

**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 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 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 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», «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.

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
ТЕОРИЯ				
1. Основы знаний по ритмической гимнастике. Профилактика травматизма.	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.				
ПРАКТИКА				
II. Способы самостоятельной физкультурной деятельности.	6	6	6	18
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	
III. Физическое совершенствование:	26	26	26	78
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	
Итого часов:	34	34	34	102

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 ПОГРАММЫ

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)

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>	
Учебно-методические пособия и рекомендации	Д
<i>Печатные пособия</i>	
Учебники по физической культуре 1-4 класс	Д
<i>Технические средства обучения</i>	
Музыкальный центр (магнитофон)	Д
Аудиозаписи	Д
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
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 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		https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/
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		https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/
3	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1		https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html
4	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1		https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-

					posobie-mitrohina-v-v-2010.html
5	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	1		1	https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/
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	https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/
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	https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/
8	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/
9	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/
10	Музыкально-сценические и танцевальные игры. Элементы аэробики	1		1	https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/

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

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

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

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

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		https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/
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		https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/
3	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1		https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html
4	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие	1		1		https://obuchalka.o

	мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики				rg/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html
5	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	1		1	https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/
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	https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/
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	https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/
8	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/
9	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/

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

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

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

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

32	Самостоятельное выполнение комплексов ритмической гимнастики (аэробики) в соревновательном режиме. Подготовка к выступлениям.	1		1		https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/
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 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		https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/
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		https://rutube.ru/video/3d10e273460be2caf5c299fc65b83817/
3	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1		https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-

					metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html
4	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	https://obuchalka.org/20210128128800/aerobika-teoriya-metodika-praktika-metodicheskoe-posobie-mitrohina-v-v-2010.html
5	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере.	1		1	https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/
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	https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/
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	https://rutube.ru/video/1aebcedd58c6e255dee19a14a5bd177d/
8	Общеразвивающие упражнения на формирование осанки и развитие мышечного корсета. Упражнения в партере. Элементы аэробики	1		1	https://rutube.ru/video/8e839573c8a71e8b7536befbf20ea58c/

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

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

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

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

						9af6/
32	Самостоятельное выполнение комплексов ритмической гимнастики (аэробики) в соревновательном режиме. Подготовка к выступлениям.	1		1		https://rutube.ru/video/8df5f56237da8e1d6929f94e38f59af6/
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				

