжки - «Воробей» вперед и назад, «Астронавт» (прыжки на двух), броски «Тарелочка», «Солнышко». Упражнения с мячом: удержание на ладони, вращения, передачи из руки в руку, отбивы мяча, передачи в парах, упражнения в равновесии, наклоны, повороты, подбросы и перекиды: «Колобок» («горячий колобок», «колобок на полу», «колобок по рукам»); выполнение связок и блоков комплекса упражнений под счёт и музыкальный ритм.

**Тема.** Хореографическая подготовка.

*Теория.* Упражнения разминки и их значение. Техника гимнастического шага, бега, прыжков – «базовая разминка». Ознакомление с понятием хореография групповой композиции (позиции ног, рук, позиции в партере в группе).

*Практика.*

*Базовая разминка.* Гимнастический шаг «Пава», приставные шаги вперед и боком, шаг - галоп, бег «Олененок», «Пони», прыжки Jumping jack, Lunch и др. Упражнения в положении стоя для мышц шеи, плеча, для рук и плечевого пояса, для мышц спины, для мышц ног. Упражнения в положении сидя и лёжа для развития стоп, упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп, для укрепления мышц ног и брюшного пресса, для развития гибкости позвоночника, шпагат продольный и боковой. Модификации упражнений разминки шагов, бега, прыжков на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, с поворотами и подскоками под счет и музыкальный ритм.

*Хореография групповой композиции.* Техника высокого марша. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки на двух. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Вариации приставных шагов и бега в фигурном перестроении. Вариации шагов в координации с движениями рук под счет и музыкальный ритм.

*Движения руками.* Упражнение для двуглавой мышцы плеча (И.п.– руки согнуты, локти вниз, кисти в кулаке. Выпрямить руки вдоль туловища, локти остаются слегка согнутыми; вновь согнуть руки), упражнения для трехглавой мышцы плеча (И.п.– руки согнуты, локти отведены назад; выпрямить руки назад), упражнение для грудных мышц (И.п.– руки перед грудью, плечо и предплечье на одном уровне, ладони вниз. Выпрямить руки вперед, локти остаются слегка согнутыми. Вернуться в и.п.), упражнение

для дельтовидной мышцы (выполняется аналогично предыдущему, но с подъемом рук вверх, чуть впереди туловища), упражнения для мышц груди (И.п.– руки согнуты в стороны).

**Тема.** Музыкально-сценические и подвижные игры.

*Теория.* Названия и правила игр. Воспитание характера.

*Практика.* Выполнение игровых заданий в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа, игры по ролям (судья, водящий и др.). Подвижные игры с прыжками и бегом («Салки», «Вороны и воробьи», «Веревочка под ногами»); игры с гимнастическими элементами и элементами спортивных игр (различные варианты гимнастических эстафет, «Охотники и утки» и др.).

**Итоговое занятие.**

*Теория.* Подведение итогов за год. Итоговое тестирование. Формирование знаний о собственных физических способностях.

*Практика.* Самостоятельное наблюдение за уровнем физической подготовленности – тестирование. Участие в соревнованиях, в школьном отчетном концерте и других мероприятиях с показательными выступлениями.

#### **Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы «Ритмическая гимнастика»**

Разделы программы	Количество часов			
	Вводный уровень	Ознакомительный уровень	Ознакомительный уровень	Всего
<b>ТЕОРИЯ</b>				
<b>I. Основы знаний по ритмической гимнастике. Профилактика травматизма.</b>	2	2	2	6
1. Вводное занятие. Правила ТБ и безопасного поведения на занятиях. Знакомство с ритмической гимнастикой. Основы здорового образа жизни.	0,5 ч	0,5 ч	0,5 ч	
2. Формирование знаний об основных исходных положениях тела, рук, ног, построений, представлений об общеразвивающих упражнениях и правилах их безопасного выполнения.	0,5 ч	0,5 ч	0,5 ч	
3. Формирование представлений о видах гимнастики, видах разминки, ритмико-гимнастических упражнениях, о художественной гимнастике с предметами и их значении для укрепления здоровья.	0,5 ч	0,5 ч	0,5 ч	
4. Профилактика нарушений осанки.	0,5 ч	0,5 ч	0,5 ч	

Основы личной гигиены, правила закаливающих процедур. Самоконтроль за самочувствием. Воспитание характера.				
<b>ПРАКТИКА</b>				
<b>II. Способы самостоятельной физкультурной деятельности.</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>18</b>
1. Самостоятельное выполнение разминки, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и развития мышечного корсета, комплексов партерной гимнастики.	1	1	1	
2. Самостоятельное наблюдение за уровнем физической подготовленности. Промежуточное и итоговое тестирование.	1	1	1	
3. Самостоятельное выполнение комплексов ритмической гимнастики (аэробики) в соревновательном режиме. Подготовка к выступлениям.	2	2	2	
4. Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетных концертах.	2	2	2	
<b>III. Физическое совершенствование:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>78</b>
1. Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	8	8	8	
Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	10	10	10	
Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	4	4	4	
Музыкально-сценические и танцевальные игры.	4	4	4	
<b>Итого часов:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>102</b>

### СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа «Ритмическая гимнастика» рассчитана на 3 года обучения, 102 часов.

Годовая нагрузка - 1 час в неделю составляет - 34 часа. В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время формирования учебных групп проводится первичная диагностика физической подготовленности обучающихся (челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, тест на гибкость – наклон вперед, стоя на полу).

Возраст обучающихся 7-12 лет.

### ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для отслеживания динамики освоения дополнительной общеразвивающей программы и анализа результатов образовательной деятельности разработан педагогический мониторинг. Мониторинг осуществляется в течение всего учебного года и

включает вводный контроль (первичное тестирование), а также промежуточную и итоговую аттестацию

**Таблица определения уровня физической подготовленности:**

Тестовые упражнения	вводный уровень (7-8 лет)			ознакомительный уровень (9--10лет)			ознакомительный уровень (11-12лет)		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Прыжок в длину с места, см	105	115	135	110	120	145	115	130	160
Челночный бег 3x10 м, сек.	10,0	9,8	9,6	9,8	9,6	9,4	9,6	9,4	9,2
Гибкость, см	4 и ниже	6	11	3 и ниже	7	12	2	9	14
Удержание равновесия	5с	15 с	20 с	7с	20 с.	30 с.	10 с	25 с	40 с

### **УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч.- М.: Просвещение, 2011 г.

2. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Физическая культура. 1,2, 3-4 классы. Учебник. - М.: Астрель, 2012 г. (Планета знаний)

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее 1 на класс);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников в классе);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>	<b>Количество</b>
<b><i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i></b>	
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
<b><i>Печатные пособия</i></b>	
Учебники по физической культуре 1-4 класс	Д
<b><i>Технические средства обучения</i></b>	
Музыкальный центр (магнитофон)	Д
Аудиозаписи	Д
<b><i>Учебно-практическое оборудование</i></b>	
Стенка гимнастическая	П



Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2 м, 4 м)	П
Палка гимнастическая	К
Скакалка детская	Ф
Мат гимнастический	П
Коврики: гимнастические	К
Мяч гимнастический	К
Обруч	К
Помпоны	К
Аптечка	Д

## ЛИТЕРАТУРА

1. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005 г. (Школа развития).

2. Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Обучение в 1 классе, 2 классе по учебнику «Физическая культура»: программа, методические рекомендации, поурочные разработки/ Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова - М.: Астрель, 2012 г. (Планета знаний).

3. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.

4. Лисицкая Т.С. Степ-аэробика: Издательский дом «Первое сентября» Спорт в школе, №13/2009

5. Казакова Т.Н. Физическая культура в специальной медицинской группе: авторская программа для учащихся 1-11 классов. М.: Первое сентября, серия Спорт в школе, вып.4 (16), 2007 г.

6. Перечень электронных ресурсов:

1) Методическое пространство. Физическая культура. Фитнес - аэробика. [Электронный ресурс] // Городской методический центр. URL:<http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/umk/fitnes-aerobika-06-02-2015.html>.

2) Педагогическая копилка. Учебно-методический кабинет. [Электронный ресурс] // Сайт учителей физической культуры. <http://ped-kopilka.ru/blogs/natalja-nikolaevna-nikonova/metodicheskaja-razrabotka-vneurochnoi-dejatelnosti-dlja-3-klasa-ritmicheskaja-gimnastika.html>

3) Социальная сеть работников образования «Наша сеть». [Электронный ресурс] <http://nsportal.ru/shkola/korreksionnaya-pedagogika/library/2012/11/10/metodicheskoe-posobie-po-ritmike>. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/09/02/kartoteka-muzykalno-podviznyh-igr>

4) Сетевые образовательные сообщества. Открытый класс. [Электронный ресурс] // Рабочая программа по ритмической гимнастик

## **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.**

Реализация данной дополнительной общеобразовательной программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и инновационных педагогических технологий.

*Применяемые методы, в основе которых лежит способ организации занятий:*

1. Словесные методы обучения (объяснение, сравнение, описание, команда, распоряжение, указание, убеждение, беседа и др.);
2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, показ – исполнение упражнений педагогом или обучающимся, наблюдение, работа по образцу и др.);
3. Практические методы обучения (структурный метод – последовательное разучивание по частям и усвоение движений в определенном порядке в соответствии с музыкой, метод исправления и предупреждения ошибок – использование подводящих упражнений, метод сходства – создание ориентиров и образов, метод музыкальной интерпретации – сочинение движений под музыкальные фразы).

Учитывая возрастные особенности детей начальной школы, необходимо использовать методические приёмы, усиливающие действие применяемых методов: остановка в объяснении, нарастание и убывание звука (речи, счёта, музыки), изменение тональности и эмоционального характера звучания речи (радостно, с огорчением, восторженно, таинственно, вкрадчиво и т.д.), сочетание мимики и жестов, применение образных выражений, пословиц и т.д. Целесообразно создавать образные игровые ситуации, применять подвижные игры на развитие концентрации внимания, ориентировки в пространстве, точности повторения движений и т.д.

*Применяемые методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

1. Объяснительно-иллюстративные методы обучения. Показ и объяснение не должны носить длительный характер. Необходимо показать движение и сделать акцент на правильной технике.
2. Репродуктивные методы обучения. В этом случае обучающиеся воспроизводят полученные знания, умения и навыки методом усложнения, методом блоков (объединение частей комплекса по мере освоения).
3. Частично-поисковые методы обучения. Участие детей в коллективном поиске исполнения того или иного движения или связки упражнений, передвижений и перестроений методом сходства (от простого движения в разнообразные варианты).
4. Исследовательские методы обучения. Овладение детьми самостоятельной творческой работы – метод «Фристайл» – свободное выполнение движений под музыку, создание образных композиций.

**Используемые технологии:**

- развивающее обучение (лично-ориентированный, индивидуальный подход);
- здоровьесберегающие технологии (по формированию правильной осанки, укреплению мышечного корсета т.д.);
- обучение в сотрудничестве (создание ситуации успеха для каждого ребенка – участие в соревнованиях, конкурсах и показательных выступлениях);

*Формы проведения занятий:*

- тренировочное занятие в группах с индивидуальным подходом;
- круговая тренировка;
- репетиция с разделением на команды;
- соревнование (конкурс), концерт (фестиваль), праздник.

Практикуется создание соревновательного фона на занятии, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия в показательных выступлениях.

*Формы организации деятельности обучающихся на занятии:*

- групповая;
- индивидуально-групповая (командная).

Вводный и ознакомительный уровень подготовки предполагает занятия 1 раз в неделю 30 мин. Рекомендуемое количество учащихся в группе - 15-20 человек.

*Вводный контроль* проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня подготовки учащихся. Форма проведения – тестирование.

*Текущий контроль* осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений и навыков.

*Промежуточный контроль* проводится 1 раз в год в декабре *в форме* тестирования на удержание равновесия и развития гибкости, участия в соревнованиях, в школьном отчетном концерте и других мероприятиях с показательными выступлениями.

*Итоговая аттестация* проводится в конце обучения в форме тестирования по уровню физической подготовленности, участия в соревнованиях, в школьном отчетном концерте и других мероприятиях с показательными выступлениями.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	Вводное занятие. Правила ТБ и безопасного поведения на занятиях. Знакомство с ритмической гимнастикой. Основы здорового образа жизни. Первичное тестирование (прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, тест на гибкость – наклон вперед).	0.5 0.5		0.5 0.5		<a href="https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/">https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/</a>
2	Формирование знаний об основных исходных положениях тела, рук, ног, построений, представлений об общеразвивающих упражнениях и правилах их безопасного выполнения. Выполнение разминки и комплекса упражнений на формирование правильной осанки и развития мышечного корсета. Элементы аэробики	0.5 0.5		0.5 0.5		<a href="https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/">https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/</a>
3	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1		<a href="https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html">https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html</a>
4	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1		<a href="https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-">https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-</a>

					<a href="http://posobie-mitrohina-v-v-2010.html">posobie-mitrohina-v-v-2010.html</a>
5	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/">https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/</a>
6	Профилактика нарушений осанки. Основы личной гигиены, правила закаливающих процедур. общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	0.5 0.5		0.5 0.5	<a href="https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/">https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/</a>
7	Формирование представлений о видах гимнастики, видах разминки, ритмико-гимнастических упражнениях, о художественной гимнастике с предметами и их значении для укрепления здоровья. общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	0.5 0.5		0.5 0.5	<a href="https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/">https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/</a>
8	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
9	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
10	Музыкально-сценические и танцевальные игры. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>

					<a href="#">a58c/</a>
11	Музыкально-сценические и танцевальные игры. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
12	Музыкально-сценические и танцевальные игры	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
13	Музыкально-сценические и танцевальные игры. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
14	Самоконтроль за самочувствием. Воспитание характера. Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	0.5 0.5		0.5 0.5	<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
15	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
16	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики	1		1	<a href="https://rutube.ru/vi">https://rutube.ru/vi</a>

	с предметами. Элементы аэробики.					<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">deo/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
17	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
18	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
19	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
20	Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/">https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/</a>
21	Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/">https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/</a>

					<a href="#">0b70b/</a>
22	Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/">https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/</a>
23	Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/">https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/</a>
24	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
25	Самостоятельное выполнение разминки, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и развития мышечного корсета, комплексов партерной гимнастики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
26	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
27	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/vi">https://rutube.ru/vi</a>



					<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">deo/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
28	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
29	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
30	Самостоятельное наблюдение за уровнем физической подготовленности Итоговое тестирование.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
31	Самостоятельное выполнение комплексов ритмической гимнастики (аэробики) в соревновательном режиме. Подготовка к выступлениям.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
32	Самостоятельное выполнение комплексов ритмической гимнастики (аэробики) в соревновательном режиме. Подготовка к выступлениям.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>

33	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетных концертах	1	1	1		
34	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетных концертах	1	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	Вводное занятие. Правила ТБ и безопасного поведения на занятиях. Знакомство с ритмической гимнастикой. Основы здорового образа жизни. Первичное тестирование (прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, тест на гибкость – наклон вперед).	0.5 0.5		0.5 0.5		<a href="https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/">https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/</a>
2	Формирование знаний об основных исходных положениях тела, рук, ног, построений, представлений об общеразвивающих упражнениях и правилах их безопасного выполнения. Выполнение разминки и комплекса упражнений на формирование правильной осанки и развития мышечного корсета. Элементы аэробики	0.5 0.5		0.5 0.5		<a href="https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/">https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/</a>
3	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1		<a href="https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html">https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html</a>
4	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие	1		1		<a href="https://obuchalka.o">https://obuchalka.o</a>

	мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики				<a href="http://rg/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html">rg/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html</a>
5	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/">https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/</a>
6	Профилактика нарушений осанки. Основы личной гигиены, правила закаливающих процедур. общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	0.5 0.5		0.5 0.5	<a href="https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/">https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/</a>
7	Формирование представлений о видах гимнастики, видах разминки, ритмико-гимнастических упражнениях, о художественной гимнастике средствами и их значении для укрепления здоровья. общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	0.5 0.5		0.5 0.5	<a href="https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/">https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/</a>
8	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
9	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>

10	Музыкально-сценические и танцевальные игры. Элементы аэробики	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
11	Музыкально-сценические и танцевальные игры. Элементы аэробики	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
12	Музыкально-сценические и танцевальные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
13	Музыкально-сценические и танцевальные игры. Элементы аэробики	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
14	Самоконтроль за самочувствием. Воспитание характера. Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	0.5 0.5		0.5 0.5		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
15	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>

16	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
17	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
18	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
19	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
20	Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/">https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/</a>
21	Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	1		1		

					<a href="https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/">https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/</a>
22	Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/">https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/</a>
23	Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/">https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/</a>
24	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
25	Самостоятельное выполнение разминки, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и развития мышечного корсета, комплексов партерной гимнастики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
26	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>

27	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
28	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
29	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
30	Самостоятельное наблюдение за уровнем физической подготовленности Итоговое тестирование.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
31	Самостоятельное выполнение комплексов ритмической гимнастики (аэробики) в соревновательном режиме. Подготовка к выступлениям.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>

32	Самостоятельное выполнение комплексов ритмической гимнастики (аэробики) в соревновательном режиме. Подготовка к выступлениям.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
33	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетных концертах	1	1	1		
34	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетных концертах	1	1	1		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34				

### **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	Вводное занятие. Правила ТБ и безопасного поведения на занятиях. Знакомство с ритмической гимнастикой. Основы здорового образа жизни. Первичное тестирование (прыжок в длину с места, челночный бег 3x10м, тест на гибкость – наклон вперед).	0.5 0.5		0.5 0.5		<a href="https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/">https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/</a>
2	Формирование знаний об основных исходных положениях тела, рук, ног, построений, представлений об общеразвивающих упражнениях и правилах их безопасного выполнения. Выполнение разминки и комплекса упражнений на формирование правильной осанки и развития мышечного корсета. Элементы аэробики	0.5 0.5		0.5 0.5		<a href="https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/">https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/</a>
3	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1		<a href="https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-">https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-</a>



					<a href="http://metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html">metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html</a>
4	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html">https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html</a>
5	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/">https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/</a>
6	Профилактика нарушений осанки. Основы личной гигиены, правила закаливающих процедур. общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	0.5 0.5		0.5 0.5	<a href="https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/">https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/</a>
7	Формирование представлений о видах гимнастики, видах разминки, ритмико-гимнастических упражнениях, о художественной гимнастике с предметами и их значении для укрепления здоровья. общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	0.5 0.5		0.5 0.5	<a href="https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/">https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/</a>
8	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>

9	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
10	Музыкально-сценические и танцевальные игры. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
11	Музыкально-сценические и танцевальные игры. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
12	Музыкально-сценические и танцевальные игры	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
13	Музыкально-сценические и танцевальные игры. Элементы аэробики	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/">https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/</a>
14	Самоконтроль за самочувствием. Воспитание характера. Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	0.5 0.5		0.5 0.5	<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f5">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f5</a>

						<a href="#">9af6/</a>
15	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
16	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
17	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
18	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
19	Ритмико-гимнастические упражнения, элементы художественной гимнастики с предметами. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>

20	Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/">https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/</a>
21	Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/">https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/</a>
22	Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/">https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/</a>
23	Хореографическая подготовка. Групповая композиция.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/">https://rutube.ru/video/82b135f0590e4d92de783e80b750b70b/</a>
24	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
25	Самостоятельное выполнение разминки, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и развития мышечного корсета, комплексов партерной гимнастики.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>

26	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
27	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
28	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
29	Ритмико-гимнастические упражнения. Элементы аэробики.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/">https://rutube.ru/video/9777bd48015991f2a200eb9cceeef641/</a>
30	Самостоятельное наблюдение за уровнем физической подготовленности Итоговое тестирование.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
31	Самостоятельное выполнение комплексов ритмической гимнастики (аэробики) в соревновательном режиме. Подготовка к выступлениям.	1		1	<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>

						<a href="#">9af6/</a>
32	Самостоятельное выполнение комплексов ритмической гимнастики (аэробики) в соревновательном режиме. Подготовка к выступлениям.	1		1		<a href="https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/">https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/</a>
33	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетных концертах	1	1	1		
34	Участие в соревнованиях, показательных выступлениях, отчетных концертах	1	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

