

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа»  
пгт. Троицко-Печорск Республика Коми

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от 30.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ ООШ  
пгт. Троицко-Печорск  
Цыбренькова А.В.  
Приказ №556 от 30.08.2023

**ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Ритмическая гимнастика»**

Направленность: творческая

Уровень стартовый

Возраст учащихся: 6-11 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Штефаница Т.Б.- учитель  
ритмической гимнастики

Троицко-Печорск,  
2023г.

## **Оглавление.**

1. Пояснительная записка.....	2
2. Общая характеристика курса.....	2
3. Описание места учебного курса в учебном процессе.....	3
4. Ценностные ориентиры содержания курса.....	4
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.....	4
6. Содержание курса внеурочной деятельности.....	7
7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.....	10
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение курса «Ритмическая гимнастика».....	16
9. Критерии оценивания.....	17

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа «Ритмическая гимнастика» предназначена для обучающихся начальной школы. Программа разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ» № 273 от 29.12.2012 г., требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (в ред. приказов Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. № 1241; от 22 сентября 2011 г. № 2357; от 18 декабря 2012 г. № 1060; от 29 декабря 2014 г. № 1643), на основе:

1. Рабочей программы «Физическая культура. Гимнастика» под редакцией заслуженного мастера спорта И. А. Винер, по авторской методике обучения детей.
2. Авторской программы Е.И. Мошковой «Ритмика и балльные танцы».
3. Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ ООШ пгт. Троицко-Печорск.

**Цель:** содействие всестороннему, гармоничному развитию личности, формирование у учащихся целостного представления о ритмической гимнастике, её возможностях в повышении работоспособности, укреплении здоровья, приобретение навыков самостоятельных занятий.

### **Задачи:**

- организация необходимого двигательного режима школьников;
- развитие двигательных умений, навыков;
- укрепление организма;
- воспитание эстетических качеств, морально - волевых качеств;
- развитие памяти, умственного кругозора;
- воспитание общей культуры поведения.

## 2. Общая характеристика учебного курса.

**Ритмическая гимнастика** - музыкальная форма гимнастики.

Программа по ритмической гимнастике для начальной школы основана на курсе гимнастики, общеразвивающих упражнений, хореографических упражнений и связок, подвижных и танцевальных игр.

Ритмическая гимнастика является разновидностью оздоровительной гимнастики. Основное её содержание - сочетание несложных общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, танцевальных элементов, упражнений с расслаблением, выполненных слитно без пауз для отдыха, в определённом заданном темпе под музыку, преимущественно поточным методом. Популярность ритмической гимнастики обеспечивается её доступностью, эффективностью, эмоциональностью, эстетичностью.

Эффективность ритмической гимнастики связана с тем, что целенаправленное влияние гимнастических упражнений на опорно-двигательный аппарат, на отдельные группы мышц суставов, связок, сочетается со значительным воздействием на сердечно - сосудистую и дыхательную систему.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Она входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена, а ее элементы — в любую общую физическую подготовку и корректирующие программы. Занятия гимнастикой (художественной и ритмической) способствуют не только физическому развитию детей (развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры), но и эстетическому развитию (формированию понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, свойственного именно этому виду спорта). Содержание данной программы расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям и элементам сценического искусства; знакомству с музыкой; постановке спортивных и сценических показательных программ. Результатами занятий по данной программе является овладение учащимися содержанием курса гимнастики (художественной и ритмической), как базовой составляющей физической культуры, для гармоничного развития, а именно: укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем; развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений; достижение гармонии движения и образа. В процессе учебы по программе у школьников укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества (гибкость, координация, быстрота), активно развиваются мышление, память, творческие способности, самостоятельность. Закладываются основы здорового образа жизни. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, физическая культура способствует развитию личностных качеств и является средством формирования у школьников универсальных способностей (компетенций). Эти способности выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура». Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться, ставить задачи перед собой и стремиться к их решению.

### **3. Описание места учебного курса в учебном плане.**

Курс «Ритмическая гимнастика» разработан для учащихся начальной школы и рассчитан на изучение материала в течение 135 ч.: в 1 классе — 33 часа, во 2—4 классах по 34 ч (1 ч в неделю).

#### **4. Ценностные ориентиры содержания курса.**

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных личностей. Обучение по данной программе поможет сформировать у школьников младших классов установку на сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

#### **5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Ритмическая гимнастика».**

В результате изучения курса «Ритмическая гимнастика» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения курса:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах

физкультурной деятельности;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты** изучения ритмической гимнастики отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

- формирование представления о роли физической культуры и необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии физической культуры и использования методов гармоничного развития средствами художественной (ритмической) гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесформирующую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств, (координация, гибкость, быстрота);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и эстафет;
- планирование занятий гимнастическими упражнениями в режиме дня; организация отдыха и досуга с использованием предложенных методик развития средствами гимнастики, включая музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты;
- изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных, для данной возрастной категории, физических качеств и специальных навыков;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Планируемые результаты.** По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой

нагрузки;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;
- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;
- находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;
- выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности;
- участвовать в концертной деятельности.

## **6. Содержание курса «Ритмическая гимнастика».**

### **Знания о физической культуре.**

**Физическая культура и ее базовая составляющая – гимнастика.** Понятие «физическая культура». Гимнастика – базовая составляющая физической культуры. Гимнастика, как основа физической культуры человека. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация художественной гимнастики. Олимпийский комитет России. Паралимпийский комитет России. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

**Из истории физической культуры.** Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

**Гимнастические упражнения** (с предметами и без предметов). «Гимнастическая» ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения и двигательных действий человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Основные способы удержания и передачи предметов. Работа с предметами, как средство развития моторики.

**Танцевальные движения.** Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

**Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием.** Измерение длины и массы тела, сравнение их со стандартными показателями. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие мышц. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и проведение ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, общеразвивающие упражнения для гармоничного развития. Упражнения для формирования правильной осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Ходьба «гимнастическим» шагом. «Гимнастический» бег. Упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры. Упражнения для развития гибкости, координации, быстроты.

Упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; Подводящие упражнения для выполнения гимнастических и акробатических упражнений; комбинации гимнастических и акробатических упражнений под музыкальное сопровождение и/или ритм.

**Хореографическая подготовка.** Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед,

назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца: «ковырялочка», «припадание», «гармошка», чередование шагов на полупальцах, на пятках; «хореографический» бег на высоких полупальцах. Танцевальные связки из танцевальных элементов.

**Упражнения с предметами.** Соединение и демонстрация в композиции работы с предметами с основными гимнастическими, акробатическими упражнениями под музыкальное сопровождение и без него.

- Упражнения со скакалкой. Различные виды удержания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; скачки с проходом в скакалку; комбинации различных вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.
- Упражнения с обручем. Различные виды удержания; передачи и броски обруча; вращение обруча в различных плоскостях и на талии.
- Упражнения с мячом. Удержание мяча на ладони и передачи его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание; серия отбивов мяча от пола; броски мяча.
- Упражнения с гимнастической палкой.
- Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты. Правила игр и спортивных эстафет. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов; элементов хореографии; упражнений для развития внимания, основных физических качеств, музыкального слуха, воображения.
- Подготовка к показательным выступлениям. Подбор танцевальных комбинаций и упражнений для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыкальных фрагментов; составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

## 7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

### 1 класс (1ч в неделю, всего 33 ч)

№ урока	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1 четверть		
1	Правила безопасного поведения на уроках ритмической гимнастики.	Знакомство с правилами безопасного поведения на уроках ритмической гимнастики.
2	Хореографический шаг. Марш.	Правила выполнения хореографического шага. Отличие хореографического шага от марша.
3	Правильная осанка – красота и здоровье. Танцевальная игра – задание «Зеркало».	Осанка и здоровье. Постановка корпуса. Упражнения для контроля осанки. Зеркальное отражение движений ведущего.
4	Музыкальное вступление. Учимся считать под музыку.	Музыкальное вступление – подготовка к началу движения. Считаем под музыку: счет, хлопки, движения.
5	Позиции ног: 6, 1. Танцевальный бег на полупальцах.	Изучение хореографических позиций ног: 6,1. Изучение хореографического бега на полупальцах.
6	Техника исполнения прыжков по 6 позиции.	Изучение составляющих элементов прыжка по 6 позиции.
7	<b>Танец «Ладочки».</b>	Разучивание движений и танцевальной композиции «Ладочки».
8	Танец «Ладочки».	
9	Танец «Ладочки».	
2 четверть		
10	Подскоки вперед, на месте.	Правила выполнения движения «подскоки».
11	Боковой галоп.	Правила выполнения движения боковой «галоп».
12	<b>Танец «Полька».</b>	Разучивание движений и танцевальной композиции «Полька».
13	Танец «Полька».	
14	Танец «Полька».	
15	Повторение танцев: «Ладочки», «Полька».	Повторение и показ группами.
16	Танцевальная игра «Снежный ком».	Правила игры.
3 четверть		
17	Виды современной гимнастики.	Знакомство с разными видами гимнастики.
18	<b>Упражнения с гимнастической палкой.</b>	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.
19	Упражнения с гимнастической палкой.	
20	Упражнения с гимнастической палкой.	
21	Положение «группировка».	Правила выполнения «группировки».
22	«Перекал» назад.	Правила выполнения.

23	«Пережат» в сторону.	Правила выполнения.
24	<b>Упражнения со скакалкой.</b>	Комплекс упражнений со скакалкой. Учимся прыгать на скакалке. Учимся прыгать под музыку.
25	Прыжки на скакалке.	
26	Прыжки на скакалке в музыкальном темпе.	
4 четверть		
27	<b>Партерная гимнастика.</b> Упражнение «лягушонок».	Упражнение для развития стоп.
28	Партерная гимнастика. Упражнение «тутти».	Наклоны туловища вперед.
29	Партерная гимнастика. Упражнение «велосипед».	Упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса.
30	Партерная гимнастика. Упражнение «веревочка».	Упражнение для разогревания мышц спины.
31	Партерная гимнастика. Упражнение «змейка».	Упражнение для гибкости спины.
32	Партерная гимнастика. Упражнение «рыбка».	Упражнение для укрепления мышц спины.
33	Партерная гимнастика. Упражнение «неваляшка».	Упражнение для укрепления мышц бедер.

## 2 класс (1 ч в неделю, всего 34 часа)

№ урока	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1 четверть		
1	Правила безопасного поведения на уроках ритмической гимнастики.	Повторение правил безопасного поведения на уроках ритмической гимнастики.
2	Определение начала музыкальной фразы. Танцевальная игра «Зеркало».	Сильная доля. Зеркальное отражение движений ведущего.
3	Правильная осанка – красота и здоровье. Комплекс ОРУ.	Осанка и здоровье. Постановка корпуса. Упражнения для контроля осанки. Комплекс упражнений для осанки.
4	Притоп.	Разучивание движения «притоп».
5	Танцевальный шаг с притопом.	
6	Техника исполнения прыжков по 6 позиции.	Повторение составляющих элементов прыжка по 6 позиции. Отработка.
7	<b>Танец «Веселая зарядка», разбор 1 части.</b>	Разучивание движений и танцевальной композиции «Веселая зарядка».
8	Танец «Веселая зарядка», разбор 2 части.	
9	Танец «Веселая зарядка» - повторение.	
2 четверть		

10	Русский танец. «Ковырялочка».	Разучивание движения русского танца «ковырялочка».
11	Русский танец. «Гармошка».	Разучивание движения русского танца «гармошка».
12	Приставной шаг с поворотом вправо, влево.	Боковой шаг с точкой +поворот вправо, влево.
13	Танец «Веселая зарядка» с элементами русского танца.	Отработка.
14	<b>Танец «Полька».</b>	Разучивание движений и танцевальной композиции «Полька».
15	Танец «Полька».	
16	Повторение танцев: «Веселая зарядка» с элементами русского танца, «Полька».	Повторение и показ группами.
<b>3 четверть</b>		
17	Упражнение «кошка».	Упражнение для гибкости спины.
18	Положение «группировка».	Правила выполнения.
19	«Перекал» назад.	Правила выполнения.
20	«Перекал» в сторону.	Правила выполнения.
21	«Перекал» в сторону с разведением ног в шпагат.	Правила выполнения.
22	Стойка на лопатках («березка»).	Правила выполнения.
23	Прыжки («мячик»).	Небольшие прыжки в полном приседе.
24	<b>Упражнения со скакалкой.</b>	Комплекс упражнений со скакалкой. Учимся прыгать на скакалке. Учимся прыгать под музыку.
25	Прыжки на скакалке.	
26	Прыжки на скакалке в музыкальном темпе.	
<b>4 четверть</b>		
27	<b>Партерная гимнастика.</b> Упражнение «крестик».	Упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп.
28	Партерная гимнастика. Упражнение «велосипед».	Упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса.
29	Партерная гимнастика. Упражнение «коробочка».	Упражнение для укрепления мышц спины.
30	Партерная гимнастика. Упражнение «веревочка».	Упражнение для разогревания мышц спины.
31	Партерная гимнастика. Упражнение «киска».	Разучивание движения русского танца позвоночника.
32	Партерная гимнастика. Упражнение «рыбка».	Упражнение для укрепления мышц спины.
33	Партерная гимнастика. Упражнение «неваляшка».	Упражнение для укрепления мышц бедер.
34	Партерная гимнастика. Упражнение «угол».	Упражнение для мышц брюшного пресса.

### 3 класс (1 ч в неделю, всего 34 часа)

№ урока	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1 четверть		
1	Правила безопасного поведения на уроках ритмической гимнастики.	Повторение правил безопасного поведения на уроках ритмической гимнастики.
2	Комбинация из танцевальных шагов.	Порядок движений. Музыкальная фраза.
3	Считаем музыку движениями.	Меняется фраза – меняется движение.
4	3 позиция ног. Деми плие по 3 позиции.	Изучение хореографических позиций ног:3.
5	Боковой галоп с прыжком в 3 позицию.	Разбор движения.
6	«Берлинская полька» - разбор движений по 1.	Разучивание движений и танцевальной композиции «Берлинская полька».
7	«Берлинская полька» - разбор танца в парах.	
8	«Берлинская полька» - повторение танца.	
9	Танцевальное движение и музыкальный темп, взаимосвязь.	Учимся слушать музыку и двигаться в разных темпах.
2 четверть		
10	<b>Танец «Прогулка»</b> - «Все в круг!» (1 фигура).	Разучивание движений и танцевальной композиции «Прогулка».
11	Танец «Прогулка» - «Гуляем по кругу» (2 фигура).	
12	Танец «Прогулка» - повторение 1, 2 фигур.	
13	Танец «Прогулка» - «Лодочка» (3фигура).	
14	Танец «Прогулка» - «Переход» (4 фигура).	
15	Танец «Прогулка» - повторение, проверка по группам.	
16	Повторение танцев: «Берлинская полька», «Прогулка».	Повторение и показ по группам.
3 четверть		
17	Виды гимнастической разминки. Комплекс ОРУ.	Почему столько видов разминки? Выполнение комплекса ОРУ.
18	Положение «группировка».	Правила выполнения.
19	«Пережат» назад.	Правила выполнения.
20	«Пережат» в сторону.	
21	«Пережат» в сторону с разведением ног в шпагат.	
22	Стойка на лопатках («березка»).	Правила выполнения.
23	<b>Упражнения с гимнастической палкой.</b>	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.
24	Упражнения с гимнастической палкой.	
25	Упражнения со скакалкой.	Комплекс упражнений со скакалкой.

26	Прыжки на скакалке в музыкальном темпе.	Учимся прыгать под музыку.
4 четверть		
27	Разные виды бега.	Выполнение под музыку.
28	Прыжки в комбинации.	Разбор комбинации прыжков.
29	<b>Партерная гимнастика</b> (комплекс упражнений).	Комплекс упражнений на разные группы мышц.
30	Партерная гимнастика (комплекс упражнений).	
31	Партерная гимнастика (комплекс упражнений).	
32	Партерная гимнастика (комплекс упражнений).	
33	Партерная гимнастика (комплекс).	
34	Партерная гимнастика (комплекс).	

#### 4 класс (1 ч в неделю, всего 34 часа)

№ урока	Название темы	Основные виды учебной деятельности
1 четверть		
1	Правила безопасного поведения на уроках ритмической гимнастики.	Повторение правил безопасного поведения на уроках ритмической гимнастики.
2	Комбинация из танцевальных шагов.	Порядок движений. Музыкальная фраза.
3	Виды гимнастической разминки. Комплекс ОРУ.	Почему столько видов разминки? Выполнение комплекса ОРУ.
4	Считаем музыку движениями.	Меняется фраза – меняется движение.
5	«Танец-игра»: фигура «Змейка».	Разучивание движений и танцевальной композиции «Танец-игра».
6	«Танец-игра»: фигура «Захлест».	
7	«Танец-игра»: фигура «Паровоз».	
8	«Танец-игра»: фигура «Прощание».	
9	<b>Шаг польки</b> по 3 позиции.	Правила выполнения. Разбор.
2 четверть		
10	Шаг польки по 3 позиции.	Правила выполнения. Отработка.
11	<b>Галоп с поворотом</b> через 8, 4, 2 шага.	Разучивание.
12	Галоп с поворотом в паре.	Отработка.
13	<b>«Крабовая полька»</b> - разбор движений.	Разучивание движений и танцевальной композиции «Крабовая полька»
14	«Крабовая полька» - разбор в паре.	
15	«Крабовая полька» - повторение.	
16	Повторение: «Танец-игра», «Крабовая полька».	Повторение и показ по группам.
3 четверть		

17	«Фигурный вальс». Рассказ о танце. Маленький квадрат.	Разучивание движений и танцевальной композиции. Отработка.	
18	«Фигурный вальс». Большой квадрат.		
19	«Фигурный вальс». Положение в паре.		
20	«Фигурный вальс». Вальсовая дорожка.		
21	«Фигурный вальс». Правый поворот.		
22	«Фигурный вальс». «Окошко» с переходом.		
23	«Фигурный вальс». «Окошко» с переходом в паре (« фигура»).		
24	«Фигурный вальс». «Соло поворот Д» (3 фигура).		
25	«Фигурный вальс». Подход М к Д (переход от 3 фигуры к 4 фигуре).		
26	«Фигурный вальс». Соединение 2 и 3 фигур.	Подготовка выпускного танца.	
4 четверть			
27	«Фигурный вальс». Правый поворот в паре (4 фигура), отработка.		
28	«Фигурный вальс». «Покачивания» с поворотом (1 фигура).		
29	«Фигурный вальс». Отработка движений.		
30	«Фигурный вальс». Отработка композиции танца.		
31	«Фигурный вальс». Отработка композиции танца.		
32	<b>Повторение танцев:</b> «Крабовая полька», «Фигурный вальс».		
33	Повторение танцев: «Крабовая полька», «Фигурный вальс».		
34	Повторение танцев: «Крабовая полька», «Фигурный вальс».		

#### Тематический план

##### 1 класс

№	название раздела	№ тем	количество часов
1	Техника безопасности.	1	1
2	Азбука музыкального движения	2-6,10-11	7
3	Хореография	7-9, 12-16	8
4	Гимнастика	17-26, 27-33	17

##### 2 класс

№	название раздела	№ тем	количество часов
1	Техника безопасности.	1	1
2	Азбука музыкального движения	2-6,10-12	8
3	Хореография	7-9, 13; 14-16	7

4	Гимнастика	17-26, 27-34	18
---	------------	--------------	----

### 3 класс

№	название раздела	№ тем	количество часов
1	Техника безопасности.	1	1
2	Азбука музыкального движения	2-5, 9	5
3	Хореография	6-8, 10-16	10
4	Гимнастика	17-26, 27-34	18

### 4 класс

№	название раздела	№ тем	количество часов
1	Техника безопасности.	1	1
2	Азбука музыкального движения	2,4; 9-10; 11-12	6
3	Хореография	5-8, 13-16, 17-26, 27-34	26
4	Гимнастика	3	1

## 8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

- учебный кабинет, актовый зал;
- магнитофон;
- зеркала;
- хореографический станок;
- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;
- фонотека; DVD-диски, CD- диски;
- мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи.

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

#### Список литературы для учителя:

1. И.А.Винер, Н.М.Горбулина, О.Д.Цыганкова «Физическая культура. Гимнастика», учебник для общеобразовательных организаций в 2 частях, под редакцией И.А.Винер. Рекомендовано Министерством образования и науки РФ, Москва, «Просвещение», 2016, 3-е издание.
2. Т. Барышникова «Азбука хореографии», Москва, «Рольф», 2000.
3. О.В.Ерохина «Школа танцев для детей», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.
4. И.В.Лифиц «Ритмика», учебное пособие, Москва, издательский центр «Академия», 1999.
5. А.Мур «Бальные танцы», Москва, АСТ «Астрель», 2004.
6. Л.Раздрокина «Танцуйте на здоровье!», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2007.
7. Серия «Танцуют все!», Москва, АСТ «Сталкер», 2004.

#### Список литературы для обучающихся:

1. И.А.Винер, Н.М.Горбулина, О.Д.Цыганкова «Физическая культура. Гимнастика», учебник для общеобразовательных организаций в 2 частях, под редакцией И.А.Винер. Рекомендовано Министерством образования и науки РФ, Москва, «Просвещение», 2016, 3-е издание.
2. О.В.Ерохина «Школа танцев для детей», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.
3. Т.Барышникова «Азбука хореографии», Москва, «Рольф», 2000.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.dance-city.narod.ru](http://www.dance-city.narod.ru)
2. [www.danceon.ru](http://www.danceon.ru)
3. [www.tangodance.by](http://www.tangodance.by)
4. <http://xn--80ajiln2ae3adk3b.xn--p1ai/>

### **9. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Оценка «5» - хорошее знание материала (упражнения, комбинации, танца);  
точность исполнения;  
музыкальность исполнения.

Оценка «4» - незначительные ошибки в исполнении;  
музыкальность исполнения.

Оценка «3» - значительные ошибки в исполнении упражнений;  
или недостаточное знание порядка движений комбинации, танца;  
или немзыкальное исполнение.

Оценка «2» - неправильное выполнение упражнений, движений танца;  
незнание порядка движений комбинации, танца;  
несогласованность движений с музыкой.

В конце каждой четверти – контрольный показ пройденных упражнений, комбинаций, танцев.

Способы проверки на усвоение:

- наблюдение
- индивидуальный показ: по 1 человеку, по 1 паре
- показ по группам
- игровые задания как форма контроля в течение всего года для совершенствования музыкальности исполнения упражнений, комбинаций, композиций.

Участие в концертных выступлениях также оценивается оценкой «5».

