

МУ «Отдел образования и по делам молодежи администрации
МО «Сернурский муниципальный район»
МОУ «Кукнурская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и
и принята на заседании /
школьного методического объединения
учителей физической культуры
от 24.08 2017г.
Протокол № 1
Руководитель МО Чепак Е.М. (Чепак Е.М.)

«Утверждаю»
Директор МОУ
«Кукнурская средняя
общеобразовательная школа»
Медведева Н.А. (Медведева Н.А.)
Приказ № 73/10
от 23.08 2017г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Спортивные танцы»
спортивно-оздоровительного направления
для обучающихся 1-4 классов**

Составила программу:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Чепак Валентина Григорьевна

2017 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивный танец» 1-4 класс

- Рабочая программа для 1-4 класса составлена на основе нормативных документов:
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373).
 - Примерная программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2015г.
 - Программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляевой В. Н. "Ритмика и танец"

Пояснительная записка

Программа «Спортивный танец» имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа позволит повысить физическую активность детей, а выполнение музыкальных игровых заданий увеличивает эффективность обучения школьников двигательным действиям на фоне оптимальной двигательной активности и повышения двигательного опыта. Танцы обладают огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания его обычая и характер.

Программа является основой занятий на уроке. Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца. Программа предполагает освоение азов ритмики, изучение танцевальных элементов, исполнение спортивных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации. В программу включены упражнения и движения спортивно-акробатических элементов доступные детям 7-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

Актуальность данной программы состоит в биологически необходимом объеме движений для младших школьников, смене умственного процесса на физическую деятельность, снижения утомляемости учащихся и активизации малоподвижных учащихся.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности школьника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим и положительный психологический настрой. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечнососудистой системы организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей школьников:

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;
воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях;
развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
использовать особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.

Формы и режим занятий. Ведущей формой организации занятий является групповой. Также осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к детям.

Ожидаемый результат

По окончании изучения программы дети должны:

знать назначение музыкальных игр и уметь их использовать в активном отдыхе;
уметь организовывать музыкальные игры среди детей.

Организация образовательного процесса.

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка. Занятия включают чередование различных видов деятельности: тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие.

Принципы обучения.

Процесс обучения в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий. Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

-безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;

-глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;

-создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Методы и методические приемы обучения.

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

Метод использования слова — универсальный метод обучения. с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

-рассказ,

-беседа,

-обсуждение,

-объяснение,

-словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот *метод целостного освоения* упражнений, метод обучения (путём) *ступенчатый и игровой метод*.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Содержание работы.

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин. Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука.
3. Танец.

4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения - знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений спортивного танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение спортивных танцев. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно. В танцах определённой композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идёт усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народный танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца.

Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции. Также дети изучают элементы современной пластики.

В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актёрами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия. Одно из направлений творческой

деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.
Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения (как внеурочное занятие) 2017-2018 учебный год.

Учебно-тематический план для 1-4 классов

№ раздела	Тема занятия	Классы			
		1	2	3	4
1	<i>Раздел «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»</i> 1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты 2. Музыкально — ритмические упражнения, гимнастика. 3. Построения и перестроения. 4. Гимнастика.	8	8	8	8
2	<i>Раздел «Танцевальная азбука»</i> 1. Элементы спортивного танца. 2. Элементы классического танца.	10	10	10	10
3	<i>Раздел «Танец»</i> 1. Постановка танцевальной композиции. 2. Образные танцы (игровые).	12	12	12	12
4	<i>Раздел «Творческая деятельность»</i> 1. Игровые этюды. 2. Музыкально-танцевальные этюды.	4	4	4	4
	Итого: 34ч.	34	34	34	34

Планируемые результаты обучения.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

- **личностные результаты** - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

- **метапредметные результаты** – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; 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; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действия

- **предметные результаты** – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

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.
- 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.

Предметные результаты

- 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;
- выполнять игровые и плясовые движения.

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

- 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;

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.

Предметные результаты

- 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;
- правильно выполнять упражнения: «Приставной, пружинящий шаг, поскок»

3 класс

Личностные результаты Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха и неуспеха; умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ.

Метапредметные результаты

регулятивные

проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; умение действовать по плану и планировать свою деятельность. умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;

познавательные

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;

Предметные результаты

Должен научиться:

- рассчитывать 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 движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.

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;
целеустремленность и настойчивость в достижении цели

познавательные

правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

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.

Предметные результаты

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.

Взаимосвязь программы с образовательными областями.

1. Естествознание.

-Игровые танцевальные этюды в подражание движениям животным, птиц, рыб, явлений природы и т.д.

-Язык тела в танце: пантомима, инсценирование, творческие ситуации.

2. Физическая культура

-Понятие «Здоровый образ жизни»: часы общения, беседы, музыкально — ритмические упражнения и игры, гимнастические тесты, комплекс упражнений ритмической гимнастики.

- Особенности строения человеческого тела: гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, шеи...

-Условия, обеспечивающие равновесие и устойчивость положения тела в танце: правильная осанка, постановка корпуса.

- Понятие о предельных физических нагрузках в период репетиции: учитывать физическую нагрузку детей, не допускать перенапряжения мышц, учить правильно дышать при выполнении упражнений и исполнении танцев.

3. Технология.

-Освоение специальных упражнений на выработку выносливости, силы, ловкости, выразительности поз и танцевальных фигур: разминка, освоение шага, прыжки, партерная гимнастика, освоение танцевальных элементов, движений и комбинаций.

-Изучение спортивных танцев.

- Постановка танцевальных номеров, на основе изученного.

4. Математика.

-Понятие о симметрии, ритме, темпе, размере и других музыкальных характеристиках, необходимых для исполнительского мастерства танцора.

-Различные построения и перестроения, рисунок танца, условные точки танцевального зала.

Результаты к концу четырех лет обучения

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты:

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;
- иметь понятия о трех основных понятиях музыки: марш- песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

2. Танцевальная азбука:

- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, подскоки, элементы спортивного танца (основные движения, ходы):
- освоить технику исполненных упражнений;

3. Танец: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно)

- В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: танец с предметами.
- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.
- В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: танцы с использованием элементов акробатических элементов.
- В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять: спортивные танцы, фигурный вальс.

4. Творческая деятельность:

- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности и самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

Тематическое планирование для 1 класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на занятиях, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Основные танцевальные правила. Постановка корпуса. Разминка.	1
3	Постановка корпуса. Основные правила.	1
4	Позиций рук и ног. Основные правила	1
5	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	
6	Простейшие танцевальные элементы в форме игры.	1
7	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9	Разминка. Понятие о правой и левой руке. Повороты и наклоны корпуса.	1
10-14	Разучивание движений эстрадного танца «Танец джельтельменов спорта»	5
15	Эстрадный танец «Танец джентельменов спорта»	1
16	Индивидуальные задания.	1

17	Ритмико-гимнастические упражнения	1
18-24	Разучивание движений танца с гимнастической палкой	7
25	Упражнения для развития плавности и мягкости движений	1
26	Упражнения для улучшения гибкости	1
27-29	Тренировочный танец «Стирка»	3
30	Ритмико-гимнастические упражнения	
31	Общеразвивающие упражнения. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
32-34	Игры под музыку	3

Тематическое планирование для 2 класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка. Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
3-5	Упражнения на формирование гибкости и растяжки.	3
6-11	Разучивание движений танца «Кенгуру».	6
12	Разминка. Танцевальные элементы в форме игры.	1
13-15	Разучивание движений танца «Расскажи-ка, воробей»	3
16-18	Разучивание движений танца с мячами	3
19-23	Танец с мячом. Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, змейка, воротца.	5
24	Разминка. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
25	Общеразвивающие упражнения. Гимнастика партер.	1
26-30	Разучивание основных движений танца «Буги-вуги»	5
31	Разминка. Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
32	Упражнения на предотвращение плоскостопия. Гимнастика партер.	1
33	Индивидуальное творчество «Я – герой любимой сказки». Игры под музыку (имитация под музыку)	1
34	Урок-смотр знаний.	1

Тематическое планирование для 3 класса

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне	1
3	Общеразвивающие упражнения. Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
4	Общеразвивающие упражнения. Понятие «шаг» 45, 90, 180. Растяжка.	1
5-6	Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	2
7-11	Спортивный танец с предметами (ленты, мячи). Разучивание основных движений.	5

12	Разминка. Гимнастические элементы.	1
13-14	Упражнения на развитие координации движений.	2
15-19	Разучивание движений танца «Ламбада»	5
20	Разминка. Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
21	Общеразвивающие упражнения. Танец «Фигурный вальс». Разучивание движений.	1
22	Упражнения на координацию движений, на дыхание, для развития правильной осанки.	4
23-26	Танец «Фигурный вальс». Разучивание движений.	1
27-28	Упражнения на улучшение гибкости. Танец «Фигурный вальс».	2
29-32	Танец «Фигурный вальс». Постановка композиции.	4
33	Разминка. Индивидуальное творчество.	1
34	Индивидуальное творчество.	1

Тематическое планирование для 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2	Разминка. Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
3-4	Общеразвивающие упражнения с предметами.	2
5-8	Разучивание основных спортивных акробатических движений.	4
9	Спортивная акробатическая композиция. Показательное выступление.	1
10	Разминка. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
11-13	Движения по линии танца, перестроение, диагональ класса.	3
14-17	Танец «Хорошее настроение». Построение композиции.	4
18	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
19	Разминка. Танцевальный бег, упражнения для профилактики плоскостопия.	1
20	Упражнения на развитие координации.	1
21-25	Танец «Фигурный вальс». Разучивание движений.	5
26	Разминка. Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1
27-28	Упражнения на улучшение гибкости. Гимнастика партер.	2
29-33	Танец «Фигурный вальс». Постановка композиции.	1
34	Индивидуальное творчество.	1

Список литературы:

- Жуков М.Н Подвижные игры — М.: «Академия», 2005.
- Кузнецова Т.Е. Музыкальные игры. / Физкультура в школе.- 8, 2003.
- Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика. Методика и физиологическое воздействие.-М., ВЛАДОС, 2005
- Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. - М., АСКО 2002.
- Образцова Т.Н. Музыкальные игры для детей: ИКТЦ «Лада», Гамма Пресс 2005
- Матвеев А.П Физическая культура: Учеб. для 1-4 кл. — М., 2010