

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 18»

Рассмотрено на заседании  
ШМО  
«29» 08. 2023 г.  
Протокол № 1

Принято  
педагогическим советом  
«30 » 08.2023 г.  
Протокол № 10

Утверждаю  
Директор МБОУ «Лицей №18»  
\_\_\_\_\_ А.В. Сахаров

Приказ № 49-Од  
от «31» 08. 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Ритмика»  
для 1-4 классов**

Составитель: *Чикурова Ольга Васильевна*

Сарапул, 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Ритмика» (далее – Программа) для 1-4 классов составлена на основе положений и требований к результатам освоения ООП НОО, представленных :

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее - ФГОС НОО);

– федеральной рабочей программы воспитания, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

- основной образовательной программой НОО МБОУ «Лицея № 18»

### Актуальность программы

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда «дух» и «тело» находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Приходя в школу, ребенок младшего школьного возраста имеет ограниченный запас двигательных навыков, с неразвитой координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

Было принято решение, что в образовательном учреждении необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

*Ритмическая гимнастика* способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность,

фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности. На занятиях ритмической гимнастикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

При разработке программы внеурочной деятельности по ритмической гимнастике учитывались способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Программа предусматривает работу со всем классом.

Ритмическая гимнастика изучается в 1 – 4 классах. На изучение в каждом классе отведено по 1 часу в неделю.

**Цель программы:** - создание обоснованных условий, способствующих совершенствованию индивидуального здоровья учащихся младшего школьного возраста средствами двигательной активности (ритмика, танец).

**Основная задача программы:** – привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм, привить учащимся культуру общения между собой и окружающими.

Общеразвивающее направление развития физической культурой ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов действующих примерных программ начального общего образования - *общеразвивающие упражнения, подвижные игры, упражнения ритмической гимнастикой.*

Данная подпрограмма “Ритмическая гимнастика ” составлена на основе авторской программы «Ритмика» И. Е. Кулагиной, В. Ю. Сосиной, Э.М. Фабиян. (М: Просвещение- 2006).

### **Взаимосвязь с федеральной рабочей программой воспитания**

Программа внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания, предполагает объединение учебной и воспитательной деятельности педагогов, нацелена на достижение всех основных групп образовательных результатов – личностных, метапредметных, предметных.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Реализация же программы внеурочной деятельности «Ритмическая гимнастика» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного

процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по развитию физических способностей являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоциональной яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы 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 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 учетом требований ее 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;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на базовом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

## Содержание курса и задачи каждого раздела

«Ритмическая гимнастика» включает разминку, общеразвивающие упражнения и детские бальные танцы.

### Общие теоретические понятия

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:

- позиции ног,
- позиции рук,
- позиции в паре,
- позиции европейских танцев,
- позиции латиноамериканских танцев,
- линия танца,
- направление движения,
- углы поворотов.

**Разминка** проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям.

Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения «читать» движения, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

### Общеразвивающие упражнения.

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

- на носках, каблуках,
- перекаты стопы,
- высоко поднимая колени,
- выпады,
- ход лицом и спиной,
- бег с подскоками,
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

- «линии»,
- «хоровод»,

- «шахматы»,
- «змейка»,
- «круг».

Задача – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

### **Детские бальные танцы.**

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внимание, внутренняя организация.

Обучить отдельным бальным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

Основными в освоении подпрограммы данного курса являются принципы: «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению».

Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения, его ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно.

Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

- куда наступает (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу,

четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

### Содержание учебного предмета

Примерное распределение программного материала (1 занятие в неделю)

Разделы программы	Классы	Часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть.
<b>1. Ритмическая гимнастика</b>	1 классы	33	9	7	9	8
	2-4 классы	34	9	7	10	8

## Календарно-тематическое планирование 1 класс (ритмическая гимнастика)

№	Наименование раздела программы. Тема занятия.	Кол.- во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата	
				План	Факт
1	Понятие “ритмическая гимнастика”	1	Понятие “ритмическая гимнастика”. Беседа о ТБ на занятии, при разучивании танцев. Правила поведения на занятии		
2	Основные движения, понятия.	1	Основные движения, понятия при ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге;		
3	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1	Развитие скоростных и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.		
4	Движения на развитие координации. Бег и прыжки.	1	Развитие скоростных и координационных способностей. Выполнение прыжков и разные виды бега. Правильно выполнять основные движения для развития координации		
5	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1	ОРУ. Выполнение элементов асимметричной гимнастики. Выполнение упражнений для развития тела.		
6	Движения по кругу, в линиях. Упражнения для развития подвижности шейного отдела.	1	Выполнять разные движения по заданию по кругу, в линиях. Выполнять упражнения для развития подвижности шейного отдела.		
7	Перестроения для танцев. Движения для развития эластичности мышц плечевого пояса.	1	Изучить перестроения для танцев. Выполнить движения для развития эластичности локтевого плеча, сустава, предплечья.		
8	Разучивание разминки. Движения для развития эластичности локтевого плеча, сустава, предплечья.	1	Разучивание разминки. Выполнить движения для развития эластичности локтевого плеча, сустава, предплечья. Правильно выполнять основные движения из разминки.		
9	Позиции рук. Основные правила.	1	Повторение позиций рук. Повторение основных правил при применении позиций рук.		
10	Позиции ног. Основные правила.	1	Повторение позиций ног. Повторение основных правил при применении позиций ног.		
11	Позиции в паре. Основные правила.	1	Изучить позиции в паре. Разучивание основных движений танца в паре.		
12	Танец. Элементы танца.		Разучить основные элементы танца. Знакомство с танцем.		

13	Разучивание основных движений танца «». Движения для развития подвижности тазобедренных суставов.	1	Выполнение движений для развития тазобедренного сустава.		
14	Красота движений	1	Понятие «красота движений». Правильно и красиво выполнять основные движения танцев.		
15	Партерный экзерсис.	1	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис. Развитие скоростных и координационных способностей		
16	Закрепление изученного материала	1	Закрепление изученного материала. Правильно выполнять основные движения танца.		
17	Разучивание основных движений танца. Упражнения для развития позвоночника.	1	Разучивание основных движений танца. Выполнение упражнений для развития позвоночника.		
18	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец.	1	Повторение упражнений для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец.		
19	Повторение позиций в паре. Позиции европейских танцев.	1	Повторение позиций в паре. Позиции европейских танцев. Основные движения европейских танцев.		
20	Разучивание детского бального танца.	1	Развитие скоростных и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения детского бального танца.		
21	Разучивание детского бального танца.	1	Развитие скоростных и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения детского бального танца		
22	Элементы народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка.	1	Знакомство с элементами народной хореографии: ковырялочка, лесенка, елочка		
23	Упражнения на ориентировку в пространстве	1	Выполнять повороты головы. Повторить упражнения на развитие мышц шеи.		
24	Повороты головы. Упражнения на развитие мышц шеи.	1	Выполнение упражнений на в пространстве. Разучить танец «Диско»		
25	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	1	Повторение упражнений для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.		
26	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	1	Повторение упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов.		

27	Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника	1	Повторение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.		
28	Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.	1	Разучивание танцевальных этюдов и танцев, построенных на танцевальном шаге в разном характере и ритме.		
29	Закрепление изученных танцев.	1	Повторение изученных танцев.		
30	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	1	Повторение упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.		
31	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	1	Повторение упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра		
32	Упражнения на укрепление осанки.	1	Повторение упражнений на укрепление осанки.		
33	Музыкально-ритмические игры.	1	Повторение музыкально – ритмических игр.		
	<b>Итого</b>	<b>33</b>			

### Календарно-тематическое планирование 2 класс (ритмическая гимнастика)

№	Наименование раздела программы. Тема занятия.	Кол - во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата	
				план	факт
1	Понятие “ритмическая гимнастика” Основные движения, понятия. Беседа о ТБ на занятии, при разучивании танцев.	1	Понятие “ритмическая гимнастика”. Беседа о ТБ на уроке, при разучивании танцев. Правила поведения на занятии. Основные движения, понятия при ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге;		
2	ОРУ. Ходьба с координацией рук и ног.	1	Развитие скоростных и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге.		
3	Движения на развитие координации. Бег и поскоки.	1	Развитие скоростных и координационных способностей. Выполнение поскоков и разные виды бега. Правильно выполнять основные движения для развития координации		
4	Элементы асимметричной гимнастики. Упражнения для развития тела.	1	ОРУ. Выполнение элементов асимметричной гимнастики. Выполнение упражнений для развития тела		
5	Движения по кругу, в линиях. Упражнения для развития подвижности шейного отдела.	1	Выполнять разные движения по заданию по кругу, в линиях. Выполнять упражнения для развития подвижности шейного отдела.		
6	Перестроения для танцев. Движения для развития эластичности мышц плечевого пояса.	1	Изучить перестроения для танцев. Выполнить движения для развития эластичности локтевого плеча, сустава, предплечья.		
7	Разучивание разминки. Движения для развития эластичности локтевого плеча, сустава, предплечья.	1	Разучивание разминки. Выполнить движения для развития эластичности локтевого плеча, сустава, предплечья. Правильно выполнять основные движения из разминки.		
8	Позиции рук. Основные правила.	1	Повторение позиций рук. Повторение основных правил при применении позиций рук.		
9	Позиции ног. Основные правила.	1	Повторение позиций ног. Повторение основных правил при применении позиций ног.		
10	Позиции в паре. Основные правила.	1	Изучить позиции в паре. Разучивание основных движений танца в паре.		

11	Танец. Элементы танца.		Разучить основные элементы танца. Знакомство с танцем.		
12	Разучивание основных движений танца «». Движения для развития подвижности тазобедренных суставов.	1	Выполнение движений для развития тазобедренного сустава.		
13	Красота движений	1	Понятие «красота движений». Правильно и красиво выполнять основные движения танцев.		
14	Партерный экзерсис.	1	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис. Развитие скоростных и координационных способностей		
15	Партерный экзерсис.	1	Прослушивание танцевальных композиций. Импровизация под музыку.		
16	Закрепление изученного материала	1	Закрепление изученного материала. Правильно выполнять основные движения танца.		
17	Разучивание основных движений танца. Упражнения для развития позвоночника.	1	Разучивание основных движений танца. Выполнение упражнений для развития позвоночника.		
18	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов. Диско-танец. Вару-вару.	1	Повторение упражнений для улучшения гибкости коленных суставов. Танец.		
19	Повторение позиций в паре. Позиции европейских танцев.	1	Повторение позиций в паре. Позиции европейских танцев. Основные движения европейских танцев.		
20	Разучивание детского бального танца.	1	Развитие скоростных и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения детского бального танца.		
21	Разучивание детского бального танца.	1	Развитие скоростных и координационных способностей. Правильно выполнять основные движения детского бального танца		
22	Элементы народной хореографии: «ковырялочка», «лесенка», «елочка».	1	Знакомство с элементами народной хореографии: «ковырялочка», «лесенка», «елочка».		
23	Упражнения на ориентировку в пространстве. Танец.	1	Выполнять повороты головы. Повторить упражнения на развитие мышц шеи.		
24	Повороты головы. Упражнения на развитие мышц шеи.	1	Выполнение упражнений на в пространстве. Разучить танец «Диско»		

25	Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава	1	Повторение упражнений для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава.		
26	Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов	1	Повторение упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов.		
27	Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника	1	Повторение упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника.		
28	Танцевальные этюды и танцы, построенные на танцевальном шаге в разном характере и ритме.	1	Разучивание танцевальных этюдов и танцев, построенных на танцевальном шаге в разном характере и ритме.		
29	Закрепление изученных танцев.	1	Повторение изученных танцев.		
30	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	1	Повторение упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.		
31	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов	1	Повторение упражнений для улучшения гибкости коленных суставов.		
32	Упражнения на укрепление осанки.	1	Повторение упражнений на укрепление осанки.		
33	Импровизация под музыку любимых героев из сказок, мультфильмов и т.д.	1	Импровизация под музыку		
34	Музыкально-ритмические игры.	1	Повторение музыкально – ритмических игр.		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			

№	Наименование раздела программы. Тема урока.	Кол - во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата	
				план	факт
1	Ходьба. Виды ходьбы. Беседа о ТБ на занятии, при разучивании танцев.	1	Беседа о ТБ на уроке, при разучивании танцев. Правила поведения на занятии. Основные движения при ходьбе. Правильно выполнять основные движения при ходьбе.		
2	Развитие скоростных способностей. Упражнения на развитие координации.	1	Развитие скоростных и координационных способностей.		
3	Элементы асимметричной гимнастики.	1	Выполнение элементов асимметричной гимнастики. .Правильно выполнять основные движения для развития координации.		
4	Разучивание разминки	1	ОРУ. Правильно выполнять основные движения из разминки. Выполнение упражнений для развития тела.		
5	Позиции рук. Основные правила.	1	Повторение позиций рук. Повторение основных правил при применении позиций рук.		
6	Позиции ног. Основные правила.	1	Повторение позиций ног. Повторение основных правил при применении позиций ног.		
7	Танец «». Позиции в паре. Основные правила.	1	Повторить позиции в паре. Разучивание основных движений танца в паре.		
8	Перестроения для танцев. Рисунок танца.	1	Повторить перестроения для танцев. Разучить основной рисунок танца. Знакомство с рисунком танца.		
9	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис.	1	Просмотр видеозаписи танцев. Партерный экзерсис. Развитие скоростных и координационных способностей		
10	Прослушивание музыкальных композиций. Партерный экзерсис.	1	Прослушивание музыкальных композиций. Импровизация под музыку.		
11	Музыкально-ритмические игры.	1	Повторение музыкально – ритмических игр.		
12	Народно – хореографический танец. Позиции рук, ног. Упражнения на выстукивания.	1	Повторение элементов народной хореографии. Основные движения танца. Изучение позиций рук, ног в танце. Выполнять основные упражнения на выстукивания.		
13	Отработка движений.	1	Отработка движений танцев. Правильно выполнять основные движения танца.		

14	Закрепление изученного материала	1	Закрепление изученного материала.		
15	Понятие «линия танца» Общеразвивающие упражнения.	1	Повторить понятие «линия танца», общеразвивающие упражнения. Правильно выполнять основные общеразвивающие упражнения		
16	Отработка построений «линии», «шахматы» и т.п.	1	Отработка построений «линии», «шахматы» и других. Правильно выполнять построения «линии», «шахматы» и другие.		
17	Танец. Основные движения. Позиции латиноамериканских танцев.	1	Латиноамериканский танец. Основные движения латиноамериканских танцев. Позиции латиноамериканских танцев.		
18	Отработка движений танца «». Движения для развития подвижности тазобедренных суставов.	1	Отработка движений латиноамериканского танца. Повторение упражнений для развития подвижности тазобедренных суставов. Правильно выполнять упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.		
19	ОРУ: перекаты стопы, на носках, пятках. «Вальс» - основные движения.	1	Общеразвивающие упражнения: перекаты стопы, на носках, на каблуках. Изучить основные движения танца «Вальс». правильно выполнять основные движения танца «Вальс», общеразвивающие упражнения.		
20	История образования “Вальса”. Позиции ног, рук. Отработка движений.	1	Изучить историю образования “Вальса”. Позиции ног, рук при выполнении основных движений вальса. Отработка движений. Правильно выполнять основные движения танца «Вальс», правильно <i>применять позиции рук, ног в танце.</i>		
21	Позиции в паре. Основные положения рук, ног в паре.	1	Повторить позиции в паре. Разучивание основных положений рук, ног при выполнении движений танца в паре. Правильно выполнять основные позиции рук, ног при выполнении движений танца в паре.		
22	Закрепление танцев.	1	Закрепление основных движений изученных танцев. Правильно выполнять основные движения изученных танцев.		
23	ОРУ. Партерный экзерсис	1	Общеразвивающие упражнения. Партерный экзерсис.		
24	Танцы разных народов.	1	Просмотр видеозаписи танцев разных народов.		

25	Многообразность и необычность движений разных народов.	1	Изучить многообразность и необычность танцевальных движений разных народов.		
26	Геометрические композиции фигур (индивидуальные и коллективные)	1	Изучить геометрические композиции фигур. Понятия индивидуальных и коллективных композиций.		
27	Музыкально-ритмические композиции.	1	Повторить музыкально-ритмические композиции. <i>Владеть своим телом во время музыкально- ритмических композиций.</i>		
28	Понятие о такте и затакте.	1	Понятие о такте и затакте.		
29	Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.	1	Повторение упражнений для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.		
30	Упражнения для улучшения гибкости коленных суставов	1	Повторение упражнений для улучшения гибкости коленных суставов.		
31	Упражнения на укрепление осанки.	1	Повторение упражнений на укрепление осанки.		
32	Импровизация под музыку	1	Импровизация под музыку		
33	Музыкально-ритмические игры.	1	Повторение музыкально – ритмических игр.		
34	Музыкально-ритмические игры.	1	Повторение музыкально – ритмических игр.		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			

### Календарно-тематическое планирование 4 класс (ритмическая гимнастика)

№	Наименование раздела программы. Тема урока.	Кол - во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Дата	
				план	факт
1	Основные понятия. Ходьба. Упражнения на развитие координации. Беседа о ТБ на занятии, при разучивании танцев.	1	Ходьба в разных позициях. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Развитие скоростных и координационных способностей. Выполнять упражнения на развитие координационных способностей.		
2	Движение на развитие координации. Элементы асимметричной гимнастики.	1	ОРУ. Выполнение движений на развитие координации. Выполнение элементов асимметричной гимнастики.		
3	Позиции рук. Основные правила.	1	Повторение позиций рук. Повторение основных правил при применении позиций рук. Применять позиции рук в танцах с соблюдением основных правил.		
4	Позиции ног. Основные правила.	1	Повторение позиций ног. Повторение основных правил при применении позиций ног. Применять позиции ног в танцах с соблюдением основных правил.		
5	Музыкально-ритмические игры (линия танца, перестроения).	1	Повторение музыкально – ритмических игр. Повторить понятие «линия танца», перестроения. Владеть своим телом во время музыкально - ритмических игр, выполнять перестроения по линии танца.		
6	Движения по линии танца. Перестроения для танцев.	1	Изучить перестроения для танца. Повторить основные движения по линии танца. Правильно выполнять перестроения в танце.		
7	Красота движений. Компановка ОРУ	1	Понятие «красота движений». Скомпановать комплекс общеразвивающих упражнений.		
8	Разминка. Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.	1	Выполнять упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Повторение разминки для развития различных групп мышц тела.		
9	Упражнения на укрепление мышц брюшного пояса.	1	Выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пояса		
10	Закрепление изученного материала	1	Закрепление изученного материала. Правильно выполнять основные движения танца.		
11	Партерный экзерсис.	1	Просмотр видеозаписи танцев. Прослушивание музыкальных произведений. Правильно выполнять основные движения партерного экзерсиса		

12	Музыкально-ритмические игры.	1	Повторение музыкально – ритмических игр. Владеть своим телом во время музыкально - ритмических игр.		
13	Полуприседание, полное приседание	1	Изучить полуприседание, полное приседание. Подготовиться к разучиванию основного шага фигурного вальса		
14	Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.	1	Правильно выполнять основные движения на улучшение гибкости позвоночника.		
15	Фигурный вальс. Классический экзерсис.	1	Изучить шаг фигурного вальса, занятие классическим экзерсисам.		
16	Классический экзерсис. Позиции ног, позиции рук.	1	Занятие классическим экзерсисам. Повторение позиций рук, ног. Применять позиции рук и ног в танцах с соблюдением основных правил.		
17	Классический экзерсис. Постановка тела, рук. Танец.	1	Занятие классическим экзерсисом. Постановка тела, рук в танце. Применять постановку рук, тела в танцах с соблюдением основных правил.		
18	Танец. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава.	1	Повторение основных движений танца, повторение упражнений для развития подвижности голеностопного сустава.		
19	Движения латиноамериканского танца Упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.	1	Повторить движения латиноамериканского танца. Повторить упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.		
20	Позиции ног, рук в паре. Отработка движений. Танец.	1	Повторить позиции в паре. Повторение основных положений рук, ног при выполнении движений танца в паре. Отработка основных движений танца.		
21	Прослушивание музыкальных произведений. Просмотр видеозаписи с народными танцами.	1	Прослушивание музыкальных произведений. Просмотр видеозаписи народными танцами.		
22	Традиции народа в своеобразии движений. Танец народов мира.	1	Изучить многообразность и необычность движений разных народов.		
23	Народная хореография. Танцы разных народов.	1	Понятие народно – хореографического танца на примере. Просмотр видеозаписи танцев разных народов.		
24	Музыкально - ритмические игры	1	Повторение музыкально – ритмических игр.		
25	Танец «Венский Вальс» (медленный и другие). Понятие о сложной координации. Ведение в паре.	1	Повторить историю образования “Вальса”. Позиции ног, рук при выполнении основных движений медленного вальса (другого). Отработка движений. Понятие о сложной координации. Ведение в паре.		

26	Упражнения для развития голеностопного сустава.	1	Повторение упражнений на развитие голеностопных суставов. Правильно выполнять основные упражнения на развитие голеностопных суставов.		
27	Танцевально-ритмические упражнения	1	Повторение танцевально – ритмических упражнений.		
28	Танцевально-ритмические упражнения	1	Владеть своим телом во время выполнения танцевально - ритмических упражнений.		
29	Закрепление танцев.	1	Закрепление основных движений изученных танцев.		
30	Музыкально – ритмические композиции.	1	Повторение музыкально – ритмических композиций.		
31	Импровизация под музыку.	1	Импровизация под музыку.		
32	Общеразвивающие упражнения	1	Выполнение общеразвивающих упражнений.		
33	Общеразвивающие упражнения	1	Правильно выполнять общеразвивающие упражнения		
34	Урок – смотр знаний.	1	Повторение всего изученного материала. Музыкально – ритмические игры.		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			