

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

к основной образовательной программе

основного общего образования «МБОУ НГО «СОШ № 10»

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 57-од

«31» августа 2020г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дополнительному образованию «Хореографический ансамбль»

уровень общего образования (класс): начальное общее образование (1-4)

Составитель:

Иванова Ольга Николаевна

п. Лобва, 2020г.

## Пояснительная записка

Программа «Хореографический ансамбль» имеет **спортивно-оздоровительную направленность** и реализуется во внеурочной деятельности. Программа предназначена для внеурочной деятельности с учащимися начальных классов.

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы внеурочной деятельности обусловлена эффективностью образования детей в школе и во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент, так как приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Программа составлена с учетом требований федеральных государственных стандартов второго поколения и соответствует возрастным особенностям младшего школьника.

**Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач:**

### **Обучающие:**

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку.
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма.
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики.

### **Развивающие:**

- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Развивать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Развивать умение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.

**Воспитывающие:**

- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Установить положительную психологическую атмосферу в классе.

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы, 7 - 11 лет.

Группы детей 2-3 классов занимаются в течении недели по расписанию, обучающие 1 классов и 4 классов программу внеурочной деятельности будут реализовывать в каникулярное время, в вечернее время, во время подготовки к праздникам, конкурсам. Время работы с этими детьми будет построено в соответствии с планами классных руководителей и планом школы.

**Возраст детей**, участвующих в реализации программы, 7 - 11 лет.

**Продолжительность занятий:** 30 минут

**Сроки реализации программы** - 1 год обучения,

1 класс-17 часа в год (0,5ч в неделю)

2 класс – 136 часов в год (4часа в неделю)

3 классы – 136 часов в год (4часа в неделю)

4 класс – 17часов в год (0,5 часа в неделю)

**Планируемые результаты освоения программы**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Ритмика».

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 действий
- **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.

### **Описание ценностных ориентиров**

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Программа по внеурочной деятельности «Ритмика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Учебно- тематический план.

	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
Вводное занятие	1 час		2час		2час		1 час	
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	3ч		32ч		32ч		3ч	
Танцевальная азбука	4ч		32ч		32ч		4ч	
Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика.	4ч		35ч		35ч		4ч	
игры	5ч		35ч		35ч		5ч	
Всего	17ч		136ч		136ч		17ч	

### Содержание 1 класс

#### *Тема 1. Вводное занятие (1 час)*

Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Что такое аэробика?

#### *Тема 2. Оздоровительная аэробика (3ч)*

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

#### Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

#### *Тема 3 . Танцевальная азбука (4часа)*

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена».

*Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (4 часа)*

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

*Тема 5. Игры (5 часов)*

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

### Учебно-тематический план 1-го класса

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			аудиторн	внеаудитор
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
2.1.	Базовые шаги		2	1
2.2.	Комплекс танцевальной аэробики		1	1
<b>3.</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
3.1.	Позиции в классическом танце, балет.		1	
3.2.	Русский танец		1	-
3.3.	Танцы разных народов.		1	-
<b>4.</b>	<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой		1	
4.2.	Упражнения со скакалкой		1	
4.3.	Упражнения с мячом		1	
4.4.	Упражнения с обручем			
<b>5</b>	<b>Игры</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
5.1	Беговые ролевые игры.		1	2
5.2.	Танцевальные игры.		1	
5.3.	Игры на внимание.		1	
	Всего:	17ч	13	4

### Содержание, 2 класс

*Тема 1. Вводное занятие (2 час).*

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

*Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (32 часа)*

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?



Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.

*Тема 3 . Танцевальная азбука (ча32сов)*

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера.

*Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (35 часа)*

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

*Тема 5. Игры (35 часов)*

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

### Учебно-тематический план 2-го класса

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			аудиторн	внеаудиторн
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>2</b>
2.1.	Базовая аэробика		10	1
2.2.	Аэробика в стиле фанк		10	1
2.3.	Аэробика в стиле латино		5	
2.4.	Сказочная аэробика		5	
<b>3.</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>8</b>
3.1.	Позиции в классическом танце.		5	2
3.2.	Полька		5	2
3.3.	Русский танец		6	2
3.4.	Танцы разных народов		6	2
<b>4.</b>	<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>	<b>35</b>	<b>23</b>	<b>12</b>
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой в парах		6	3
4.2.	Упражнения с мячом в парах.		6	3
4.3.	Круговая тренировка.		6	3
4.4.	Комплекс упражнений со скакалкой		5	3
<b>5</b>	<b>Игры</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.		10	8
5.2.	Имитационные игры.		10	7
	<b>Всего:</b>	<b>136</b>	<b>99</b>	<b>37</b>

### Содержание, 3 класс

*Тема 1. Вводное занятие (2 час).*

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

*Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (32 часа)*

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

*Практические занятия:*

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом». Сказочная аэробика включает имитацию движений

разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.

### *Тема 3 . Танцевальная азбука (32 часов)*

История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца.

Стиль хип-хоп.

#### Практические занятия:

Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Танцы разных народов: элементы восточного танца, ирландского танца. «Хип-хоп».

### *Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (35 часа)*

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

#### Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

### *Тема 5. Игры (35 часов)*

Разучивание игр

#### Практические занятия:

Имитационные игры: «Крокодил». Беговые игры: «Найди пару», « Русская лапта». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала». Танцевальные игры: «За лидером», «Перепляс».

### Учебно-тематический план 3-го класса

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			аудиторн	внеаудиторн
<b>1.</b>	<b><i>Вводное занятие</i></b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b><i>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</i></b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>2</b>
2.1.	Базовая аэробика.		15	1
2.2.	Танцевальная аэробика		15	1
<b>3.</b>	<b><i>Танцевальная азбука</i></b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>2</b>
3.1.	Вальс.		10	1
3.1.	Русский танец		10	1
3.4.	Хип-хоп		10	
<b>4.</b>	<b><i>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</i></b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>5</b>
4.1.	Упражнения с предметами в парах и тройках		15	3
4.2.	Комбинация из 3-5 акробатически упражнений.		15	2
<b>5</b>	<b><i>Игры</i></b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>15</b>
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности		10	7
5.2.	Русские народные игры.		10	8
	<b>Всего:</b>	<b>136ч</b>	<b>112</b>	<b>24</b>

### Содержание, 4 класс

*Тема 1. Вводное занятие (1 час).*

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика. Поисково-исследовательская работа.

*Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (3 часов)*

Комплексы аэробики и способы их составления.

Практические занятия:

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике

упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок». Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».

### *Тема 3 . Танцевальная азбука (4 ч)*

Вальс в современности. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

#### Практические занятия

Классический тренаж, вальс в парах. «Московская кадрили», «Перепляс». Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тектоник»

### *Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (4 ч)*

Презентации различных видов гимнастики.

#### Практические занятия:

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

### *Тема 5. Игры ( 5часов)*

Организация игр с первоклассниками. С чего начать?

#### Практические занятия:

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход». Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности «Вертушка», «Компас».

## Учебно-тематический план 4-го класса

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			аудиторн	внеаудиторн
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
<b>2.</b>	<b>Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-
2.1.	Составление комплекса аэробики.		1	
2.2.	Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика.		2	
<b>3.</b>	<b>Танцевальная азбука</b>	<b>4ч</b>	<b>4</b>	

3.1.	Школьный вальс.		2	
3.2.	Московская кадрили.		2	
<b>4.</b>	<b><i>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</i></b>	<b>4ч</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
4.1.	Составление комплексов упражнений с предметам		1	1
4.2.	Составление комбинаций элементов акробатики		1	1
5	Игры	5ч	5	
<b>5.1.</b>	<b><i>Игротека для малышей.</i></b>		<b>5</b>	
	Всего:	17	15	2

**Календарно – тематическое планирование 1 класс (0,5 час в неделю, за 17ч часа)**

№ урока	тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводное занятие	Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале.	1	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.	Что такое аэробика?  Основные шаги базовой аэробики.	1	
3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.  Базовые шаги.	Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз- вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации	1	

		выполняются на месте с изменением темпа.		
4	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.  Комплекс танцевальной аэробики	Партерная гимнастика. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами.	1	
5	Танцевальная азбука. Позиции в классическом танце, балете.	Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Знакомство с балетом (видео урок).	1	
6	Танцевальная азбука. Позиции в классическом танце, балете.	Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие.	1	
7	Танцевальная азбука. Русский танец.	Знакомство с русскими народными танцами (видео урок).	1	
8	Танцевальная азбука. Танцы разных народов.	Разучивание танцев разных народов: «Лезгинка», «Макарена».	1	
9	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с гимнастической палкой.	Гимнастика оздоровительная и спортивная (видео-урок). Техника безопасности при выполнении упражнений, гимнастической палкой.	1	
10	Ритмическая гимнастика с предметами,	Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на	1	

	акробатика Упражнения с гимнастической палкой.	профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой.		
11	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения со скакалкой.	Техника безопасности при выполнении упражнений, со скакалкой. Подбор упражнений.	1	
12	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения со скакалкой.	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.	1	
13	Игры. Беговые ролевые игры.	Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры.	1	
14	Игры. Беговые ролевые игры.	Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях.	1	
15	Игры. Танцевальные игры.	Знакомство с танцевальными играми. Правила игр.	1	
16	Игры. Танцевальные игры.	Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.	1	



17	Игры. Игры на внимание.	Знакомство с играми на внимание. Правила игр.	1	
	Итого:		17 ч.	

**Календарно – тематическое планирование 2 класс (4 часа в неделю, 136 часа)**

№ урока	тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1-2	Вводное занятие	Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.	2	
3-10	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Базовая аэробика.	Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперед-назад. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница».	8	
11-18	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.  Аэробика в стиле фанк.	Фанк аэробика. Что это такое? Разучивание комплекса упражнений.	8	
19-26	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика.  Аэр	Латино аэробика. Что это такое? Разучивание комплекса упражнений.	8	
27-34	Оздоровительная	Сказочная аэробика включает элементы	8	

	аэробика и партерная гимнастика. Сказочная аэробика.	имитации движений героев сказки «Буратино»: Буратино, Лиса Алиса, Кот Базилио, Мальвина, Пьеро, Карабас- Барабас.		
35-42	Танцевальная азбука. Позиции в классическом танце.	Изучение первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг.	8	
43-50	Танцевальная азбука. Полька.	Что такое «Полька»? Знакомство и разучивание элементов танца.	8	
51-58	Танцевальная азбука. Русский танец.	Знакомство с элементами русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», верчения. Разучивание.	8	
59-66	Танцевальная азбука. Танцы разных народов.	Элементы танцев разных народов: стиль кантри, танцы народов севера. Знакомство и разучивание.	8	
67-74	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с гимнастической палкой в парах.	Техника безопасности при выполнении упражнений, гимнастической палкой. Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах.	8	
75-83	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с мячом в парах.	Техника безопасности при выполнении упражнений, с мячом. Подбор упражнений. Комплекс упражнений с мячом в парах.	9	
84-92	Ритмическая гимнастика с предметами,	Подбор упражнений для круговой тренировки и их выполнение). Вращение	9	

	акробатика Круговая тренировка.	двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок, упражнения в лазании на гимнастической стенке.		
93-101	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика  Комплекс упражнений со скакалкой.	Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении).	9	
102-118	Игры.  Игры на развитие сенсорной чувствительности.	Игры и правила. Знакомство и разучивание.  Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».	17	
118-136	Игры. Имитационные игры.	Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Знакомство и разучивание.	18	
	Итого:		136ч	

**Календарно – тематическое планирование 3 класс (3 часа в неделю, 102ч)**

№ урока	тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
---------	------	-----------------------------	--------------	-----------------

1-2	Вводное занятие	Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.	2	
3-10 11-18	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Базовая аэробика.	Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.	8 8ч	
19-26 27-34	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Танцевальная аэробика.	Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Составление комплексов вместе с учителем и в группах. В партерной гимнастике: «крокодил», «падение с вылетом», включает имитацию движений разных сказочных и мультипликационных героев: богатыри Алёша Попович, Илья Муромец, Добрыня Никитич, Баба Яга, Кашей Бессмертный, Кикимора, Леший.	8 8	
35-44	Танцевальная азбука. Вальс.	История русского танца. Позиции классического танца. Вальс, история танца. Пятая позиция ног, тренаж классический, вальсовый шаг в парах. Разучивание.	10	
45-54	Танцевальная азбука. Русский танец.	Элементы русской кадрили, элементы русского танца: «бегунок», «бочка», «косичка», рисунок «корзинка». Разучивание.	10	
55-66	Танцевальная азбука. Хип-	Стиль хип-хоп.	12	

	хоп.	Знакомство и разучивание.		
67-84	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика Упражнения с предметами в парах и тройках.	Техника безопасности при выполнении упражнений,  История гимнастики. Групповые виды гимнастики. Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. Прыжки через скакалку в парах, тройках.	18	
85-102	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика. Комбинация из 3-5 акробатических упражнений.	Техника безопасности при выполнении упражнений, Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.	17	
103-119	Игры.  Игры на развитие сенсорной чувствительности.	Игры и правила. Знакомство и разучивание.  Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Поводырь», «Передай сигнал», «Скала».	18	
120-136	Игры. Русские народные игры	Беговые игры: «Найди пару», « Русская лапта», «Кошки-мышки».	17	
	Итого:		136ч.	

### Календарно – тематическое планирование 4 класс

№	тема	Основное содержание занятия	Кол-во часов	Примечание
1	Вводное занятие	Общие правила техники безопасности на занятиях.  Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий.	1	
2	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Комплексы аэробики и способы их составления.	Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.	1	
3	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Комплексы аэробики и способы их составления.	Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений. В партерной гимнастике упражнения типа «крокодил», «раненый крокодил», «уголок».	1	
4	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика. Комплексы аэробики и	Сказочная аэробика включает имитацию движений в стиле «робот», «кукла».	1	

	способы их составления.			
5	Танцевальная азбука. Вальс в современности.	Классический тренаж, вальс в парах.	1	
6	Танцевальная азбука. Характеры в русском танце.	«Московская кадрили», «Перепляс». Разучивание.	1	
7-8	Танцевальная азбука. Пластика. Пантомима.	Повторение танцев разных народов. Современный танец «Тектоник»	2	
9-10	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика. Презентации различных видов гимнастики.	Техника безопасности при выполнении упражнений.  Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок.	2	
11-12	Ритмическая гимнастика с предметами, а Презентации различных видов гимнастики.	Техника безопасности при выполнении упражнений. Комплекс упражнений на фитболе.	2	
13-15	Игры.  Организация игр с первоклассниками.	Игры и правила. Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры: «Все звёзды», «Я иду в поход».	3	
16-17	Игры. Организация игр с первоклассниками	Беговые игры: «Эстафета». Игры на развитие внимания и сенсорной	2	

	иками.	чувствительности «Вертушка», «Партизаны», «Компас».		
	Итого:		17ч.	