ВОСТОЧНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНФОРМАТКИ № 1351

«УТВЕРЖДАЮ» «СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ СОШ № 1351 Окружной центр физического

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.И. Погорелова) воспитания

(подпись) руководитель структурного

подразделения

дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Л.Г. Никишкина) (подпись)

дата

ПРОГРАММА

ПО РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Автор: М.В. Дорофеева

Москва 2012

**Пояснительная записка**

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность.

Ритмическая гимнастика - это общедоступный, высокоэффективный, эмоциональный вид среди оздоровительных направлений гимнастики. Доступность ритмической гимнастики в том, что ее содержание базируется на простых общеразвивающих упражнениях и для занятий ею не требуется специального оборудования. Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно- сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека. Она способствует нормальному функционированию, как отдельных органов, так и организма в целом.

Эмоциональность занятий объясняется не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в комплексы упражнений ритмической гимнастики, но и образными, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям школьников, а также стремлением согласовывать свои движения в коллективе и возможностью демонстрировать хорошо отработанные упражнения.

Ритмическая гимнастика решает следующие задачи:

* укрепление здоровья;
* улучшение физического развития;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
* развитие пластики, гибкости, силы, чувства ритма;
* привитие стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями и др.

Специалисты отмечают большое влияние упражнений ритмической гимнастики на физическое развитие и воспитание детей разного школьного возраста. Ритмическая гимнастика развивает внимание, жизнерадостность, находчивость, самостоятельность, она придает движениям естественную непринужденность и уверенность. Занятия ритмической гимнастикой не только физически развивают детей и повышают их физическую подготовленность, но и играют огромную роль в их воспитании. Одним из главных результатов занятий ритмической гимнастикой —это воспитание нравственных качеств, сознательной дисциплины, трудолюбия, опрятности, доброжелательного отношения к окружающим. Групповые занятия ритмической гимнастикой у старшеклассников способствуют развитию эстетических чувств.

Ритмическая гимнастика является прекрасным средством гармонического развития личности школьников, развития их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности.

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

СЕТКА ЧАСОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы | Классы | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Основы знаний | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2  2.1 | Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)   * общая физическая подготовка |  | | | |
| 17 | 17 | 16 | 16 |
| 2.2 | * элементы ритмической гимнастики | 15 | 16 | 17 | 17 |
| ВСЕГО | | 34 | 35 | 35 | 35 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**1 КЛАСС**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ;**

1.Что такое ритмическая гимнастика?

2. История возникновения и развития ритмической гимнастики. Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики и др.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Строевые упражнения****:* Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо, налево переступанием и прыжком. Передвижение в колонне по одному. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами и др.

***Общеразвивающие упражнения****:* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками и др.

***Ходьба и бег:*** Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Ходьба скрестными шагами. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег. Бег с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с преодолением простейших препятствий.

***Прыжковые упражнения:***Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными положениями и движениями рук. Прыжки с поворотами на 900 и 1800. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой.

***Подвижные игры:*** «Точный поворот», «Река и ров», «День и ночь», «Совушка», «Что изменилось?», «Не оступись»,*.* «Шишки, желуди, орехи», «Белые медведи», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Третий лишний», «Пустое место», «Космонавты», «Светофор», «Конники-спортсмены», «Прыжки по полоскам», «Удочка».

**ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

***Ритмические упражнения.*** Ходьба под музыку. Ходьба с остановкой в конце музыкальной фразы. Основные позиции рук и ног. Комплекс ритмической гимнастики.

***Танцевальные движения.*** Приставной шаг вперед, в сторону, назад. Шаг с подскоком. Шаг польки. Простейшие сочетания изученных шагов.

***Музыкальные игры***«*.*Музыкальные змейки», « Танцуем по музыку…», « Запрещенное движение» и т.д.

**Требования к качеству освоения**

**программного материала**

В результате освоения содержания учебной программы по ритмической гимнастике учащиеся 1 класса должны:

***знать и иметь представление:***

– об истории возникновения и развития ритмической гимнастики;

– о технике безопасности на уроках ритмической гимнастики.

**уметь:**

– выполнять комплекс ритмической гимнастики;

– выполнять приставные шаги;

– выполнять шаг с подскоком и шаг польки;

– выполнять сочетания изученных шагов.

**демонстрировать уровень физической подготовленности:**

(Контрольные упражнения для определения степени развития двигательных качеств: гибкости, силы, координации и др.)

***мальчики:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | УРОВЕНЬ | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 1 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 14 и > | 11 – 13 | 8 – 10 | 5 – 7 | 4 и < |
| 2 | Прыжок в  длину с места,  см | 130 и > | 117 – 129 | 104 – 116 | 88 – 103 | 87 и < |
| 3 | Наклон впе­ред из поло­жения сидя, см | +9 и > | +7 – 8 | +4 – 6 | +2 –3 | 1 и < |
| 4 | Челночный бег 3х10 м, с | 9,9 и < | 10,0 – 10,3 | 10,4 – 10,8 | 10,9 – 11,1 | 11,2 и > |

***девочки:***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Контрольные упражнения | УРОВЕНЬ | | | | |
| высокий | выше среднего | средний | ниже среднего | низкий |
| 1 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | 12 и > | 9 – 11 | 6 – 8 | 3 – 5 | 2 и < |
| 2 | Прыжок в  длину с места,  см | 123 и > | 111 – 122 | 99 – 110 | 85 – 98 | 84 и < |
| 3 | Наклон впе­ред из поло­жения сидя, см | +12 и > | +9 – 11 | +6 – 8 | +3 –5 | 2 и < |
| 4 | Челночный бег 3х10 м, с | 10,2 и < | 10,1 – 10,5 | 10,6 – 11,1 | 11,2 – 11,6 | 11,7 и > |

**2 КЛАСС**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

1.Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие организма. 2.Гигиенические основы при занятиях ритмической гимнастикой.

Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики и др.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Строевые упражнения****:* Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по два и три человека. Построение через середину по 2-4 человека Повороты на месте направо, налево , кругом, под счет. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами и др.

***Общеразвивающие упражнения****:* Упражненя в положения ся, сидя, лежа, для растягивания в различных исходных положений, упражнения в ходбе на месте и в движении. Упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками и др.

***Ходьба и бег:*** Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Ходьба скрестными шагами. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег. Бег с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с преодолением простейших препятствий.

***Прыжковые упражнения:***Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными положениями и движениями рук. Прыжки с поворотами на 900 и 1800. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Скрестные прыжки.

***Подвижные игры:***

[«Салки» («Пятнашки», «Ловитки», «Ловишки», «Ляпки», «Лепки», «Клецки»),](http://academy.cross-kpk.ru/bank/6/014/Docs/nig_1.html) [«Жмурки»](http://academy.cross-kpk.ru/bank/6/014/Docs/nig_3.html) ,[«Два мороза» , [«Гуси-лебеди»](http://academy.cross-kpk.ru/bank/6/014/Docs/nig_5.html) , [«Горелки»,[«Слон»,](http://academy.cross-kpk.ru/bank/6/014/Docs/nig_12.html)  [«Прятки».](http://academy.cross-kpk.ru/bank/6/014/Docs/nig_13.html)  [«Заводила», [«Ручеёк»](http://academy.cross-kpk.ru/bank/6/014/Docs/nig_15.html) , [«Пчёлы» ,](http://academy.cross-kpk.ru/bank/6/014/Docs/nig_16.html)[«Тополёк».](http://academy.cross-kpk.ru/bank/6/014/Docs/nig_20.html)](http://academy.cross-kpk.ru/bank/6/014/Docs/nig_14.html)](http://academy.cross-kpk.ru/bank/6/014/Docs/nig_11.html)](http://academy.cross-kpk.ru/bank/6/014/Docs/nig_4.html) **ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

***Ритмические упражнения:*** Ходьба под музыку. Основные позиции рук и ног. Комплекс ритмической гимнастики.

***Танцевальные движения:*** Шаг польки. Шаг польки в парах. Шаг галопа. Шаг галопа в парах. Русский шаг. Сочетания изученных шагов.

***Музыкальные игры :*** «Танцуй под музыку», « Запрещенное движение», « Ролевая игра под музыку».

**Требования к качеству освоения**

**программного материала**

В результате освоения содержания учебной программы по ритмической гимнастике учащиеся 2 класса должны:

***знать и иметь представление:***

* Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие организма.
* Гигиенические основы при занятиях ритмической гимнастикой.
* Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики и др.

**уметь:**

* Шаг польки.
* Шаг польки в парах.
* Шаг галопа.
* Шаг галопа в парах.
* Русский шаг.
* Сочетания изученных шагов.

**демонстрировать уровень физической подготовленности:**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | **Уровень** | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |

**3 КЛАСС**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

1.Влияние ритмической гимнастики на здоровья учащихся. 2.Разновидности танцев.

3.Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики и др.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Строевые упражнения****:*

1.Построения. 2. Строевые приемы на месте.

3. Перестроения на месте. 4. Способы передвижения.

5. Перемена направления движения. 6. Перестроения в движении.

7. Размыкание и смыкание.

***Общеразвивающие упражнения****:* Упражненя в положения ся, сидя, лежа, для растягивания в различных исходных положений, упражнения в ходбе на месте и в движении. Упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками и др.

***Ходьба и бег:*** Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Ходьба скрестными шагами. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег. Бег с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с преодолением простейших препятствий.

***Прыжковые упражнения:***Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными положениями и движениями рук. Прыжки с поворотами на 900 и 1800. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Скрестные прыжки.

***Подвижные игры:*** **«Запрещенное движение»,«Шишки, желуди и орехи», «Сова и мышата», «Волк и козлята»,«Меткие стрелки».** «Космонавты», «Светофор», «Конники-спортсмены», «Прыжки по полоскам», «Удочка».

**ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

***Ритмические упражнения:*** движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), махи; разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки;  
элементы вольных упражнений .

***Танцевальные движения:*** Танцевальный шаг, бег, поскоки(«Ходьба парами по кругу», «Бег парами по кругу», «Шаг с притопом». «Боковой галоп», «Приставной шаг с пружинкой». и.т.д.) Движения рук(«Фонарики» «Хлопки» «Хлопок с притопом», шаг галопа, шаг полька. Танцевальная композиция.

***Музыкальные игры :*** «Танцуй под музыку», « Запрещенное движение», « Ролевая игра под музыку».

**Требования к качеству освоения**

**программного материала**

В результате освоения содержания учебной программы по ритмической гимнастике учащиеся 3 класса должны:

***знать и иметь представление:***

* Влияние ритмической гимнастики на здоровья учащихся.
* Разновидности танцев.
* Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики и др.

**уметь:**

* Танцевальный шаг, бег, поскоки
* Движения рук.
* Шаг галопа.
* Шаг полька
* Танцевальная композиция
* Сочетания изученных шагов.

**демонстрировать уровень физической подготовленности:**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |

**4 КЛАСС**

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

1.Влияние ритмической гимнастики на развитие организма.

2.Мелодия и темп..

3.Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики и др.

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

***Строевые упражнения****:*

1.Перестроение из1 в 2 шеренги, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2 дроблением,

2.перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 сведением. Перемена направления движения.

3.Перестроения в движении.

4.Размыкание и смыкание.

***Общеразвивающие упражнения****:* Упражнения в положения сидя, лежа, для растягивания в различных исходных положений, упражнения в ходьбе на месте и в движении. Упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении. Упражнения на гимнастических скамейках, на гимнастической стенке. Упражнения с гимнастическими палками, скакалками , упражнения с гимнастическими палками, мячами скакалками.

***Ходьба и бег:*** Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Ходьба скрестными шагами. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег. Бег с изменением направления, длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с преодолением простейших препятствий

***Прыжковые упражнения:***Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) с различными положениями и движениями рук. Прыжки с поворотами на 900 и 1800. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой. Скрестные прыжки.

***Подвижные игры:*** **«Запрещенное движение»,«Шишки, желуди и орехи», «Сова и мышата», «Волк и козлята»,«Меткие стрелки».** «Космонавты», «Светофор», «Конники-спортсмены», «Прыжки по полоскам», «Удочка».

**ЭЛЕМЕНТЫ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ**

***Ритмические упражнения:*** Позиция ног и рук. Выполнения танца

« Полька», « Спортивный танец», « Танцевальные композиции»- под разную музыку.

***Танцевальные движения:*** Танцевальный шаг, бег, поскоки(«Ходьба парами по кругу», «Бег парами по кругу», «Шаг с притопом». «Боковой галоп», «Приставной шаг с пружинкой». и.т.д.) Движения рук(«Фонарики» «Хлопки» «Хлопок с притопом», шаг галопа, шаг полька. Танцевальная композиция. Шаг польки, Приставной шаг, скрестный шаг и т.д.

***Музыкальные игры :*** «Танцуй под музыку», « Запрещенное движение», « Ролевая игра под музыку».

**Требования к качеству освоения**

**программного материала**

В результате освоения содержания учебной программы по ритмической гимнастике учащиеся 4 класса должны:

***знать и иметь представление:***

* Влияние ритмической гимнастики на развитие организма.
* Мелодия и темп..
* Техника безопасности на уроках ритмической гимнастики и др.

**уметь:**

* Танцевальный шаг, бег, поскоки
* Движения рук.
* Шаг галопа.
* Шаг полька
* Танцевальная композиция
* Выполнения танцев « Полька», « Спортивный танец»,

« Танцевальные композиции- под разную музыку.

**демонстрировать уровень физической подготовленности:**

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Календарно- тематическое планирование

для учащихся 4 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** | **I** Полугодие | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **Основы знаний**  Т Б на уроках ритмической гимн. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние занятий ритм. гимн. на развитие организма. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мелодия и ритм. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Перестроение из 1 в 2 шеренги | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение из колонны по 1 в колонну по два дроблением |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 сведением |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **ОРУ**  Типа зарядки | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сидя и лежа на полу |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С большими мячами |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими палками |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Со скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| С обручами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Ходьба и бег**  С изменением направл. по команде | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спиной вперед, прав и лев боком |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Скрестными шагами |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| С изменением дл. и частоты шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| С изменением скорости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Прыжки и прыжковые упр.**  Многоскоки с ноги на ногу | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| На заданную длину |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| На 1 и 2 ногах в движ пр и лев бок |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| В парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **Элементы ритмической гимнастики**  Позиции ног и рук | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танцевальная композиция( с элементами спорт танца) | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаг полька |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаг галопа |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сочетание изучаемых шагов |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Танцевальная композиция (с предметами) |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Совершенствование сочетание изучаемых шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Совершенствование танцевальной композиции ( с предметами) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Комплекс из ранее изуч. элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Подвижные игры и эстафеты**  «Отгадай, чей голосок» | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Смотри сигнал» |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Вызов номеров» |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Воробьи-вороны» |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Шишки, желуди, орехи» |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| «Через холодный ручей» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| «Точный поворот» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| «Удочка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Эстафеты с предметами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Календарно- тематическое планирование

для учащихся 4 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** | **II** Полугодие | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Основы знаний**  Т Б на уроках ритмической гимн. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние занятий ритм. гимн. на развитие организма. |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Мелодия и ритм. |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Перестроение из1 в 2 шеренги | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 сведением. Перемена направления движения. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **ОРУ**  Типа зарядки | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сидя и лежа на полу |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С большими мячами |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| С гимнастическими палками |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Со скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| С обручами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Прыжки и прыжковые упр.**  Многоскоки с ноги на ногу | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| На заданную длину |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| На 1 и 2 ногах в движ пр и лев бок |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| В парах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Прыжки на двух и одной ноге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Прыжки с поворотами на 900 и 1800. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **Ходьба и бег**  С изменением направл. по команде | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спиной вперед, прав и лев боком |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Скрестными шагами |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | + |
| С изменением дл. и частоты шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| С изменением скорости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Элементы ритмической гимнастики**  Позиции ног и рук | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танец « Полька» | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаг полька |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаг галопа |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сочетание изучаемых шагов и рук |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танцевальная композиция (с предметами) |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| « Спортивный танец» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| « Русский народный танец» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Комплекс из ранее изуч. элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| **Подвижные игры и эстафеты**  **«Сова и мышата»** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **«Шишки, желуди и орехи»** |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Космонавты» |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Прыжки по полоскам» |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| «Удочка». |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Конники-спортсмены» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| «Светофор» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |
| **«Волк и козлята»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| **«Меткие стрелки».** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

Календарно- тематическое планирование

для учащихся 1 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** | **I** Полугодие | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| **Основы знаний**  Т Б на уроках ритмической гимн. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Что такое ритмическая гимнастика |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История возникновения и развития ритмической гимнастики |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Основная стойка | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Передвижение в колонну по одному |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| Перестроение по заранее установленным местам |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + |
| **ОРУ**  Основные положения и движения рук, ног, головы и т.д. | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения без предметов в движении |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения с предметами в движении |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на гимнастических скамейках |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упражнения на гимнастической стенке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Упражнения с гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **Ходьба и бег**  Ходьба с остановками по сигналу | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба с замедлением и ускорением движения |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба с различными положениями и движениями рук |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Бег с изменением направления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |
| Бег в чередовании с ходьбой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **Прыжки и прыжковые упр.**  Прыжки на 1-2 ногах | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на 1-2 ногах с различными положениями и движениями рук |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Прыжки через длинную вращающуюся скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| **Элементы ритмической гимнастики**  Ходьба под музыку | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба состановкой в конце музыкальной фразы | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основные позиции ног |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основные позиции рук |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Согласование позиции ног и рук |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс ритмической гимнастики |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| Шаг полька |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Шаг с подскоком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Комплекс из ранее изуч. элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Подвижные игры и эстафеты**  « Точный поворот» | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| « Не остпись» |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Вызов номеров» |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Воробьи-вороны» |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Третий лишний»» |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| «Пустое место» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
| «Светофор» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| «Удочка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| Эстафеты с предметами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

Календарно- тематическое планирование

для учащихся 1 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** | **II** Полугодие | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Основы знаний**  Т Б на уроках ритмической гимн. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Что такое ритмическая гимнастика |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| История возникновения и развития ритмической гимнастики |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Перестроение из 1 шеренги в две | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагам |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **ОРУ**  Основные положения и движения рук, ног, головы и т.д. | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения без предметов в движении |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения с предметами в движении |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на гимнастических скамейках |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на гимнастической стенке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Упражнения с гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Прыжки и прыжковые упр.**  Прыжки на 1-2 ногах | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на 1-2 ногах с различными положениями и движениями рук |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через длинную вращающуюся скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Прыжки на двух и одной ноге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Прыжки с поворотами на 900 и 1800. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **Ходьба и бег**  С изменением направл. по команде | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спиной вперед, прав и лев боком |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Скрестными шагами |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | + |
| С изменением дл. и частоты шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| С изменением скорости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Элементы ритмической гимнастики**  Позиции ног и рук | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танец « Полька» | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаг полька |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаг галопа |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сочетание изучаемых шагов и рук |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танцевальная композиция (с предметами) |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| « Танец маленьких утят» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| « Хоровод» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Комплекс из ранее изуч. элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| **Подвижные игры и эстафеты**  « Салки» | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **«Шишки, желуди и орехи»** |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Космонавты» |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Прыжки по полоскам» |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| «Удочка». |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Конники-спортсмены» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| «Светофор» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |
| **«Волк и козлята»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| **«Меткие стрелки».** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

Календарно- тематическое планирование

для учащихся 2 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** | **I** Полугодие | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | |
| **Основы знаний**  Т Б на уроках ритмической гимн. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие организма |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Гигиенические основы при занятиях ритмической гимнастикой |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| **Строевые упражнения**  Основная стойка | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Построение в колонну и в шеренгу по 2-3 человека |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| Размыкание и смыкание в колонне |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| **ОРУ**  Упражнения сидя, лежа, для растягивания в различных ИП | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения без предметов в движении |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения с предметами в движении |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Упражнения на гимнастических скамейках |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | |
| Упражнения на гимнастической стенке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  | |
| Упражнения с гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| **Ходьба и бег**  Ходьба на носках | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Ходьба в приседе |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Ходьба с различными положениями и движениями рук |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | |
| Бег с изменением направления |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  | |
| Бег в чередовании с ходьбой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |
| **Прыжки и прыжковые упр.**  Прыжки на 1-2 ногах | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прыжки на 1-2 ногах с различными положениями и движениями рук |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Прыжки со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  | |
| Прыжки через длинную вращающуюся скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | |
| **Элементы ритмической гимнастики**  Ходьба под музыку | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Ходьба остановкой в конце музыкальной фразы | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Основные позиции ног |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Основные позиции рук |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| Согласование позиции ног и рук |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | |
| Комплекс ритмической гимнастики |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  | |
| Шаг полька |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  | |
| Шаг с подскоком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | |
| Комплекс из ранее изуч. элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | |
| **Подвижные игры и эстафеты**  « Точный поворот» | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| « Не остпись» |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| «Вызов номеров» |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| «Воробьи-вороны» |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| «Третий лишний»» |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  | |
| «Пустое место» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | |
| «Светофор» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | |
| «Удочка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | |
| Эстафеты с предметами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | |

Календарно- тематическое планирование

для учащихся 2 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** | **II** Полугодие | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Основы знаний**  Т Б на уроках ритмической гимн. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие организма |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические основы при занятиях ритмической гимнастикой |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Перестроение из 1 шеренги в две | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагам |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **ОРУ**  Основные положения и движения рук, ног, головы и т.д. | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения без предметов в движении |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения с предметами в движении |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на гимнастических скамейках |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на гимнастической стенке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Упражнения с гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Прыжки и прыжковые упр.**  Прыжки на 1-2 ногах | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на 1-2 ногах с различными положениями и движениями рук |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через длинную вращающуюся скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Прыжки на двух и одной ноге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Прыжки с поворотами на 900 и 1800. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **Ходьба и бег**  С изменением направл. по команде | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спиной вперед, прав и лев боком |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Скрестными шагами |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | + |
| С изменением дл. и частоты шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| С изменением скорости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Элементы ритмической гимнастики**  Позиции ног и рук | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танец « Полька» | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаг полька |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаг галопа |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сочетание изучаемых шагов и рук |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танцевальная композиция (с предметами) |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| « Детский танец» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| « Хоровод» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Комплекс из ранее изуч. элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| **Подвижные игры и эстафеты**  «Салки» | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **«Жмурки»** |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Ручеек» |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Пчелы» |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| «Удочка». |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Тополек» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| «Светофор» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |
| **«Волк и козлята»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| **«Прятки».** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

Календарно- тематическое планирование

для учащихся 3 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** | **I** Полугодие | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **Основы знаний**  Т Б на уроках ритмической гимн. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние ритмической гимнастики на здоровья учащихся |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разновидности танцев |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Способы передвижения | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перемена направления движения |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Размыкание и смыкание |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **ОРУ**  упражнения в ходьбе на месте и в движении. | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения без предметов в движении |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения с предметами в движении |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Упражнения на гимнастических скамейках |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Упражнения на гимнастической стенке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Упражнения с гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| **Ходьба и бег**  Ходьба с различными положениями и движениями рук | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ходьба на носках, на пятках |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Ходьба спиной вперед, правым и левым боком |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Бег с изменением направления, длины шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |
| Бег с захлестыванием голени, с преодолением простейших препятствий. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |
| **Прыжки и прыжковые упр.**  Прыжки на 1-2 ногах | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на 1-2 ногах с различными положениями и движениями рук |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Прыжки со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Прыжки через длинную вращающуюся скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| **Элементы ритмической гимнастики**  движения отдельными звеньями тела, типа сгибаний и разгибаний, поворотов и вращений (с большими или меньшими напряжениями), | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| разновидности ходьбы и бега, подскоки и прыжки | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Танцевальный шаг, бег, поскоки |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сочетания изученных шагов. |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Согласование позиции ног и рук |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Комплекс ритмической гимнастики |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Шаг полька |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |
| Шаг с подскоком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + |
| Комплекс из ранее изуч. элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| **Подвижные игры и эстафеты**  « Точный поворот» | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| « Не остпись» |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Вызов номеров» |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Воробьи-вороны» |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Третий лишний»» |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| «Пустое место» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |
| «Светофор» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |
| «Удочка» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |
| Эстафеты с предметами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |

Календарно- тематическое планирование

для учащихся 3 класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ** | **II** Полугодие | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** |
| **Основы знаний**  Т Б на уроках ритмической гимн. | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние ритмической гимнастики на здоровья учащихся |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Разновидности танцев |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражнения**  Перестроение из 1 шеренги в две | + | + | + | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагам |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Перестроение в круг и в несколько кругов из шеренги |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **ОРУ**  Основные положения и движения рук, ног, головы и т.д. | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения без предметов в движении |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения с предметами в движении |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на гимнастических скамейках |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения на гимнастической стенке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Упражнения с гимнастическими скакалками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Прыжки и прыжковые упр.**  Прыжки на 1-2 ногах | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки на 1-2 ногах с различными положениями и движениями рук |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки со скакалкой |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки через длинную вращающуюся скакалку |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Прыжки на двух и одной ноге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| Прыжки с поворотами на 900 и 1800. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| **Ходьба и бег**  С изменением направл. по команде | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спиной вперед, прав и лев боком |  |  |  | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| Скрестными шагами |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  | + |
| С изменением дл. и частоты шагов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| С изменением скорости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Элементы ритмической гимнастики**  Позиции ног и рук | + | + | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танец « Полька» | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаг полька |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Шаг галопа |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сочетание изучаемых шагов и рук |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Танцевальная композиция (с предметами) |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| « Танец маленьких утят» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |
| « Хоровод» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Комплекс из ранее изуч. элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| **Подвижные игры и эстафеты** | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **«Шишки, желуди и орехи»** |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Космонавты» |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Прыжки по полоскам» |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
| «Удочка». |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Конники-спортсмены» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |
| «Светофор» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  | + |
| **«Волк и козлята»** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
| **«Меткие стрелки».** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + |