

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №73» городского округа Самара  
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

«РАССМОТРЕНО»

на заседании МО  
учителей начальных классов  
Руководитель МО  
Лаврентьева О.А.  
протокол № 4

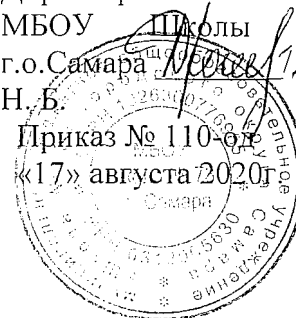
« 12 » 08 2020г

«ПРОВЕРЕНО»

Зам. директора по УВР  
МБОУ Школы № 73  
Митина А.П.  
« 23 » 08 2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБОУ Школы № 73  
г.о. Самара Дрожжа Н.Б.  
Приказ № 110-од  
«17» августа 2020г



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

Направление: спортивно-оздоровительное  
Форма организации: секция  
Класс: 2 – 4  
Срок реализации: 3 года (102 часа, 1 час в неделю)

Составитель: Ермалаев М.О.

Обсуждено и принято  
на педагогическом совете школы  
протокол № 5  
от « 14 » 08 2020г.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

2 – 4 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

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения. способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### Регулятивные УУД

- 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;

#### Познавательные УУД

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 УУД

- 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.

## **2. Содержание учебного курса, предмета**

2 класс

### 1. Вводные занятия

Организационные вопросы. Правила техники безопасности и личной гигиены. Что такое здоровый образ жизни. Узнай свое тело. Разновидности фитнеса и аэробики.

### 2. Классическая аэробика Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.

Музыкальная грамота. Развитие музыкального слуха позволяет развивать способность воспринимать, запоминать, воспроизводить мелодии, темы, фразы.

Воспитание чувства лада на основе пения гамм, трезвучий, ступеней.

Развитие метроритма, благодаря ритмическим упражнениям

### 3. Стретчинг

Что такое стретчинг. Упражнения на растяжку определенных групп мышц. Упражнения на суставную подвижность.

Структура занятия фитнесом включает в себя следующие этапы:

разминка;

основная часть занятия;

заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую аэробику и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является стрейтч, который призван решить следующие задачи: восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению; умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния); постепенно снизить обменные процессы в организме; понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

3 класс

### 1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке. Основные танцевальные правила. Приветствие - поклон. Постановка корпуса. Позиции рук, ног в классическом стиле. Основные понятия. Понятие о рабочей и опорной ноге.

Разминка «Статический танец» (ритмика с элементами аэробики)

Общеразвивающие упражнения. Различные виды танцевальных шагов.

### 2. Ритмико-гимнастические упражнения

Танец «Полька»

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопушки и прыжки.

Тренировочный танец “Ладочки”. Основные движения, переходы в позиции рук.

Разминка. «Статический танец» (ритмика с элементами аэробики)

Работа в паре. Упражнения на синхронность

### 3. Игры под музыку

Движения по линии танца. Различные танцевальные

Танец «Вару-вару». Разучивание основных элементов и движений танца «Вару-вару».

Исполнение танца.

### 4. Танцевальные комбинации, танцы

Элементы народной хореографии. Ковырялочка, лесенка, елочка, гармошка (начальное проучивание)

Разминка. Упражнения на синхронность

Общеразвивающие упражнения. Различные виды танцевальных шагов

Танец «Диско» (либо любой другой по усмотрению педагога). Элементы танца «Диско» (либо другие движения и танцевальные комбинации необходимые для постановки танца).

Исполнение

Индивидуальное творчество. «Я - герой любимой сказки»

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

5. Итоговое занятие за полугодие

Промежуточное итоговое занятие (полугодие)

Промежуточное итоговое занятие (полугодие). Исполнение промежуточного итога урока-спектакля

6. Спортивный праздник

Спортивный праздник. Выполнение всех усвоенных знаний. Концертные номера.

4 класс

1. Упражнения на ориентировку в пространстве

Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке. Основные танцевальные правила.

Приветствие - поклон. Постановка корпуса. Позиции рук, ног в классическом стиле. Основные понятия. Понятие о рабочей и опорной ноге.

Разминка «Статический танец» (ритмика с элементами аэробики)

Общеразвивающие упражнения.

- простые бытовые шаги на каждую четверть;
- шаги на полупальцах;
- шаги с вытянутого носка;
- шаги на пятках;
- сочетание шагов на пятках и носках;
- шаги с высоко поднятыми коленями («цапля»);
- подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции;
- приседания и выпрямление ног по VI, II и I позициям;
- перенос веса тела с одной ноги на другую;

Различные виды танцевальных шагов.

- на носках, каблуках;
- шаги с вытянутого носка;
- перекаты стопы;
- высоко поднимая колени «цапля»;
- выпады;

- ход лицом и спиной;
- бег с подскоками;
- галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног;
- позиции европейских танцев;
- позиции латиноамериканских танцев;
- линия танца;
- направление движения;
- углы поворотов.

## 2. Ритмико-гимнастические упражнения

Танец «Полька»

- галоп по линии танца;
- подскоки по линии танца;
- «Полька» по линии танца;
- хлопучки и прыжки.

Тренировочный танец «Ладочки». Основные движения, переходы в позиции рук.

Разминка. «Статический танец» (ритмика с элементами аэробики)

Работа в паре. Упражнения на синхронность

## 3. Игры под музыку

Движения по линии танца. Различные танцевальные

Танец «Вару-вару». Разучивание основных элементов и движений танца «Вару-вару».

Исполнение танца.

## 4. Танцевальные комбинации, танцы

Элементы народной хореографии. Ковырялочка, лесенка, елочка, гармошка (начальное проучивание)

Разминка. Упражнения на синхронность

Общеразвивающие упражнения. Различные виды танцевальных шагов

Танец «Диско» (либо любой другой по усмотрению педагога). Элементы танца «Диско» (либо другие движения и танцевальные комбинации необходимые для постановки танца).

Исполнение

Индивидуальное

творчество

«Я – герой любимой сказки».

Выявляются творческие возможности учащихся.

Каждый ученик представляет себя сказочным героем, изображая его в танце.

Импровизация сказки.

## 5. Итоговое занятие за полугодие

Промежуточное итоговое занятие (полугодовые)

Промежуточное итоговое занятие (полугодовые) .Исполнение промежуточного итога урока-смотра

### 6. Спортивный праздник

Спортивный праздник. Выполнение всех усвоенных знаний. Концертные номера.

Форма промежуточной аттестации спортивный праздник

## 3. Тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1. Вводные занятия				
1	Организационные вопросы	1	1	
2	Правила техники безопасности и личной гигиены.	1	1	
3	Что такое здоровый образ жизни.	1	1	
4	Узнай свое тело	1		1
5	Разновидности фитнеса и аэробики.	1		1
6-8	Вид деятельности: познавательная, спортивно – оздоровительная.	3		3
2. Классическая аэробика				
9-17	Базовые шаги. Совершенствование танцевальных шагов.	9	2	7
18-25	Музыкальная грамота	8	2	6
3. Стретчинг				
26	Что такое стретчинг.	1	1	
27-30	Упражнения на растяжку определенных групп мышц.	4		4
31-33	Упражнения на суставную подвижность.	3		3
34	Спортивный праздник	1		1
		Итого: 34	8ч(23%)	26ч(77%)

3 класс

№	Тема урока	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.Упражнения на ориентировку в пространстве				
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке. Основные танцевальные правила.	1	1	0
2.	Разминка	1	0	1
3-4.	Общеразвивающие упражнения.	2	1	1
2.Ритмико-гимнастические упражнения				
5-9.	Танец «Полька».	5	1	4
10-11	Тренировочный танец “Ладочки”.	2	1	1
12	Разминка	1		1
3.Игры под музыку				

13-14	Движения по линии танца.	2	1	1
15-19	Танец «Вару-вару»	5	1	4
4. Танцевальные комбинации, танцы				
20-23	Элементы народной хореографии.	4	1	3
24	Разминка.	1	0	1
25	Общеразвивающие упражнения.	1	0	1
26-31	Танец «Диско» (либо любой другой по усмотрению педагога)	6	1	5
32	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки».	2	1	1
5. Итоговое занятие за полугодие				
33	Промежуточное итоговое занятие (полугодие)	1	1	0
Спортивный праздник				
34	Спортивный праздник	1	0	1
			10ч (30%)	24ч (70%)

4 класс

№	Тема урока	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1. Упражнения на ориентировку в пространстве				
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке. Основные танцевальные правила.	1	1	0
2.	Разминка	1	0	1
3-4.	Общеразвивающие упражнения.	2	1	1
2. Ритмико-гимнастические упражнения				
5-9.	Танец «Полька».	5	1	4
10-11	Тренировочный танец «Ладочки».	2	1	1
12	Разминка	1		1
3. Игры под музыку				
13-14	Движения по линии танца.	2	1	1
15-19	Танец «Вару-вару»	5	1	4
4. Танцевальные комбинации, танцы				
20-23	Элементы народной хореографии.	4	1	3
24	Разминка.	1	0	1
25	Общеразвивающие упражнения.	1	0	1
26-31	Танец «Диско» (либо любой другой по усмотрению педагога)	6	1	5
32	Индивидуальное творчество	2	1	1
5. Итоговое занятие за полугодие				
33	Промежуточное итоговое занятие (полугодие)	1	1	0
Спортивный праздник				
34	Спортивный праздник	1	0	1
			10ч (30%)	24ч (70%)