Приложение к ААОП

Утверждено

Приказом директора

ГКОУКО “Обнинская

школа-интернат Надежда”

От 01.09.2022г.№ 60/2

**КОПИЯ**

**дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности**

**рабочая программа**

**«Ритмическая гимнастика»**

***Уровень программы:*** *ознакомительный*  
***Возраст учащихся***: 1-4 классы

***Срок реализации***: 1 год (136 часов)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

  Рабочая программа  курса  внеурочной деятельности « Гимнастика»

 составлена на основе программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корригирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов) (Программы внеурочной деятельности. - Туристко-краеведческая деятельность;- Спортивно-оздоровительная деятельность. / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов.- М.: «Просвещение», 2016-80 с.

         Актуальность данной программы определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов совершенствования и коррекции своего здоровья.

    Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.п.).

    Целями реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (Гимнастика) являются:

Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.

Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.

Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.

воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.

Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания.

Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.

Формирование навыков самоконтроля и саморегуляции.

    Программа ориентирована на младших школьников и имеет общий объём 132 часа.

    Режим занятий 4 раза в неделю по 2 часа .

    К занятиям по программе допускаются дети, отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медгруппам.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .**

**Универсальными компетенциями**учащихся на этапе начального обучения являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами**освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности курса «Коррегирующая гимнастика» являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами**освоения учащимися содержания программы по курсу «Гимнастика» являются:

**Прошедшие курс  научатся:**

ориентироваться в понятиях; характеризовать роль и значение утренней зарядки,  уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий гимнастикой и физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.

**обучающиеся получат возможность научиться:**

выявлять связь занятий  гимнастики с физической культурой, трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебно-тренировочной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности учащиеся научатся:**

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить  специальные дыхательные, релаксационные упражнения, подвижные игры и соревнования , соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Прошедший курс «Гимнастика» получит возможность научиться**:

вести специальный тренировочный дневник  с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию и совершенствованию физических качеств;

**Физическое совершенствование учащиеся научатся:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения  осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

выполнять упражнения ОФП и СФП .

выполнять комплекс (дыхательных упражнений ,самомассажа .)

выполнять гимнастические  упражнения (кувырки, стойки, мост и тд.)

выполнять комплексы  ритмической гимнастики .

выполнять упражнения с предметами(мяч,обруч,скакалка,лента) .

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся данному курсу получит возможность научиться:**

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение .

применять на практики навыки и умения полученные при изучении курса «Гимнастика».

**Содержание программы.**

**Раздел 1.** **Вводное занятие (правила техники безопасности) .**

    Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

**Раздел 2**. **Теоретические сведения (основы знаний) .**

2.1. *Здоровье человека и влияние на него физических упражнений .*Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. *Влияние питания на здоровье .* Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как связующей нити человека и природы.

2.3. *Гигиенические и этические нормы .* Гигиенические нормы(гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

**Раздел 3.** **Общая физическая подготовка .**

3.1. *Упражнения в ходьбе и беге .* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения  в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. *Упражнения для плечевого пояса рук .*На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

3.3. *Упражнения для ног .*На месте в разных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. *Упражнения для туловища  .*На месте в разных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. *Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) .* На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ.

**Раздел 4.** **Специальная физическая подготовка .**

4.1. *Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж .* Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

4.2. *Укрепление мышечного корсета .*Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4.3. *Укрепление мышечно-связачного аппарата стопы и голени .* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. *Упражнения на равновесие .* На месте в различных и.п.  туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами      (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. *Упражнения на гибкость .* Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. *Акробатические упражнения .* Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов.  Психологические факторы освоения акробатических упражнений .

**Раздел 5. Дыхательные упражнения .**

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

**Раздел 6. Упражнения на расслабление .**

Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

**Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция .**

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

**Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж .**

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и.п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

**Раздел 9.** **Контрольные испытания и показательные выступления .**

9.1.*Физкультурный праздник .*

1 вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

2 вариант (мероприятие для начальной школы). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;

- гибкость (выворотность) – силовая выносливость мыщц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45 градусов;

- сила мышц ног: прыжок в длину с места;

- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах;

- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми ногами;

- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости,  силы мышц ног: прыжок через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

9.2.*Праздник здоровья .*

1 вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

2 вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности ( на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связачного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | тема | количество часов | дата проведения |
|  | 1 четверть |  |  |
| 1 | Вводное занятие .Техника безопасности . Упражнения в ходьбе и беге | 1 |  |
| 2 | Комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов) | 1 |  |
| 3 | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 1 |  |
| 4 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 5 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 6 | Упражнения на гибкость. | 1 |  |
| 7 | Упражнения для ног.Прыжки на скакалке . | 1 |  |
| 8 | Упражнения для плечевого пояса рук. | 1 |  |
| 9 | Контрольные испытания. | 1 |  |
| 10 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 11 | Дыхательные упражнения. | 1 |  |
| 12 | Упражнения в ходьбе и беге . Вращение обруча . | 1 |  |
| 13 | Укрепление мышечно-связачного аппарата стопы и голени.Знакомство с лентой . | 1 |  |
| 14 | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 1 |  |
| 15 | Укрепление мышечного корсета.Скакалка . | 1 |  |
| 16 | Упражнения на расслабление (релаксация). | 1 |  |
| 17 | Упражнения для туловища. Танцевальные шаги . | 1 |  |
| 18 | Самомассаж и взаимомассаж. | 1 |  |
| 19 | Упражнения на гибкость.Вращение ленты . | 1 |  |
| 20 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 21 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 22 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 23 | Упражнения для ног.Прыжки на скакалке . | 1 |  |
| 24 | Упражнения на гибкость. | 1 |  |
| 25 | Упражнения для туловища.Обруч . | 1 |  |
| 26 | Комплекс общеразвивающих упражнений (с гимнастической скакалкой) | 1 |  |
| 27 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 28 | Самоконтроль и психорегуляция. | 1 |  |
| 29 | Укрепление мышечно-связачного аппарата стопы и голени. Подвижные игры . | 1 |  |
| 30 | Укрепление мышечногокорсета.Эстафеты. | 1 |  |
| 31 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 32 | Физкультурный праздник. | 1 |  |
| 33,34 | Укрепление мышечно-связачного аппарата стопы и голени.Подвижные игры | 2 |  |
|  | 2 четверть |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ .   Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 2 | Укрепление мышечно-связачного аппарата стопы и голени.Упражнения со скакалкой . | 1 |  |
| 3 | Самомассаж и взаимомассаж. | 1 |  |
| 4 | Укрепление мышечного корсета.Подвижные игры . | 1 |  |
| 5 | Дыхательные упражнения.Упражнения с лентой. | 1 |  |
| 6 | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | 1 |  |
| 7 | Укрепление мышечного корсета.Обруч . | 1 |  |
| 8 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 9 | Упражнения для ног.Упражнения со скакалкой | 1 |  |
| 10 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 11 | Элементы ритмической гимнастики. | 1 |  |
| 12 | Упражнения для туловища.Комплекс с обручем | 1 |  |
| 13 | Упражнения на гибкость. | 1 |  |
| 14 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 15 | Комплекс общеразвивающих упражнений (с гимнастической палкой) | 1 |  |
| 16 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 17 | Укрепление мышечно-связачного аппарата стопы и голени. | 1 |  |
| 18 | Влияние питания на здоровье. | 1 |  |
| 19 | Упражнения на расслабление (релаксация). | 1 |  |
| 20 | Укрепление мышечно-связачного аппарата стопы и голени. | 1 |  |
| 21 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 22 | Влияние питания на здоровье. | 1 |  |
| 23 | Укрепление мышечно-связачного аппарата стопы и голени. | 1 |  |
| 24 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 25 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 26 | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | 1 |  |
| 27 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 28 | Дыхательные упражнения. | 1 |  |
| 29 | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | 1 |  |
| 30 | Упражнения для плечевого пояса рук. | 1 |  |
| 31 | Укрепление мышечно-связачного аппарата стопы и голени. | 1 |  |
|  | 3 четверть |  |  |
| 1 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 2 |  |
| 2 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 3 | Инструктаж по ТБ .Упражнения для ног. | 1 |  |
| 4 | Упражнения на гибкость. | 2 |  |
| 5 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 2 |  |
| 6 | Упражнения в ходьбе и беге.Комплекс ритмической гимнастики . | 2 |  |
| 5 | Упражнения для туловища. | 1 |  |
| 6 | Физкультурно – оздоровительное мероприятие. | 1 |  |
| 7 | Упражнения на равновесие.Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |  |
| 8 | Комплекс общеразвивающих упражнений (с малыми мячами) | 2 |  |
| 9 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 10 | Укрепление мышечно-связачного аппарата стопы и голени. | 1 |  |
| 11 | Гигиенические и этические нормы. | 1 |  |
| 12 | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | 2 |  |
| 13 | Самомассаж и взаимомассаж. | 1 |  |
| 14 | Дыхательные упражнения. | 1 |  |
| 16 | Самоконтроль и психорегуляция. | 1 |  |
| 17 | Гигиенические и этические нормы. | 1 |  |
| 18 | Укрепление мышечно-связачного аппарата стопы и голени. | 1 |  |
| 19 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 2 |  |
| 20 | Упражнения на гибкость. | 2 |  |
| 21 | Упражнения для плечевого пояса рук. | 1 |  |
| 22 | Упражнения на расслабление (релаксация). | 1 |  |
| 23 | Упражнения для туловища. | 1 |  |
| 24 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 26 | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | 2 |  |
| 27 | Упражнения в ходьбе и беге | 1 |  |
| 28 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 29 | Упражнения на гибкость. | 1 |  |
| 30 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 31 | Контрольные испытания. | 1 |  |
| 32 | Подвижные игры .Эстафеты . | 2 |  |
| 33,34 | Показательные выступления . | **2** |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов |  | Виды учебной деятельности | Предметные УУД |
| 1. | Физическая культура | 5 | Совместно – распределенная  (групповая);  игровая | Общие правила техники безопасности на занятиях ритмической гимнастики в спортивном зале. Что такое ритмика? |
| 2. | Базовые шаги в ритмической гимнастике и их разновидности | 9 | Совместно – распределенная  (групповая);  игровая; | Основные шаги ритмической гимнастики.  Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. |
| 3. | Музыкальная композиция | 8 | Совместно – распределенная  (групповая);  игровая | Музыкальная грамота. Правила выполнения музыкальной композиции. |
| 4. | Музыкально – сценические, танцевальные игры и спортивные эстафеты | 6 | Совместно – распределенная  (групповая);  игровая | Игры и правила. Танцевальные игры.  Дыхательные упражнения |
| 5. | Подготовка к итоговому показательному выступлению | 5 | Совместно – распределенная  (групповая);  игровая | Подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников. |
|  |  |  |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (4 ч.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Наименование разделов и тем уроков | Всего часов | Дата |  |
|  |
|  | 1. | **Физическая культура** | **5** |  |  |
| 1 | 1.1. | Физическая культура | 1 |  |  |
| 2 | 1.2. | История гимнастики и виды современной гимнастики | 1 |  |  |
| 3 | 1.3. | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  |
| 4 | 1.4. | Распорядок дня и личная гигиена | 1 |  |  |
| 5 | 1.5. | Гармоничное развитие | 1 |  |  |
|  | 2. | **Базовые шаги в ритмической гимнастике и их разновидности** | **9** |  |  |
| 6 | 2.1. | Базовые шаги. Гимнастические упражнения | 1 |  |  |
| 7 | 2.2. | Базовые шаги. Гимнастические упражнения | 1 |  |  |
| 8 | 2.3. | Базовые шаги. Гимнастические упражнения | 1 |  |  |
| 9 | 2.4. | Базовые шаги. Гимнастические упражнения | 1 |  |  |
| 10 | 2.5. | Базовые шаги. Гимнастические упражнения | 1 |  |  |
| 11 | 2.6. | Базовые шаги. Гимнастические упражнения | 1 |  |  |
| 12 | 2.7. | Базовые шаги. Гимнастические упражнения | 1 |  |  |
| 13 | 2.8. | Базовые шаги. Гимнастические упражнения. | 1 |  |  |
| 14 | 2.9. | Базовые шаги. Гимнастические упражнения | 1 |  |  |
|  | 3. | **Музыкальная композиция** | **8** |  |  |
| 15 | 3.1. | Обучение комплексу упражнений | 1 |  |  |
| 16 | 3.2. | Обучение комплексу упражнений | 1 |  |  |
| 17 | 3.3. | Обучение комплексу упражнений | 1 |  |  |
| 18 | 3.4. | Обучение комплексу упражнений | 1 |  |  |
| 19 | 3.5. | Обучение комплексу упражнений | 1 |  |  |
| 20 | 3.6. | Обучение комплексу упражнений | 1 |  |  |
| 21 | 3.7. | Обучение комплексу упражнений | 1 |  |  |
| 22 | 3.8. | Обучение комплексу упражнений | 1 |  |  |
|  | 4. | **Музыкально – сценические, танцевальные игры и спортивные эстафеты** | **6** |  |  |
| 23 | 4.1. | Играем в музыкально – сценические, музыкально - танцевальные игры | 1 |  |  |
| 24 | 4.2. | Играем в музыкально – сценические, музыкально - танцевальные игры | 1 |  |  |
| 25 | 4.3. | Играем в музыкально – сценические, музыкально - танцевальные игры | 1 |  |  |
| 26 | 4.4. | Играем в музыкально – сценические, музыкально - танцевальные игры | 1 |  |  |
| 27 | 4.5. | Участвуем в спортивных эстафетах | 1 |  |  |
| 28 | 4.6. | Участвуем в спортивных эстафетах | 1 |  |  |
|  | 5 | **Подготовка к итоговому показательному выступлению** | **4** |  |  |
| 29 | 5.1. | Готовим номер | 1 |  |  |
| 30 | 5.2. | Готовим номер | 1 |  |  |
| 31 | 5.3. | Готовим номер | 1 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 32 | 5.4. | Контрольный урок (тестирование) – уровень физического развития, физической и функциональнойподготовленности | 1 |  |  |
|  |  | **Всего:** | **32** |  |  |

**Расписание занятий кружка**

Понедельник: 14.00 – 16.00  
Среда: 14.00 – 16.00  
  
  
 **Список детей**  
  
1**.** Бардаков Богдан  
2. Горбунова Анастасия  
3. Лебедев Глеб  
4. Марушко Светлана  
5. Мерзличенко Диана  
6. Муминова Астура  
7. Осина Кристина  
8. Редькина Поля  
9. Ступина Диана  
10. Царёв Артур