

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Хабаровского края

Управление образования администрации

города Комсомольска-на-Амуре

МОУ СОШ № 51

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 В.Панина

Протокол №1
от «17» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Е.Ю.Васенева

Приказ № 100
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Ритмика»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Комсомольск-на-Амуре

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности кружка «Ритмика» составлена на основе:

- программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 2010 г. ;

- авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой Веры Николаевны "Ритмика и танец";

- примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию.

Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15.

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

1 класс

Личностные результаты

Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям. Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - ✓ способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
 - ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
 - ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
 - ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности
- **познавательные**
 - ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.
Учащиеся должны уметь:
 - ✓ готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;
 - ✓ под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
 - ✓ ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
 - ✓ ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
 - ✓ ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
 - ✓ соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
 - ✓ выполнять игровые и плясовые движения;
 - ✓ выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
 - ✓ начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.
- **коммуникативные**
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
 - ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

2 класс

Личностные результаты

Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения.

Метапредметные результаты

- **Регулятивные**
 - ✓ Умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
 - ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
 - ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 - ✓ самовыражение ребенка в движении, танце.

- **познавательные**

Учащиеся должны уметь:

 - ✓ понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
 - ✓ организованно строиться (быстро, точно);
 - ✓ сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
 - ✓ самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
 - ✓ соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
 - ✓ правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».

- **коммуникативные**
 - ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
 - ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
 - ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
 - ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

3 класс

Личностные результаты

Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторяемый сценический образ. Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преображаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
 - ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
 - ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
 - ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

- **познавательные**

- ✓ умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- ✓ рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- ✓ соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- ✓ самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;
- ✓ передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- ✓ передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- ✓ повторять любой ритм, заданный учителем;
- ✓ задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- **коммуникативные**
- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы, города и др.;

4 класс. Личностные результаты

Знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Развито чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности; эстетического вкуса, высоких нравственных качеств. Реализация творческого потенциала в процессе выполнения ритмических движений под музыку; позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

- **регулятивные**
- ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- ✓ целеустремлённость и настойчивость в достижении цели
- **познавательные**
- Учащиеся должны уметь:
- ✓ правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- ✓ отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- ✓ различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- **коммуникативные**
- ✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- ✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- ✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Содержание программы

1 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

2 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врасыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колени, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

3 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны сдвиганиями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

4 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на пояс. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных танцев. Шаг кадрили: три простых шага и один скользящий, носок ноги вытянут. Пружинящий бег. Пскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание народных танцев.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ урока	Дата	Название темы
1		Вводное занятие. Теория. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.
2		Ориентация в пространстве. Практика
3		Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Базовые шаги.
4		Партерная гимнастика. Теория.
5		Партерная гимнастика. Практика
6		Композиции танцевальной аэробики
7		Сказочная аэробика.
8		Позиции в классическом танце.

9		Позиция в классическом танце. Танцевальная азбука.
10		Танцевальная азбука. Пордебра.
11		Танцевальная азбука. Пордебра.
12		Танцевальная азбука. Русский танец.
13		Танцевальная азбука. Русский танец.
14		Танцевальная азбука. Танцы разных народов.
15		Танцевальная азбука. Танцы разных народов.
16		Танцевальная азбука. Танцы разных народов.
17		Упражнения с гимнастической палкой. Теория.
18		Упражнения с гимнастической палкой. Практика.
19		Упражнения со скакалкой.
20		Упражнения с мячом
21		Упражнения с обручем.
22		Упражнения с фитболом
23		Упражнения с фитболом
24		Элементы акробатики. Теория.
25		Элементы акробатики. Практика.
26		Элементы акробатики. Практика.
27		Беговые ролевые игры
28		Танцевальные игры. Теория.
29		Танцевальные игры. Практика
30		Танцевальные игры. Практика
31		Игры на внимание. Теория.
32		Игры на внимание. Практика.
33		Игры на внимание. Практика.
		Урок-представление индивидуальных достижений

Календарно-тематическое планирование, 2 класс

№ урока	Дата	Название темы
1		Вводное занятие. Ориентация в пространстве
2		Игра «Минута славы»
3		Базовая аэробика.
4		Аэробика в стиле латино
5		Сказочная аэробика.
6		Партерная гимнастика
7		Балет как высшее искусство танца.
8		Позиции в классическом танце. Пордебра.
9		Полька. «Притоп»
10		Полька. «Моталочка»
11		Русский танец. Поклон.
12		Русский танец «Ковырялочка»

13		Русский танец. «Присядка»
14		Русский танец. «Верчения»
15		Русский танец. Парное исполнение.
16		Танцы народов севера.
17		Диско танец.
18		Ритмическая гимнастика.
19		Ритмическая гимнастика с предметом.
20		Упражнения с гимнастической палкой.
21		Упражнения с гимнастической палкой в парах
22		Упражнения с мячом в парах
23		Комплекс упражнений в партере. Партерная гимнастика.
24		Комплекс упражнений на фитболе.
25		Комплекс упражнений со скакалкой.
26		Комплекс упражнений со скакалкой.
27		Игры на развитие сенсорной чувствительности
28		Имитационные игры «Ритм»
29		Имитационные игры «Темп»
30		Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением.
31		Основные движения местных народных танцев.
32		Основные движения русской хороводной пляски.
33		Русская хороводная пляска.
34		Урок-представление индивидуальных достижений.

Календарно-тематическое планирование, 3 класс

№ урока	Дата	Название темы
1		Вводное занятие. Общие правила техники безопасности на занятиях
2		Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.
3		Танцевальная аэробика и ее стили
4		Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки
5		Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.
6		Танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и т.д.) в стиле «латино», «фанк»
7		Составление комплексов с учителем и в группах
8		Партерная гимнастика: «крокодил», «падение с вылетом»
9		Сказочная аэробика.
10		История русского танца. Позиции классического танца.
11		Школьный вальс, история танца.
12		Позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах
13		Московская кадрили
14		Тектоник.
15		Танцы разных народов элементы восточного танца.
16		Элементы ирландского танца.
17		Хип-хоп
18		История гимнастики. Групповые виды гимнастики
19		Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающей развороты, вращений
20		Прыжки через скакалку в парах, тройках
21		Упражнения с обручем
22		Упражнения с мячом в парах, тройках
23		Элементы акробатики: колесо, кувырок назад
24		Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе
25		Составление комплексов упражнений с предметами
26		Составление комбинаций элементов акробатики

27		Имитационные игры «Крокодил»
28		Беговые игры: «Найди пару», «Русская лапта»
29		Игры на внимание.
30		Игры «Поводырь», «Передай сигнал», «Сигнал»
31		Танцевальные игры «За лидером»
32		Танцевальные игры «Перепляс»
33		Игра «Концерт-молния»
34		Урок-представление индивидуальных достижений

Календарно-тематическое планирование, 4 класс

№ урока	Дата	Название темы
1		Вводное занятие. Выбор средств и методов оздоровления. Экспресс тест развитие силы.
2		Питание и физическая нагрузка. Экспресс тест на развитие быстроты
3		Питьевой режим до и после занятий. Экспресс тест на развитие выносливости.
4		Самодиагностика. Экспресс тест развитие равновесия.
5		Поисково-исследовательская работа. Экспресс тест на развитие равновесия.
6		Составление комплекса упражнений по аэробике в микрогруппах
7		Составление комплекса упражнений по аэробике в парах
8		Составление комплекса упражнений по аэробике индивидуально.
9		Составление комплекса упражнений по сказочной аэробике.
10		Партерная гимнастика. Упражнения на координацию движения.
11		Танцевальная азбука. Вальс в современности
12		Вальс в современности. Классический тренаж.
13		Классический танец в парах
14		Танцевальная азбука. Характеры в русском танце.
15		Танцевальная азбука. Пластика.
16		Танцевальная азбука. «Московская кадрили»
17		Танцевальная азбука. Перепляс.
18		Танцы разных народов.
19		Танцевальная азбука. Современный танец «Тектоник»
20		Ритмическая гимнастика. Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой.
21		Самостоятельное составление комплекса упражнений со скакалкой.

22		Самостоятельное составление комплекса упражнений с мячом.
23		Самостоятельное составление комплекса упражнений с обручем.
24		Упражнения с мячом и с элементами акробатики
25		Ступающий и скользящий шаг
26		Попеременный двухшажный ход
27		Имитационная игра «Все звезды»
28		Имитационная игра «Я иду в поход»
29		Самостоятельное составление заданий для беговой эстафеты.
30		Урок-игра на развитие сенсорной чувствительности «Вертушка»
31		Урок-игра на развитие сенсорной чувствительности «Партизаны»
32		Урок-игра на развитие сенсорной чувствительности «Компас»
33		Урок-конкурс «Мир аэробики»
34		Урок-представление индивидуальных достижений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712141

Владелец Черноусова Елена Николаевна

Действителен с 09.07.2024 по 09.07.2025