

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №74» городского округа Самара



Утверждаю
Директор МБОУ Школа №74
г.о. Самара
А.А.Захаркин
Приказ №282-од
от 28.08.2017г.

Согласовано
«27» августа 2017 г.
Зам. директора по УВР
МБОУ Школа №74 г.о.Самара
Л.В. Красова

Программа рассмотрена на заседании
МО учителей начальных классов
Протокол № 1 от «26» августа 2017г.
Руководитель МО
МБОУ Школа №74 г.о. Самара
З.А. Табачнова

**Рабочая программа
внеурочной деятельности кружка
«РИТМИКА»**

Самара, 2017г.

ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРУЖКА

«Ритмика»

1–4 классы

Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Ритмика» для обучающихся 1-4 классов.

1. Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

2. Общая характеристика курса внеурочной деятельности кружка «Ритмика»

Программа «Ритмика» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (135 часов). Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут.

Занятия по программе «Ритмика» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ритмикой, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории танцев.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика
2. Танцевальная азбука.
3. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.
4. Игры.

Результатом освоения программы «Ритмика» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

3.Описание места курса внеурочной деятельности кружка «Ритмика»

Согласно учебному плану занятия кружка «Ритмика» проводится 1раз в неделю в каждом классе, т.е. 33 часа в 1 классе , по 34 часа во 2-4 классах.

4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания,
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Учащиеся должны **знать:**

- термины: определяющие характер музыки; связанные с различными перестроениями;
- название различных танцевальных шагов
- правую, левую стороны тела и пространства;
- названия танцев, плясок, хороводов и различия между ними

Учащиеся должны **уметь:**

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному (по два), рассчитываться на первый, второй, третий, для последующего построения в 2-3 колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне и в концентрических кругах; четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;
- выполнять движения и упражнения с предметами и без них под музыку по 2/4 и 4/4;
- слышать изменения звучания музыки и передавать их изменением движения;
- повторять простейший ритмический рисунок;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- соблюдать темп движений и выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполнять игровые и плясовые движения;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- выполнять любые гимнастические упражнения с предметами и без них под музыку различного характера и темпа;
- передавать ритмический рисунок знакомых песен и мелодий;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев;
- участвовать в инсценировке песен, в сценических изображениях музыкальных сказок;
- участвовать в 3-5 плясках.

5.Содержание курса внеурочной деятельности кружка «Ритмика»

Содержание программы (первый год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;
- определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Оздоровительная аэробика (7 часов)

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте),приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиночки». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

Тема 3 . Танцевальная азбука (7 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 5. Игры (7 часов)

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуся», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

Содержание программы (второй год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Минута славы»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

(8 часов)

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас-Барабас.

Тема 3. Танцевальная азбука (8 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец.

Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Тема 5. Игры (6 часов)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Содержание программы (третий год обучения)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Концерт-молния!»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (8 часов)

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практические занятия:

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.

Тема 3. Танцевальная азбука (8 часов)

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца.

Стиль хип-хоп.

Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (9 часов)

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Тема 5. Игры (7 часов)

Организация игр на перемене и во дворе.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

- **Содержание программы (четвертый год обучения)**
- **Тема 1. Вводное занятие (2 часа).**
- Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика. Поисково-исследовательская работа.
- Практические занятия:
- Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.
- **Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (9 часов)**
- Комплексы аэробики и способы их составления.
- Практические занятия:
- Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.
- Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок». Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».
- **Тема 3. Танцевальная азбука (7 часов)**
- Вальс в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.
- Практические занятия:
- Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадриль», «Перепляс». Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тектоник»
- **Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (9 часов)**
- Презентации различных видов гимнастики.
- Практические занятия:
- Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.
- **Тема 5. Игры (7 часов)**
- Организация игр с первоклассниками. С чего начать?
- Практические занятия:

- Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Содержание (тема урока)	Кол-во часов
1.	Введение. Что такое ритмика.	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5.	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
6.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1
7.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
9.	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
10.	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
11.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
12.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
14.	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
15.	Гимнастика. Упражнения на правильное дыхание.	1
16.	Гимнастика. Упражнения для развития правильной осанки.	1
17.	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино»	1
18.	Упражнения на расслабление мышц	1
19.	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
20.	Музыкальные, танцевальные темы.	1
21.	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница»	1
22.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
23.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1

24.	Правила танцевального этикета.	1
25.	Аэробика.	1
26.	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
27.	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
28.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
29.	Ритмические упражнения.	1
30.	Гимнастика Parter.	1
31.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
32.	Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадайка».	1
33.	Итоговое занятие.	1
	Итого	33 ч.

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Содержание (тема урока)	Кол-во часов
1.	Что такое ритмика. Техника безопасности при разучивании танцев. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
2.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
3.	Положение фигуры по отношению к зрителю. Ходьба с координацией рук и ног.	1
4.	Движения на развитие координации. Бег и подскоки. Упражнения для развития тела.	1
5.	Движения по линии танца. Перестроение для танцев.	1
6.	Позиции рук. Основные правила.	1
7.	Позиции ног. Основные правила.	1
8.	Позиции в паре. Основные правила. Основные движения танца “Полька”.	1
9.	Упражнения для исправления осанки «Кошечка», «Змея». Упражнения для мышц спины.	1
10.	Упражнения для развития позвоночника.	1
11.	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов.	1
12.	Диско-танец «Вару-вару». Разучивание движений танца.	1
13.	Я– герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку).	1
14.	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1
15.	Народно-хореографический танец. Позиции ног, рук. Упражнения на выстукивания.	1
16.	Отработка построений «линии», «шахматы». Музыкально-ритмические игры «Коршун и курица», «Магазин игрушек».	1
17.	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук. Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	1
18.	Синхронность и координация движений.	1

	Упражнения для профилактики плоскостопия.	
19.	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Пantomима. Игра «Телефон», «Замри».	1
20.	Разучивание танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1
21.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. Правила танцевального этикета.	1
22.	Прохлопывание ритмического рисунка. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка	1
23.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
24.	Понятие о рабочей и опорной ноге. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
25.	Три «кита» в музыке. Песня и танец. Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1
26.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
27.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах).	1
28.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве. Приставные шаги. Синхронность.	1
29.	Игровые двигательные упражнения с предметами. Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
30.	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
31.	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
32.	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
33.	Упражнения на расслабление мышц.	1
34.	Бальный танец «Вальс».	1
	Итого	34 ч.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Содержание (тема урока)	Кол-во часов
1.	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
5.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
6.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
7.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
8.	Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка.	1
9.	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест».	1
10.	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1
11.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
12.	Разучивание позиций рук и ног.	1
13.	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1
14.	Гимнастические элементы.	1
15.	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
16.	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
17.	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1
18.	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	1
19.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
20.	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1
21.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
22.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1

23.	Урок-игра «Ловушка», «Русский кулачный бой», «Выйди из круга» (с мячом).	1
24.	Приставные шаги. Синхронность.	1
25.	Аэробика.	1
26.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1
27.	Партнер и партнерша.	1
28.	Понятие дуэт, квартет в танце.	1
29.	Простейшие фигуры в танцах.	1
30.	Разучивание танца в паре.	1
31.	Гимнастика Parter.	1
32.	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1
33.	Беговые ролевые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний».	1
34.	Контрольный урок.	1
	Итого	34 ч.

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Содержание (тема урока)	Кол-во часов
1.	Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1
3.	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4.	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
5.	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
6.	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
7.	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
8.	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
9.	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
10.	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
11.	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
12.	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13.	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
14.	Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
15.	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
16.	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы.	1
17.	Танцевальный элемент «Марш».	1
18.	Простейшие фигуры в танцах.	1
19.	Разучивание танца в паре.	1
20.	Русский народный танец «Полька».	1
21.	Русский народный танец «Каблучок».	1
22.	Русский народный танец «Ковырялочка».	1
23.	Русский народный танец «Гармошка».	1
24.	Ритмические упражнения «Притопы», «Перепляс».	1

25.	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1
26.	Бальный танец «Вальс».	1
27.	Гимнастика. Упражнения на дыхание.	1
28.	Гимнастика. Упражнения для развития правильной осанки.	1
29.	Аэробика.	1
30.	Гимнастика Parter.	1
31.	Упражнения на расслабление мышц.	1
32.	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1
33.	Танцевальные игры: «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата».	1
34.	Контрольный урок.	1
	Итого	34 ч.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2011. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2012. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.