

Департамент образования администрации муниципального  
образования город Краснодар  
МАОУ СОШ № 53

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
А.В. Гавриленко  
Протокол № 1 от «28» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМС

\_\_\_\_\_  
С.Н. Мамедова  
Протокол № 1 от «28» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ  
№ 53

\_\_\_\_\_  
А.Б. Ткаченко  
Протокол № 1 от «29» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКЕ  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МАОУ СОШ № 53**

## 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	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)				
2.1	<input type="checkbox"/> общая физическая подготовка	17	17	16	16
2.2	<input type="checkbox"/> 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!», «Равняйся!», «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 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup>. 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 полки. 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 полки; – 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: Упражнения в положениях сидя, лежа, для растягивания в различных исходных положениях, 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 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 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup>. 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»), «Жмурки», «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Слон», «Прятки». «Заводила», «Ручеёк», «Пчёлы», «Тополёк».

## 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, колво 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 колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колена	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м 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: Упражнения в положениях сидя, лежа, для растягивания в различных исходных положениях, 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 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 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup>. 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»,

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 из 1 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 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup>. 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

« Польшка», « 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»,

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		
	6	4	3			
Подтягивание в висе, кол-во раз						
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 из 1 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 90° и 180°.																		+
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																+	+	+



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 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 с остановкой в конце музыкальной фразы	+	+	+	+	+	+													
Основные позиции ног				+	+	+	+												
Основные позиции рук					+	+	+	+											
Согласование позиции ног и рук								+	+	+	+								
Комплекс ритмической гимнастики										+	+	+	+						
Шаг польки												+	+	+	+				
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»														+	+				







Подвижные игры и эстафеты « Точный поворот»	+	+																	
« Не остпись»			+	+															
«Вызов номеров»					+	+													
«Воробы-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											+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>ОРУ</b>																			
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									+	+	+	+							



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, подскоки				+	+	+	+														
Сочетания изученных шагов.						+	+	+	+												
Согласование позиции ног и рук								+	+	+	+										
Комплекс ритмической гимнастики										+	+	+	+								
Шаг полька													+	+	+	+					





