

2.2.9. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ритмическая гимнастика)

Пояснительная записка

В основу образовательной программы по курсу ритмическая гимнастика (ритмика) были положены следующие материалы: ФГОС стандарты второго поколения раздел внеурочной деятельности «хореография». Комплексная программа физического воспитания. Физическая культура 1-11 класс. М: Просвещение, 2017г. В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Учебный материал программы отобран из изученных учителем уже существующих образовательных программ по физической культуре, музыке, хореографии, авторских программ по музыкально-ритмическому воспитанию. Программа составлена в соответствии федеральному компоненту государственного стандарта общего образования 2009г. Адаптирована, с учётом возрастных, психофизиологических, психофизических особенностей учащихся начальной, средней школы и основных педагогических принципов: преемственности, доступности, научности, систематизации знаний.

Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования. Соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”.

Это:

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Содержание образовательной деятельности курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

«Ритмическая гимнастика» - это специальная двигательная деятельность в соответствии с особенностями музыки. Проводится 1 час в неделю в каждом классе, год 34 часа. В процессе обучения учащиеся получают новые знания, открывают двигательные возможности своего организма, что способствует дополнительному развитию всех систем и функций организма, увеличивает уровень двигательной активности и, в конечном счёте, положительно влияет на состояние здоровья младших школьников и подростков. Обеспечивается приобщение к традиционным культурным ценностям, процессу овладения учащимися ритмопластическими движениями с музыкальным сопровождением.

Цели и задачи реализации учебного предмета

Целью данной программы является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Образовательная цель:

Сформировать важные музыкально-двигательные умения и навыки, вооружить специальными знаниями в области танца, пластической импровизации, ритмической гимнастики.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач: Научить выполнять движения с усложнённой координацией в соответствии со средствами музыкальной выразительности (темпом, ритмом, динамическими оттенками, ладовой окраской.).

Всесторонне, гармонически развить формы тела и функции организма школьников, совершенствовать развитие физических способностей.

Изучить основы хореографии в классическом танце, народно-сценическом, бальном, историко-бытовом танцах

Воспитательная: Формировать моральные, волевые, эстетические качества, развивать психофизические качества (слуховую, двигательную память), общую культуру поведения, коммуникабельность и уважение к личности партнёра.

Оздоровительная: Создать условия для сохранения и укрепления здоровья учащихся, посредством ритмической гимнастики, музыкально-ритмической деятельности, увеличения двигательной активности детей. Определить реализацию задач по следующим направлениям:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям.
- Развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора.
- Формирование общих представлений о культуре движений.
- Формирование культуры общения между собой и окружающими.
- Воспитание организованной, гармонически развитой личности.
- Развитие основ музыкальной культуры.
- Развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание, способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях.
- Развитие умения воспринимать развитие музыкальных образов, передавать их в движениях, согласовывая эти движения с характером музыки, средствами музыкальной выразительности.
- Развитие умения определять музыкальные жанры (танец, марш, песня). Виды ритмики (танец, игра, упражнение). Понимать простейшие музыкальные понятия (высокие и низкие звуки; быстрый, средний, медленный темп; громкая, умеренно-громкая, тихая музыка и т.д.).
- Формирование красивой осанки, выразительности, пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Здоровьесберегающая технология является основой в организации учебного курса.

Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы. Наряду с экологическими, социальными и наследственными факторами формированию этих заболеваний способствует большое психоэмоциональное напряжение, связанное с условиями жизни и обучения, трудности организации здоровьесберегающего обучения школьников, особенно младших классов. На современном этапе актуальной становится задача обеспечения школьного образования без потерь здоровья учащихся. Всемирная организация здравоохранения определила здоровье как состояние «полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Физические движения – это естественно-биологический метод, в основе которого лежит обращение к основной биологической функции организма – мышечному движению. Движение стимулирует процессы роста, развитие и формирования организма, способствует становлению и совершенствованию высшей психической и эмоциональной сферы, активизирует деятельность жизненно важных органов и систем, поддерживает и развивает их, способствует повышению общего тонуса. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведёт к общему оздоровлению организма.

Одна из задач курса - привить учащимся культуру общения с одноклассниками, в паре в танце, с окружающими. Эта задача успешно решается путем организации танцевальных праздников, конкурсов, танцевальных игр и соревнований.

Психолого-педагогические принципы

Программа опирается на развивающую парадигму, представленную в виде системы психолого-педагогических принципов:

- Личностно-ориентированные принципы (принцип адаптивности, принцип развития, принцип психологической комфортности).

- Культурно-ориентированные принципы (принцип целостности содержания образования, принцип систематичности, принцип ориентировочной функции знаний, принцип овладения танцевальной культурой, развитие общего кругозора школьников).

- Деятельностно-ориентированные принципы (принцип обучения деятельности, принцип управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности ученика).

Формы организации деятельности учащихся уроки различных типов и направленности. Образовательно-познавательной, образовательно-обучающей направленности, образовательно-тренировочной и самостоятельной деятельности.

Основные методы работы на уроке:

- словесный;

- демонстрации движений, упражнений;

- разучивания упражнений, методической раскладки с музыкой;

- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;

- игровой и соревновательный.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

Межпредметные связи

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам:

Музыка. Раздел: «Элементы музыкальной грамоты», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Физическая культура. Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердечнососудистой, опорно-двигательной, нервной системы, укрепляют психику учащихся.

Геометрия, математика. В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Построения в круг, прямоугольник, треугольник, квадрат, прямые линии. Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики, геометрии.

История. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Биология. Объясняя методику движения, мы употребляем термины: Позвоночник, корпус, бедро, стопа и т.д. Называем мышечные группы. «Напряги ягодичцы, брюшной пресс». В plie, помогаем ощутить работу четырёхглавой, икроножной мышцы. Все они относятся к строению человека. Ребята узнают названия и значение мышц участвующих в упражнении. Получают дополнительные знания.

«Ознакомление с окружающим миром», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

Настоящая программа рассчитана на 34 учебные недели по 1 часу в неделю. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с обучающимися. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на учебных занятиях и во время движений, уважительное отношение при работе в парах.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Знакомство»

Раздел 2. Элементы музыкальной грамоты

Тема: Азбука музыкального движения.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, направления движения, степени поворота.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальный такт».

Тема: Развитие ритмического восприятия.

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче, увеличивается размах рук, и наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Построения и перестроения в классе. Строевые упражнения.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, Обеспечить чёткую организацию урока, с помощью строевых упражнений, дать формулировку специфических понятий и терминов, направления движения, степени поворота.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Усвоить понятия: колонна, шеренга, сценические точки класса.

Тема: Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

Теория. Различие жанров по характеру, темпу, размеру. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика. Построения в классе, перестроения, сценические точки. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком. Детям предлагается вразброс танец, марш, песня, которые следуют друг за другом. Дети должны быстро перестроиться и исполнять заданные движения, меняя их в соответствии со сменой звучания музыкального жанра. Например, под марш они начинают маршировать, под песню имитируют пение, под танец выполняют танцевальные движения. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Паузы в движении и их использование.

Теория. Виды остановок. Эстетические позы.

Практика. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Раздел 3. Упражнения на согласование музыки и движений.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Практика. Различные виды ходьбы с одновременной координацией рук, ног, головы Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема: Упражнения на осанку.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков напряжения и расслабления в движениях.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Упражнения на гибкость развитие суставно-мышечного аппарата.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Понятие о мышечном тонусе.

Практика. Разнонаправленное растяжение связок и мышц тела. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений. Вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема. Упражнения на растяжку развитие пластичности.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «par terre» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать, разворачивать, развивать в

нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Раздел: 4 Музыкальные игры

Практика Различные виды музыкальных игр, преследующих определённые цели. Музыкальные игры. Преследуют цель воспитания у учащихся воли, выдержки, дисциплинированности, настойчивости и упорства в достижении результата. Применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Музыкальные игры имеют определённые рамки правил, что оказывает большое влияние на развитие фантазии, воображения качеств, творческой личности. Сюжетные игры по известным сказкам.

Раздел 5. ОРУ, виды ходьбы, упражнения разминки.

ОРУ. Общеразвивающие упражнения. Разминочные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, таза, ног, стоп. Прыжки различного типа. Виды шага, бега, дыхательные упражнения

Тема: Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, бёдер, ног, стопы. Простые комбинации, соответствующие возрасту 1 класса.

Тема: Виды танцевальных ходов, дыхательные упражнения.

Раздел 6. Упражнения с предметами, шумовыми инструментами.

Тема: Упражнения с мячом малой формы

Тема: упражнения с обручем

Тема: движения с шумовыми инструментами. Удары в такт музыки.

Раздел 7. Основы хореографии. Виды шага, бега, прыжков.

Теория. Названия основных видов шага, бега, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Практика. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в колене. Подскоки: на месте; с продвижением. Приложение 1, 2.

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика. Изучение позиций. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп – движения медленный.

Тема: Танцевальные композиции.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско, поп-музыка, музыкальный размер.

Практика. Изучение ритмически простых линейных и парных танцев. Основных ходов русского танца хоровод.

Танец «Полька»

ТЕОРИЯ. История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Полька» в парах. Её разновидности. Школьная полька, финская полька, полька-шутка.

практика. В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

Раздел 8. Ритмическая гимнастика. (Обще развивающие упражнения) Импровизация под музыку.

Теория. Упражнения ритмической гимнастики. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего

плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног. Понятия основных базовых шагов в РГ.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды.

Раздел: Контрольные уроки-концерты.

Являются формой контроля усвоения учебного материала. Проводятся в классно-урочной форме, практической демонстрации знаний и умений навыков по предмету физическая культура. На контрольные уроки можно пригласить родителей учеников, проводить их открытым уроком на сцене актового зала школы. Это формирует чувство ответственности у учащихся, умение сценического движения, положительного эмоционального настроения, общую культуру поведения.

ТЕМА: «Музыкально-слуховые задания и строевые упражнения под музыку»

2 КЛАСС

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на учебных занятиях и во время движений, уважительное отношение при работе в парах.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Приветствие».

Раздел 2. Элементы музыкальной грамоты

Тема: Азбука музыкального движения.

Теория. Актуализация основных понятий и их повторение: музыкальный размер, три кита в музыке.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу».

Тема: Развитие ритмического восприятия.

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) становятся громче, увеличивается размах рук, и наоборот, со снижением темпа все стихает. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Построения и перестроения в классе. Строевые упражнения.

Теория. Закрепление изученных построений: Колонна, шеренга, круг, полукруг. Обеспечить чёткую организацию урока, с помощью строевых упражнений, дать формулировку специфических понятий и терминов, направления движения, строевых поворотов.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Усвоить понятия: колонна, шеренга, круг, полукруг, диагональ, сценические точки класса. Понимание команд на различные построения: парами, тройками на середину.

Тема: Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

Теория. Различия мелодий по характеру, темпу, размеру: хип-хоп, полька. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика. Построения в классе, перестроения, сценические точки. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, змейкой, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в

два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему), «звёздочка», «конверт». Музыкально-ритмические упражнения. Оформление урока современной ритмичной музыкой, чётко ритмизованной 2/4, 4/4. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинирования их между собой.

Тема: Паузы в движении и их использование.

Теория. Виды музыкальных размеров танцев.

Практика. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Раздел 3. Упражнения на согласование музыки и движений.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Практика. Различные виды ходьбы с одновременной координацией рук, ног, головы Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. (Приложения 1, 2)

Тема: Упражнения на осанку.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины, брюшного пресса: наклоны в стороны и вперед, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Упражнения на гибкость развитие суставно-мышечного аппарата.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания при выполнении упражнений. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Понятие о мышечном тонусе.

Практика. Разнонаправленное растяжение связок и мышц тела. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро); укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа). Различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Упражнения на растяжку развитие пластичности.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания при выполнении упражнений. Напряжение различных групп мышц в упражнениях.

Практика. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «par terre» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки.

Раздел: 4 Музыкальные игры

Практика Различные виды музыкальных игр, преследующих определённые цели. Музыкальные игры. Преследуют цель воспитания у учащихся воли, выдержки, дисциплинированности, настойчивости и упорства в достижении результата. Применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Музыкальные игры имеют определённые рамки правил, что оказывает большое влияние на развитие фантазии, воображения качеств, творческой личности.

Раздел 5. ОРУ, виды ходьбы, упражнения разминки.

ОРУ. Общеразвивающие упражнения. Разминочные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, таза, ног, стоп. Прыжки различного типа. Виды шага, бега, дыхательные упражнения

Тема: Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, бёдер, ног, стопы.

Тема: Виды танцевальных ходов, дыхательные упражнения.

Раздел 6. Упражнения с предметами, шумовыми инструментами.

Тема: Упражнения с мячом малой формы

Тема: упражнения с обручем различной формы и количеством

Тема: движения с шумовыми инструментами.

Раздел 7. Основы хореографии. Виды шага, бега, прыжков.

Теория. Названия основных видов шага, бега, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Практика. Изучение позиций. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением.

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям.

Тема: Танцевальные композиции.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско, поп-музыка, музыкальный размер.

Практика. Изучение ритмически простых линейных и парных танцев в стиле хип-хоп. Основных ходов русского танца. Различного рисунка хороводов, кадрильного хода, фигур кадрили.

Современный танец

Тема 1. танец в стиле хип-хоп

Теория. Понятия современный танец. Особенности синкопированного исполнения движений. Отдельно каждой частью тела на «музыкальную фразу», «паузу», «четверть поворот», половинный поворот целый поворот, основной шаг.

Практика. Изучение и исполнение танца «Хип-хоп».

Тема 1.1 Диско-танец «Стирка»

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

Практика. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Стирка».

Тема 1.2 Танец «Steil»

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот по четвертям». Основной шаг танца. Ритмический рисунок. Рисунок танца. Последовательность движений в композиции.

Практика. Изучение и исполнение танца «Steil».

Тема 1.3 Танец «Полька»

ТЕОРИЯ. История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

ПРАКТИКА. Изучение и исполнение танца «Полька» в парах. Её разновидности. Школьная полька по тройкам.

Раздел 8. Ритмическая гимнастика. (Обще развивающие упражнения) Импровизация под музыку.

Теория. Упражнения ритмической гимнастики. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног. Понятия основных базовых шагов в РГ.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

Раздел: Контрольные уроки-концерты.

Являются формой контроля усвоения учебного материала. Проводятся в классно-урочной форме, практической демонстрации знаний и умений навыков по предмету физическая

культура. На контрольные уроки можно пригласить родителей учеников, проводить их открытым уроком на сцене актового зала школы. Это формирует чувство ответственности у учащихся, умение сценического движения, положительного эмоционального настроя, общую культуру поведения.

ТЕМА: «Упражнения комплекса ритмической гимнастики. Подготовительная и основная часть. Танцевальные этюды»

3 КЛАСС

Настоящая программа рассчитана на 34 учебные недели по 1 часу в неделю.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на учебных занятиях и во время движений, уважительное отношение при работе в парах.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Комбинация приветствия»

Раздел 2. Элементы музыкальной грамоты

Тема: Азбука музыкального движения.

Теория. Повторение основных понятий и их закрепление: музыкальный размер, 2/4, 3/4, 4/4, направления движения, повороты в движении.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди такт, музыкальную фразу, предложение».

Тема: Развитие ритмического восприятия.

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Музыкальные построения». Игра в хлопки с увеличением темпа: Хлопают на заданный такт и используют паузы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Построения и перестроения в классе. Строевые упражнения.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, Обеспечить чёткую организацию урока, с помощью строевых упражнений, дать формулировку специфических понятий и терминов, направления движения, строевые повороты.

ПРАКТИКА. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Усвоить понятия: колонна, шеренга, круг, полукруг, диагональ, сценические точки класса. Понимание команд на различные построения: парами, тройками и в геометрические фигуры: квадрат, прямоугольник, круги с различным делением по количеству участников.

Тема: Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

Теория: Различие характера вальса, полонеза, польки. Беседа о жанре, характере и музыкально-выразительных средствах помогает развивать логическое мышление ребенка и поднимать уровень его общего культурного развития.

Практика. Построения в классе, перестроения, сценические точки. Игра «Найди точку», движение по залу со сменой направлений под музыку с остановкой в заданной сценической точке. Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки; шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: продвижения в различных рисунках по одному, в паре, перестроения из колонны в шеренгу и обратно, из одного круга в два и обратно, продвижения по кругу (внешнему и внутреннему). Музыкально-ритмические оформление урока музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком Упражнения по всем уровням выполняются по придуманным детьми упражнениям. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Паузы в движении и их использование.

Теория. Виды музыкальных размеров танцев.

Практика. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Раздел 3. Упражнения на согласование музыки и движений.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Практика. Различные виды ходьбы с одновременной координацией рук, ног, головы

Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема: Упражнения на осанку.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц тела. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Упражнения на гибкость суставно-мышечного аппарата.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Понятие о мышечном тоне. Напряжение и расслабление мышц.

Практика. Разнонаправленное растяжение связок и мышц тела. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Упражнения на растяжку развитие пластичности.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «par terre» на полу) Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки.

Раздел: 4 Музыкальные игры

Практика Различные виды музыкальных игр, преследующих определённые цели. Музыкальные игры. Преследуют цель воспитания у учащихся воли, выдержки, дисциплинированности, настойчивости и упорства в достижении результата. Применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Музыкальные игры имеют определённые рамки правил, что оказывает большое влияние на развитие фантазии, воображения качеств, творческой личности.

Раздел 5. ОРУ, виды ходов, упражнения разминки.

ОРУ. Общеразвивающие упражнения. Разминочные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, таза, ног, стоп. Прыжки различного типа. Виды шага, бега, дыхательные упражнения

Тема: Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, бёдер, ног, стопы.

Тема: Виды танцевальных ходов, дыхательные упражнения.

Раздел 6. Упражнения с предметами, шумовыми инструментами.

Тема: Упражнения с мячом малой формы

Тема: упражнения с обручем различной формы и количеством

Тема: движения с шумовыми инструментами. Сочинение своих ритмических комбинаций.

Раздел 7. Основы хореографии. Виды шага, бега, прыжков.

Теория. Названия основных видов шага, бега, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям и направлениям движения.

Практика. Изучение позиций 1-6. Прыжки: маленькие и большие; по разным длительностям и позициям. Подскоки: на месте; с продвижением вперёд и спиной. Упражнения

составляются учащимися после освоения. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям и в прыжке на 90%

Практика. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп – andante. Средний

Тема: Танцевальные композиции.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско, поп-музыка, музыкальный размер.

Практика. Изучение ритмически простых линейных и парных танцев в стиле хип-хоп. Основных ходов русского танца. Различного рисунка хороводов, кадрильного хода, фигур кадрили. Русского перепляса. Комбинаций в стиле рэп.

Современный танец

Танец в стиле хип-хоп

Теория. Понятия современный танец. Особенности синкопированного исполнения движений. Отдельно каждой частью тела на «музыкальную фразу», «паузу», «четверть - поворот», половинный поворот целый поворот, основной шаг.

Практика. Изучение и исполнение танца «Хип-хоп».

Танец «Сиртаки»

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

Практика. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Сиртаки».

Танец «Полька»

Теория. История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперед и назад, вправо-влево.

Практика. Изучение и исполнение танца «Полька» в парах. Её разновидности. Школьная полька, финская полька.

практика. В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

Раздел 8. Ритмическая гимнастика. (Обще развивающие упражнения) Импровизация под музыку.

Теория. Упражнения ритмической гимнастики. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног. Понятия основных базовых шагов в РГ.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

Раздел: Контрольные уроки-концерты.

Являются формой контроля усвоения учебного материала. Проводятся в классно-урочной форме, практической демонстрации знаний и умений навыков по предмету физическая культура. На контрольные уроки можно пригласить родителей учеников, проводить их открытым уроком на сцене актового зала школы. Это формирует чувство ответственности у учащихся, умение сценического движения, положительного эмоционального настроения, общую культуру поведения.

Тема: «Комплекс упражнений ритмической гимнастики и танцевальные комбинации»

4 КЛАСС

Настоящая программа рассчитана на 34 учебные недели по 1 часу в неделю.

Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, показ изучаемых

элементов танца, объяснение принципа движения, беседу с учащимися, просмотр видеоматериалов. В данной программе не предусматривается проведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в ткань каждого учебного занятия. Практическая часть включает разминку, отработку движений учащимися, составление вариаций из изученных движений и их исполнение. В конце каждого занятия учащиеся под руководством педагога анализируют свою работу, используя метод взаимооценки.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория. Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на учебных занятиях и во время движений, уважительное отношение при работе в парах. Вежливость и внимание к партнёру по упражнениям, взаимопомощь.

Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «Будем здоровы». Ритмическое приветствие друг друга.

Раздел 2. Элементы музыкальной грамоты

Тема: Азбука музыкального движения.

Теория. Закрепление основных понятий и их повторение: музыкальные размеры, направления движения.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальное построение».

Тема: Развитие ритмического восприятия.

Теория. Виды музыкальных размеров: 2/4, 3/4, 4/4.

Практика. Система упражнений, направленная на развитие чувства ритма и музыкального слуха: прослушивание различных ритмов и мелодий, хлопки под музыку, игра «Найди музыкальную фразу». Игра в хлопки с увеличением темпа: хлопки (на сильную долю) по заданному ритмическому рисунку, использование пауз и синкоп. Затактовое движение. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Построения и перестроения в классе. Строевые упражнения.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: музыкальный размер, Обеспечить чёткую организацию урока, с помощью строевых упражнений, дать формулировку специфических понятий и терминов, направления движения, смены направления, поворотов в движениях.

Практика. Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме. Усвоить понятия: колонна, шеренга, круг, полукруг, диагональ, сценические точки класса. Понимание команд на различные построения: парами, тройками, в рассыпную, в шахматном порядке.

Тема: Музыкальные жанры: песня, танец, марш.

Теория. Различия танцев по характеру, темпу, размеру. Вальс, полька, хоровод, кадрили, самба, мамба. Развитие логического мышления ребенка и рост уровня его общего культурного развития.

Практика. Построения в классе, перестроения, сценические точки. Игра «Найди свой путь», движение по залу со сменой направлений под музыку. Музыкально-пространственные упражнения. Маршировка в темпе и ритме музыки. Шаг на месте, вокруг себя, вправо, влево. Спиной, боком, скрещенным шагом, галопом, шассе. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой самими ребятами.

Тема: Паузы в движении и их использование.

Теория. Виды музыкальных размеров танцев.

Практика. Игра «Сделал - остановись».

Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Шаги, выполненные через выпад вправо-влево, вперед-назад.

Раздел 3. Упражнения на согласование музыки и движений.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений

Практика. Различные виды ходьбы с одновременной координацией рук, ног, головы Система специально разработанных упражнений на развитие основных навыков по данной теме.

Тема: Упражнения на осанку.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце.

Практика. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц брюшного пресса: наклоны в стороны и вперёд, потягивания в стороны и вверх, круговые вращения корпуса. Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, «джазовый квадрат», растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Упражнения на гибкость развитие суставно-мышечного аппарата.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц. Понятие о линиях корпуса. Применение навыков расслабления в танце. Понятие о мышечном тоне.

Практика. Разнонаправленное растяжение связок и мышц тела. Основы гимнастики на полу, игровой стретчинг. Развитие навыков растяжения и расслабления. Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Тема: Упражнения на растяжку развитие пластичности.

Теория. Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений. Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

Практика. Работа по классическому экзерсису на полу (система движений «par terre» на полу). Эта система помогает сделать тело подвижным, послушным, прекрасным. Здесь пол служит как бы инструментом, помогающим выпрямлять, вытягивать разворачивать, развивать в нужном направлении костно-мышечный скелет ребенка, исправлять физические недостатки. На занятиях дети пользуются специальными гимнастическими ковриками. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Эти упражнения также способствуют растягиванию ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, укрепляют все группы мышц ног, приучают к ощущению вытянутости ноги, в том числе пальцев ног и всей стопы. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Раздел: 4 Музыкальные игры

Практика Различные виды музыкальных игр, преследующих определённые цели. Музыкальные игры. Преследуют цель воспитания у учащихся воли, выдержки, дисциплинированности, настойчивости и упорства в достижении результата. Применяются для закрепления полученных умений и навыков в согласовании движений с музыкой. Музыкальные игры имеют определённые рамки правил, что оказывает большое влияние на развитие фантазии, воображения качеств, творческой личности.

Раздел 5. ОРУ, виды ходов, упражнения разминки.

ОРУ. Общеразвивающие упражнения. Разминочные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, таза, ног, стоп. Прыжки различного типа. Виды шага, бега, дыхательные упражнения

Тема: Упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, бёдер, ног, стопы.

Тема: Виды, танцевальных ходов, дыхательные упражнения.

Раздел 6. Упражнения с предметами, шумовыми инструментами.

Тема: Упражнения с мячом малой формы

Тема: упражнения с обручем различной формы и количеством

Тема: движения с шумовыми инструментами.

Раздел 7. Основы хореографии. Виды шага, бега, прыжков.

Теория. Названия основных видов шага, бега, прыжков, понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям.

Практика. Изучение позиций. Танцевальные шаги: с носка, с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении, на полупальцах с вытянутыми коленями, со сменой положения рук. Лёгкий бег с пальцев вытянутой стопы, бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении, бег с подниманием вперёд ног, согнутых в коленях, на месте и с продвижением. Прыжки: понятие маленьких и больших прыжков; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой.

Теория. Основные степени поворотов на месте и в движении: целый поворот, половина поворота, поворот по четвертям и восьмым долям.

Практика. Постановка рук – подготовительная, 1, 2, 3 позиции. Позиции ног - 1, 2, 3. Plie – складывание, сгибание, приседание. Изучается demi plie по 1,3 позициям. Музыкальный размер - 3/4 или 4/4, темп - andante. Battement tendu simple – движения, вырабатывающие натянутость всей ноги в колене, подъёме, пальцах, развивающие силу и эластичность ног (изучается по 1 позиции вначале в сторону, вперёд, затем назад). Музыкальный размер - 2/4, темп – moderato (Приложение 1, 2). Тренинг. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой, включения шагов в различных направлениях, plie и подключения к работе других уровней. Исходная позиция (если не указывается специально) – ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Тема: Танцевальные композиции.

Теория. Беседа об основных понятиях и их разъяснение: диско, поп-музыка, музыкальный размер.

Практика. Изучение ритмически простых линейных и парных танцев в стиле хип-хоп. Основных ходов русского танца. Различного рисунка хороводов, кадрилиного хода, фигур кадрили. Русского перепляса. Комбинаций в стиле рэп. Восточного танца.

Современный танец

Тема: танец в стиле хип-хоп

Теория. Понятия современный танец. Особенности синкопированного исполнения движений. Отдельно каждой частью тела на «музыкальную фразу», «паузу», «четверть поворот, половинный поворот целый поворот», основной шаг.

Практика. Изучение и исполнение танца «Хип-хоп».

Тема 1.1 Диско-танец «Вару-вару»

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза».

Практика. Изучение и исполнение линейного диско-танца «Стирка».

Тема 1.2 Танец «Steil»

Теория. Понятия «музыкальная фраза», «пауза», «целый поворот», «поворот по четвертям». Основной шаг танца. Ритмический рисунок. Рисунок танца. Последовательность движений в композиции.

Практика. Изучение и исполнение танца «Steil».

Тема 1.3 Танец «Полька» (с мячом).

ТЕОРИЯ. История танца «Полька». Основные направления танцевального движения в зале: лицом и спиной по линии танца, лицом и спиной в центр. Движение вперёд и назад, вправо-влево.

Практика. Изучение и исполнение танца «Полька» в парах. Её разновидности. Финская полька, полька-шутка. Элементы польки с мячом.

практика. В конце учебного года проводится концерт для родителей. Показ всех изученных танцев.

Раздел 8. Ритмическая гимнастика. (Обще развивающие упражнения) Импровизация под музыку.

Теория. Упражнения ритмической гимнастики. Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц. Основные группы мышц верхнего

плечевого пояса. Укрепление и развитие мышц брюшного пресса как залог формирования мышечного корсета. Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна. Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног. Понятия основных базовых шагов в РГ.

Практика. Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров. Прыжки: маленькие и большие прыжки; по разным длительностям. Подскоки: на месте; с продвижением. Упражнения для рук и кистей: являются частью разминки, а также включаются в танцевальные комбинации и этюды. Упражнения по всем уровням выполняются по заданию преподавателя. Усложнённые варианты и комбинации складываются из простых изученных элементов путем комбинации их между собой

Раздел: Контрольные уроки-концерты.

Являются формой контроля усвоения учебного материала. Проводятся в классно-урочной форме, практической демонстрации знаний и умений навыков по предмету физическая культура. На контрольные уроки можно пригласить родителей учеников, проводить их открытым уроком на сцене актового зала школы. Это формирует чувство ответственности у учащихся, умение сценического движения, положительного эмоционального настроения, общую культуру поведения.

Тема: «Комплексы упражнений ритмической гимнастики и танцевальные этюды»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате изучения курса «Ритмическая гимнастика» обучающиеся должны

Знать: основные специфические понятия в предмете, музыкальные термины и названия движений, разбираться в определении музыкального размера произведения, определять характер, темп, основные динамические оттенки в музыке, ладовую окрашенность и другие, теоретические и практические знания в области музыки, танца и физических упражнений. Их влияние на здоровье человека.

Владеть комплексом двигательной базы предусмотренной программой. Знать 2-х, 3-х выдающихся танцовщиков и танцевальных коллективов России, своей области, района.

Уметь слушать и слышать музыку. Выполнять движения в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Узнавать на слух изученные танцевальные композиции. На память перечислять последовательность танцевальных «па» в вальсе, польке, современных танцев (рэп - танец с элементами акробатики), хип-хоп. Самостоятельно составлять простейшие двигательные комбинации и выразительно, технически верно их исполнять. Различать особенности классического, народного, бального, историко-бытового танцев. Применять изученные танцевальные композиции в организации своего досуга, для успешной адаптации в детской среде через знание танцевальной культуры, умение красиво и координированно, двигаться в соответствии с музыкой.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

1 класс. (Первый год обучения)

Учащиеся должны знать:

Основные понятия в предмете, требования на уроке ритмики, правила техники безопасности. Три кита в музыке. Термины, определяющие характер музыки. (Торжественная, бодрая, плавная, протяжная и т.д.) Термины, определяющие различные построения и перестроения, (колонна, шеренга, круг) сценическую точку №1 в классе.

Названия изученных движений и танцевальных шагов, позиций рук и ног, постановку корпуса.

Учащиеся должны уметь:

Слушать и слышать музыку.

Понимать и выполнять необходимые команды диктуемые спецификой урока.

Начинать и заканчивать движение одновременно с началом и окончанием музыки, приобретать умение соединять музыку с движением.

Перестраиваться по линии танца. Передавать движением сильную и слабую доли такта.

Выполнять общеразвивающие упражнения под музыку различного характера. Повторять элементарные ритмические рисунки на слух. Владеть основными приёмами работы с предметом (броски ловля мяча, отбивание, перекаты на сильную долю в музыкальном задании). Переключать внимание с одного вида деятельности на другое в музыкальных играх.

Исполнять элементы танцев: «польки», «стирки», «хоровода», «хип-хоп». Выполнять простейшие музыкальные игры, соревновательного характера.

2 класс. (Второй год обучения)

Учащиеся должны знать:

Правила техники безопасности, основные понятия предмета музыкально-ритмического воспитания.

Три кита в музыке по Кобалевскому, определять их на слух, характеризовать мелодию.

Деление музыки на построения (такт, четверть, восьмые).

Динамические оттенки музыки (форте, пиано), передачу их через движение.

Определять построения и перестроения: Пары, колонны, шеренги, круг, шахматный порядок, в рассыпную. Понятие темпа в музыке и соответствия исполнения движений в определённом темпе: Медленный, умеренный, быстрый.

Терминологию, названия движений и танцевальных «па».

Последовательность движений разминки, для чего выполняется то или иное движение.

Последовательность движений в танцевальных комбинациях и смены рисунка в них.

Учащиеся должны уметь:

Разбираться в построениях музыки, выделять заданное деление движением (хлопки, шаги, танцевальные «па»).

Давать краткую характеристику музыкального произведения.

Определять музыкальный размер детских музыкальных произведений, песен по заданию.

Отражать движением динамические оттенки музыки (тихий шаг, громкий шаг).

Выполнять ОРУ и упражнения с усложнённой координацией рук, ног, корпуса.

Уметь самостоятельно составлять простейшие маршевые, ритмические комбинации,

Объяснять необходимость определённой последовательности движений разминки.

Демонстрировать мышечное чувство (напряжение и расслабление мышц рук и ног).

Согласовывать музыку с движением.

Выполнять движения различной амплитуды.

Определять три темпа в музыке (медленный, умеренный, быстрый), выполнять двигательные действия в соответствии с темпами.

Владеть терминологией движений и танцевальных «па» и их исполнением.

Составлять и выполнять двигательные и слуховые комбинации (работа консультантом).

Выполнять движения усложнённой координации с включением всех групп мышц в танцевальных комбинациях: Фигурный (французский) вальс, ча-ча-ча, русский танец, комбинация современного танца в стиле «хип-хоп».

3 класс. (Третий год обучения)

Учащиеся должны знать:

Все теоретические понятия предмета и правила техники безопасности в двигательных действиях.

Твёрдо усвоить позиции рук и ног, переводы рук из позиции в позицию,

элементы музыкальной грамоты. Разбираться в музыкальных построениях, (Предложение, фраза, такт, четверть, восьмая). Темпе, динамических оттенках и характере музыки. Определять три музыкальных размера (2-3-4 четверти). Знать основные построения и перестроения, понимать и выполнять команды. Терминологию и методику выполнения упражнений, танцевальных движений. Положения в паре при исполнении танцевальных комбинаций. Знать различие между народным, классическим, бальным танцем.

Последовательность движений разминки, для чего выполняется то или иное движение.

Последовательность движений в танцевальных комбинациях и смены рисунка в них.

Называть имена(2-3) выдающихся балетмейстеров, танцовщиков, композиторов и танцевальных, музыкальных коллективов.

Учащиеся должны уметь:

Согласовывать движения с темпом динамикой музыки.

Самостоятельно выполнять основные комбинации различных танцевальных ходов, бега, разминки, слуховых комбинаций.

Составлять комбинации на базе выученных движений. Уметь самостоятельно составлять простейшие маршевые, ритмические комбинации,

Объяснять необходимость определённой последовательности движений разминки.

Назвать движения, с помощью которых можно развивать мышечное чувство (продемонстрировать напряжение и расслабление мышц тела).

Выполнять творческие задания на развитие фантазии и воображения.

Исполнять комплексы ОРУ, владеть основными приёмами работы с предметом мяч, шумовыми инструментами, звучащими предметами.

Выполнять танцевальные комбинации по одному: фигурного вальса, французского вальса с усложнением переводов рук; в парах: «ча-ча-ча» с поворотом вправо, влево; польку с каблучными движениями; элементы самбы, русского танца и belli-dans.

4 класс: (четвёртый год обучения)

Учащиеся должны знать:

Все теоретические понятия предмета и правила техники безопасности в двигательных действиях.

Твёрдо усвоить позиции рук и ног, малое адажио переводы рук из позиции в позицию, элементы музыкальной грамоты. Разбираться в музыкальных построениях, темпах, динамических оттенках и характере музыки, определять три музыкальных размера(2-3-4 четверти).

Основные построения и перестроения, понимать и выполнять команды. Терминологию и методику выполнения упражнений, танцевальных движений. Положение в паре при исполнении танцевальной комбинации.

Различие между народным, классическим, балльным, историко-бытовым танцем. Знать названия танцевальных движений и изученных танцев. Терминологию физических упражнений (ходьба, бег, махи, группировки, седы, основная стойка и т.д.) Физических качеств (гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация и т.д.)

Имена (3-5) выдающихся балетмейстеров, танцовщиков, композиторов и танцевальных, музыкальных коллективов.

Учащиеся должны уметь:

Согласовывать движения с темпом динамикой музыки.

Самостоятельно выполнять основные комбинации различных танцевальных ходов, бега, разминки, слуховых комбинаций.

Составлять комбинации на базе выученных движений, как ОРУ, так и танцевальных.

Выполнять творческие задания на развитие фантазии и воображения.

Исполнять комплексы ОРУ, владеть основными приёмами работы с предметами мяч, лента, обруч, скакалка, шумовыми инструментами, звучащими предметами.

Выполнять танцевальные комбинации по одному и в парах: фигурного вальса, французского вальса (в общем кругу с последующим делением по парам). Медленного вальса с усложнением переводов рук. В парах: «ча-ча-ча» с поворотом вправо, влево. Польку с каблучными движениями заданным, либо самостоятельно составленным ритмическим рисунком. Элементы самбы, русского танца и belli-dans, хип-хоп, тиктоник.

Уметь выразительно, музыкально и технически верно исполнять элементы танцев и комбинаций физических упражнений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Название разделов	Название тем	Количество часов			
		Классы			
1. Вводное занятие	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.				
2. Элементы музыкальной грамоты. Построения и перестроения в движении	Развитие ритмического восприятия.				
	Развитие музыкальности. Начало и окончание движения вместе с музыкой				
	Паузы в движении и их использование Построения в классе, перестроения, сценические точки.				
3. Упражнения на	Различные виды ходьбы с одновременной				

согласование музыки и движений.	координацией рук, ног, головы				
	Комбинации движений в сочетании с музыкой.				
	Имитация под музыку, музыкальный образ.				
4. Музыкальные игры.	Игры оздоровительной направленности.				
	сюжетные игры, игры с предм.				
	национальные игры.				
5. ОРУ. Виды ходьбы, упражнения разминки.	Общеразвивающие упражнения с танцевальными элементами.				
	Упражнения на формирование правильной осанки.				
	Упражнения на растяжку и пластику, упражнения на гибкость.				
6. Упражнения с использованием предметов.	Упражнения с предметами мяч,				
	Упражнения обруч, скакалка,				
	Упражнения лента, гимнастическая палка, звучащие предметы.				
7. Основы хореографии. Танцевальные композиции. Элементы НРК	Элементы классического танца позиции рук, ног, экзерсис, середина, прыжки				
	Элементы народно-сценический танец. Ходы, дробы, каблучные движения. Полька, вальс, хоровод, кадрили, перепляс,				
	Бальный, историко-бытовой танец. Хип-хоп, рэп, belli-dans, менуэт, променадные танцы. НРК. Танцы коренных малочисленных народов севера				
8. Упражнения ритмической гимнастики.	Комплексы ритмической гимнастики.				
	Виды шагов тач, степ, шассе, бег, прыжки.				
9. Контрольные уроки	По итогам четвертей и года.				
Итого:			34		

Учитель может сам примерно распределить часы, по разделам преследуя определённые цели или ведущие идеи своей программы, обосновав авторские предложения. Несколько разделов могут реализоваться в одном уроке в зависимости от темы и задач урока.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ

Итоговый контрольный урок по четвертям 1 класс:

1 Четверть. Тема: «Музыкально-слуховые задания и строевые упражнения под музыку»

2 Четверть. Тема: «Музыкально-слуховые задания и виды ходьбы»

3 Четверть. Тема: «Музыкально-слуховые задания и упражнения с предметами»

4 Четверть. Итоговый контрольный урок за год. Тема: «Основы хореографии и упражнения подготовительной части комплекса ритмической гимнастики»

Итоговый контрольный урок по четвертям 2 класс:

1 Четверть. Тема: «Музыкально-слуховые задания и строевые упражнения под музыку»

2 Четверть. Тема: «Упражнения разминки. Музыкальные игры»

3 Четверть. Тема: «Комбинации движений с предметами»

4 Четверть. Итоговый контрольный урок за год. Тема: «Упражнения комплекса ритмической гимнастики. Подготовительная и основная часть. Танцевальные этюды»

Итоговый контрольный урок по четвертям 3 класс:

1 Четверть. Тема: «Контрольные упражнения на развитие физических качеств гибкости, растяжки»

2 Четверть. Тема: «Упражнения разминки. Основной части. Музыкальные игры»

3 Четверть. Тема: «Комбинации движений с предметами»

4 Четверть. Итоговый контрольный урок за год. Тема: «Комплекс упражнений ритмической гимнастики и танцевальные комбинации»

Итоговый контрольный урок по четвертям 4 класс:

1 Четверть. Тема: «Контрольные упражнения на развитие физических качеств»

2 Четверть. Тема: «Упражнения разминки. Основная и заключительная части комплекса Р.Г. Музыкальные игры»

3 Четверть. Тема: «Комплекс Р.Г. Комбинации движений с предметами»

4 Четверть. Итоговый контрольный урок за год. Тема: «Комплекс упражнений ритмической гимнастики и танцевальные этюды»

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для отслеживания результатов обучения, по курсу «ритмическая гимнастика» использованы, критерии оценки по физическому воспитанию.

Оценка «5» - упражнение или танцевальное движение выполнено технически правильно, уверенно в нужном темпе и характере музыки. Эмоционально окрашено. Учащийся владеет теоретическими вопросами предмета. Выполняет функции консультанта в учебном процессе.

Оценка «4» - упражнение или танцевальное движение выполнено технически правильно, но не достаточно красиво и изящно, не совсем уверенно. Учащийся знает основные теоретические понятия в предмете.

Оценка «3» - упражнение выполнено правильно, но с большим напряжением и незначительными ошибками в положении головы, рук, ног.

Оценка «2» - упражнение либо танцевальное движение сделано с грубыми техническими ошибками, небрежно. Учащийся не отвечает на теоретические вопросы. Если он не может сам выполнить двигательное действие и выбирает коллективный вид деятельности, где можно ориентироваться на движения других детей, учитель подбирает такой вид двигательных действий, при котором ученик будет успешным. При практических попытках выполнить упражнение оценка «2» не ставится.

Если упражнение не выполнено. Учитель обязан предоставить на выбор учащегося варианты изученных, доступных движений, которые не вызовут затруднений в исполнении, но соответствуют данному году обучения. При неуспешных практических попытках выполнить упражнение, можно предложить ответить по дидактической карточке для положительного оценивания.

В результате освоения учебного материала учащиеся закончившие этап начального обучения научатся:

Называть, описывать и раскрывать:

Роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни школьника;

Значение правильного режима дня, правильного питания, утренней гимнастики, закаливания в своей жизни;

Значение физической нагрузки и способы её регулирования;

Причины возникновения травм, профилактика травматизма.

Учащийся получит возможность научиться:

Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

Выполнять упражнения дыхательной гимнастики;

Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

Организовывать и соблюдать правильный режим дня;

Подсчитывать частоту сердечных сокращений для контроля состояния организма;

Оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Критерий оценок:

Градация положительной оценки зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

1. По основам знаний физической культуры.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своём опыте.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.

Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведённых к неуверенному или напряжённому выполнению.

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;

Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;

Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс утренней, атлетической, ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения задания, оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - учащиеся допускают грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включённых в утреннюю, атлетическую, ритмическую гимнастику; испытывают затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролируют ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При оценки знаний и умений по ритмической гимнастике учитывается: 1. Отношение учащегося к собственному здоровью. (ОКЗ) 2. Активность на всех этапах урока (А) 3. Техника выполнения движений, теоретические знания изучаемого материала (ТИМ). Итоговая оценка – прирост показателей в конце четверти, года по отношению к началу.

КС (координационные способности) делятся на общие, специальные и специфические виды. К важнейшим, специфически проявляющимся, КС в предметно-практической и спортивной деятельности человека относятся:

- способности, основанные на чувствительности (мышечном чувстве);
- способности к ориентированию в пространстве;
- способность сохранять равновесие;
- чувство ритма;
- способность к перестроению двигательных действий;
- статокINETическая устойчивость

- способность к произвольному мышечному расслаблению. В.И. Лях указывает, что наиболее благоприятным периодом для развития КС является возраст 11-12 лет

Мониторинг физической подготовленности детей

Контрольные упражнения: Бег на танцевальных шагах; Подъём туловища из положения, лёжа; тест на развитие физических качеств.

1. Методика проведения тестирования физических качеств

Тест на определение скоростных качеств: Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. Цель: Определить скоростные качества. Методика: Выполнить в быстром темпе комбинацию движений. (Бег ходом полки, подскоки, боковой галоп). Демонстрация учащимся лучшего результата по точности музыкального и технического исполнения.

2. Тест на определение координационных способностей: Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля над двигательным образцом и своим движением. Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия. Методика: Выполнить разностороннее упражнение с участием рук, ног, головы, туловища. Повторить упражнение не менее 8 раз с ускорением темпа.

3. Тест на определение выносливости: Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Цель: Определить выносливость в непрерывном

выполнении всех частей комплекса ритмической гимнастики, степени утомления на конец каждой части и в целом за урок. Методика: Учащийся выполняет комплекс упражнений ритмической гимнастики и производится замер ЧСС после каждой части комплекса. Определяется степень утомления по частоте пульса. Регулируется нагрузка.

4. Тест на гибкость: Наклоны вперёд из положения сидя.

Особенности контроля по ритмической гимнастике

1. Предварительный контроль

Знакомство с составом учащихся класса. Местом проведения уроков. Наличием оборудования и инвентаря. Качеством музыкального обеспечения уроков. Наличием формы одежды для уроков ритмики. Знанием правил техники безопасности на уроках ритмики.

2. Текущий контроль

Контроль первичного уровня подготовленности учащихся в освоении программы курса - контрольные упражнения по определению музыкальной, методически правильной техники исполнения движений и упражнений. Контроль уровня музыкальной подготовленности. Тестирование: прослушать фрагменты несложного музыкального произведения (вальс, марш, детская песня) предложить определить сильную долю, к какому музыкальному киту относится прослушанная мелодия, просчитать музыкальный размер, количество сыгранных тактов в музыкальном отрезке, определить темп прозвучавшего фрагмента или произведения. Определить на слух музыкальные построения. Период, предложения, фразы, такты, четверти и восьмые деления. Предложить самостоятельно составить простейшую комбинацию движений либо ритмического рисунка. Записать на доске ритмическую цепочку, либо прочесть и исполнить ритм по музыкальной карточке. Количество правильных ответов будет соответствовать примерному уровню музыкальной подготовленности учащихся, покажет качество усвоенного материала. Практическое выполнение музыкальных заданий и игр в соответствии с музыкой, выявит усвоение правил игры и соединения движений с музыкой, как основного навыка.

3. Контроль технической подготовленности: Практические музыкальные и творческие задания. Выполнение в соответствии с музыкой движений экзерсис у станка и на середине, танцевальных шагов (полька, вальс, галоп). Самостоятельное составление данных комбинаций, упражнений разминки на все группы мышц. Ритмическое эхо. Упражнения общеразвивающего характера (ОРУ): Виды ходьбы и бега, танцевальные комбинации, танцевальные ходы (переменным, приставным, боковым, дробным шагом). Умение самостоятельного составления танцевальных и ритмических, маршевых комбинаций. Упражнения на координацию движений таких как: Кулак, ладонь, поочередная смена позиций рук, ног, разносторонние движения, одновременные движения в ходьбе с упражнениями для рук, хлопками, различными длительностями паузами. Различные прыжковые комбинации с участием рук. Выполнение всех двигательных действий предусмотренных учебно-тематическим планированием верным музыкально-ритмически, технически в определённом темпе и амплитуде и характере. Исполнение должно быть выразительным и осознанным, технически правильным.

4. Итоговый контроль.

Курс завершается итоговой контрольной работой по четвертям и году. При этом обучающийся должен продемонстрировать:

Выученные танцевальные комбинации, хореографические композиции, музыкальные игры.

Комплексы ритмической, либо утренней оздоровительной гимнастики,

Выполнить творческое задание в группе или индивидуально.

Устно ответить на предложенные вопросы по пройденным темам.

Показать (практически) умение согласовывать музыку и движения, как главный критерий сформированности навыка музыкального движения.

Осуществляется путём оценки практического выполнения музыкальных заданий, как традиционных, так и нетрадиционных контрольных уроков: Урок – концерт, урок – импровизация, уроки – игры, театрализованные уроки. Уроки – взаимообучения учащихся; уроки – творчества; уроки – фантазии; уроки – с групповыми формами работы; уроки – соревнования.

ПРИЛОЖЕНИЕ №1
КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 класс 34 часа

№ п/п	Темы разделов	К-во час	Содержание	Характеристика видов деятельности
Четверть 9 часов (сентябрь 5ч, октябрь 4ч)				
1.	Вводное занятие	1ч	Знакомимся с предметом «физическая культура», с историей олимпийских игр, правилами техники безопасности на двигательных уроках. Актуализация знаний.	Кратко характеризовать понятие «физическая культура». Рассказывать об истории Олимпийских игр и определять связь их зарождения с ритмической гимнастикой. Называть основные виды гимнастик и знать правила ТБ при занятиях на двигательных уроках. Отличать ритмическую гимнастику от других видов гимнастики.
2.	Элементы музыкальной грамоты. (Построения и перестроения в классе)	1ч	Развитие ритмического восприятия Учимся двигаться по ритму музыки	Характеризовать музыку для упражнений. Составлять ритмическое «эхо». Соединять движение и музыку.
3.		1ч	Развитие музыкальности Учимся пластически интонировать, откликаться на музыку	Наблюдать за музыкой в жизни человека. Проявлять эмоциональную отзывчивость, личностное отношение при восприятии в образно-пластическом выражении музыки
4.		2ч	Паузы в движении и их использование Учимся остановкам в паузу	Слушать и слышать музыку, уметь соблюдать паузы в музыке, как остановку в движении Использовать паузы в музыкальных играх

5.	Октябрь 4 часа	1ч	Строевые упражнения, повороты. Шеренга, колонна, диагональ, круг, полукруг. Шахматный порядок, враспынную, парами, тройками, квадрат, прямоугольник, каррэ	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы.
6.		1ч	Упражнения на формирование правильной осанки	Осваивать физические упражнения. Осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений. Ходить «гимнастическим» шагом. Осваивать «гимнастический» бег.
7.		1ч	Упражнения на растяжку	Использовать правила подбора упражнений на растяжку. Определять дозировку по ощущениям при растяжке. Контролировать величину нагрузки.
8.		1ч	Контрольная работа «Музыкально-слуховые задания и строевые упражнения под музыку»	Самостоятельно справляться с заданиями, подготовленными к к/р
Четверть 7 часов (ноябрь 4 ч, декабрь 3ч)				
1.	Упражнения на согласование музыки и движений	2ч	Упражнения на гибкость	Описывать технику упражнений на гибкость, оказывать помощь сверстникам при освоении упражнений, выявлять ошибки и помогать их исправлять
2.		2ч	Различные виды ходьбы с одновременной координацией рук, ног, головы	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых Упражнений в согласовании с музыкой
3.	Музыкальные игры	2ч	Различные виды музыкальных игр, преследующих развитие определённых физических качеств.	Выполнять различные виды музыкальных игр, преследующих развитие определённых физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении муз. Игр
4.		1ч	Контрольная работа «Музыкально-слуховые задания и виды ходьбы»	Самостоятельно справляться с заданиями подготовленными к к/р. Демонстрировать твёрдое усвоение подготовленных заданий.
Четверть 10 часов (январь 3 ч, февраль 4ч, март 3ч)				
1.	ОРУ, виды ходьбы, упражнения разминки	2ч	Разучиваем общеразвивающие упражнения.	Выполнять ОРУ. Разминочные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, таза, ног, стоп. Прыжки различного типа. Виды шага, бега, дыхательные упражнения
2.	Упражнения с предметами, (элементы НРК)	1ч	Изучаем перекаты, отбивания в парах, передача др. др. по кругу	Осваивать Упражнения с мячом малой формы

3.	февраль	2ч	Учим упражнения с обручем, скакалкой	Выполнять упражнения с обручем, скакалкой Соблюдать ТБ при работе с предметами
4.		2ч	Учим упражнения с лентой, гимнаст-й палкой, шумовыми инструментами	Выполнять упражнения с лентой, гимнаст-й палкой, шумовыми инструментами Преодолевать трудности и проявлять волевые качества
5.	март	1ч	Изучаем национальные игры, метания, прыжки, элементы нивхского танца,	Осваивать национальные игры, нивхский т-ц, воспитывающие основные физические качества
6.		1ч	Учим упражнения и танцевальные комбинации со скакалкой и лентой	Знакомиться с упражнениями и танцевальными комбинациями со скакалкой и лентой
7.		1ч	Контрольная работа «Музыкально-слуховые задания и упражнения с предметами»	Самостоятельно справляться с заданиями и упражнениями подготовленными к к/р. Демонстрировать твёрдое усвоение выученного материала
Четверть 8 часов (апрель 4ч, май 4ч).				
1	Основы хореографии Танцевальные композиции.	1ч	Знакомимся с понятием классический танец, переводом рук через позиции	Осваивать основные позиции рук 1-3 и ног 1-5. Port- de bras руками 1-4
2.		2ч	Изучение элементов классического экзерсис	Описывать технику основных движения классического exzersis Осваивать движения экзерсис
3.		1ч	Изучение танцевальных ходов, прыжков, танцевального бега подскоками, галопом.	Осваивать танцевальные ходы, бег, виды прыжков, элементы народно-сценического танца
4.		1ч	Изучение элементов историко-бытового танца. Бального танца (Элементы НРК).	Осваивать элементы историко-бытового танца. Бальный танец. Танцы коренных малочисленных народов севера
5.	Упражнения ритмической гимнастики, импровизация под музыку	2ч	Изучение базовых шагов ритмической гимнастики Танцевальные, образные этюды.	Осваивать базовые шаги ритмической гимнастики. Тач, степ, шассе, кросс, слайд. Комбинации упражнений на основе данных шагов. Сочинять движения на заданный сказочный образ, опираясь на характер музыки

6.		1ч	Итоговый контрольный Урок «Основы хореографии и упр-я подготовительной части комплекса ритмической гимнастики»	Самостоятельно справляться с заданиями и упражнениями, подготовленными к к/р. Демонстрировать твёрдое усвоение выученного материала
	Итого: 34 часа			

Календарно-тематический план

2 класс

№ п/п	Темы разделов	К-во час	Содержание	Характеристика видов деятельности
Четверть 9часов (сентябрь 5ч, октябрь 4ч)				
1.	Вводное занятие	1ч	Повторяем правила техники безопасности на двигательных уроках. Узнаём о фактах исторического развития Олимпийского движения. Актуализируем знания.	Характеризовать понятие «физическая культура». Рассказывать об истории Олимпийских игр и определять связь их зарождения с ритмической гимнастикой. Освоить правила техники безопасности на уроках ритмической гимнастики. Составлять распорядок дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2.	Элементы музыкальной грамоты. (Построения и перестроения в классе)	1ч	Развитие ритмического восприятия	Воплощать образное содержание музыки в пластике, рисунке движений. Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию и музыке. Выявлять музыкальные и технические ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.
3.		1ч	Развитие музыкальности	Закреплять основные термины и понятия в музыке. Выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальное сопровождение.
4.		1ч	Паузы в движении и их использование	Подбирать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости, от изменения условий музыкальной игры используя паузы.
5.		1ч	Строевые упражнения, повороты. (Шеренга, колонна, диагональ, круг, полукруг, шахматный порядок, врассыпную, парами, тройками и т.д.)	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Построения и перестроения на месте и в движении. Строевым шагом 1-2 колоннами.

6.	Упражнения на согласование музыки и движений	1ч	Упражнения на формирование правильной осанки Учимся правильно держать осанку и правильно ходить. Изучаем физические упражнения на формирование осанки. Из положения «стоя» и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе;	Осваивать физические упражнения на укрепление осанки. Осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений. Ходить «гимнастическим» шагом. Осваивать «гимнастический» бег.
7.		1ч	Упражнения на растяжку Изучаем упражнения на растяжение мышц тела.	Описывать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.
8.		1ч	Упражнения на гибкость Изучаем упражнения на развитие такого физического качества, как гибкость.	Осваивать технику разучиваемых упражнений, предупреждая появление ошибок, уметь их исправлять в случае появления. Соблюдать правила техники безопасности при растяжке
9.		1ч	Контрольная работа «Музыкально-слуховые задания и строевые упражнения под музыку»	Самостоятельно справляться с заданиями и упражнениями подготовленными к к/р Демонстрировать твёрдое усвоение выученного материала
Четверть 7 часов (ноябрь 4ч, декабрь 3ч)				
1.	Упражнения на согласование музыки и движений.	2ч	Упражнения на гибкость Выполняем упражнения для развития гибкости: Наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко»; положение «круглого» полуприседа; «волна» вперед, «волна» назад; наклон туловища вперёд из положения сидя.	Осваивать упражнения, составлять простейшие комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение Растяжка по станку. Растяжка у опоры на полной стопе и на высоких полупальцах. Удержание позы «арабеск» у станка с рабочей ногой на 90 градусов
2.		1ч	Изучаем разнообразные ОРУ способствующие развитию физических качеств	Выполнять ОРУ. Общеразвивающие упражнения различные виды ходьбы с одновременной координацией рук, ног, головы. Осваивать технику разучиваемых упражнений.

3.	Музыкальные игры	1ч	Узнаем различные виды подвижных и музыкальных игр, преследующих развитие определённых физических качеств.	Осваивать музыкальные игры, на развитие определённых физических качеств Активно участвовать в играх и эстафетах. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку
4.	ОРУ – виды ходьбы, упражнения разминки	2ч	Узнаем разминочные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, таза, ног, стоп. Прыжки различного типа. Виды шага, бега, дыхательные упражнения	Выполнять ОРУ. Комбинации разминочных упражнений для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, таза, ног, стоп. Прыжки различного типа. Виды шага, бега, дыхательные упражнения
5.		1ч	Контрольная работа «Упражнения разминки. Музыкальные игры»	Самостоятельно справляться с заданиями и упражнениями, подготовленными к к/р. Демонстрировать твёрдое усвоение выученного материала. Выполнять тестирование.

Четверть 10 часов

1.	Упражнения с предметами, шумовыми инструментами (Элементы НРК)	2ч	Учимся упражнениям с мячом малой формы Перекаты, отбивания, броски (работа в парах, группах)	Осваивать технику разучиваемых упражнений с предметом мяч
2.		2ч	Учимся упражнениям с обручем, скакалкой. Приёмам удержания предмета и работы с предметом	Осваивать технику разучиваемых упражнений с обручем и скакалкой.
3.		2ч	Учимся упражнениям с лентой, гимнастической палкой, шумовыми инструментами	Осваивать технику разучиваемых упражнений с лентой. Техника махов в различных плоскостях. Комплекс упражнений с гимнастической палкой, шумовыми инструментами.
4.		3ч	Учимся упражнениям с набивными мячами	Осваивать технику разучиваемых упражнений с набивными мячами. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметом.
5.		1ч	Контрольная работа «Комбинации движений с предметами»	Самостоятельно справляться с заданиями и упражнениями, подготовленными к к/р, Демонстрировать твёрдое усвоение выученного материала. Выполнять тестирование.

Четверть 8 часов (апрель 4 ч, май 4ч)

1.	Основы хореографии Танцевальные композиции. Элементы НРК.	1ч	Учимся основным позициям рук 1-4 и ног 1-5. Port- de bras руками. Знакомимся с традициями и обычаями народов севера.	Знакомимся с основами классической хореографии. Изучаем танцевальные движения и обычаи КМНС (коренных малочисленных народов севера)
2.		1ч	Основные движения классического exzersis, середины, танцевальные комбинации различного характера.	Осваивать plie, battement, tendu, jete у станка, на середине, танцевальные комбинации
3.		1ч	Танцевальные русские ходы, переменный, приставной, бег, виды прыжков, элементы народно-сценического танца	Выполнять русские ходы, бег с прыжками, «кабриоль, голубец»
4.		1ч	элементы историко-бытового танца. Бальный танец. Танцы коренных малочисленных народов севера	Выполнять ход польки вперёд, в сторону, променадные шаги
5.	Упражнения ритмической гимнастики, импровизация под музыку	3ч	Учимся правильно выполнять комбинации базовых шагов держать осанку и выполнять комплекс разминки, включая туда базовые шаги.	Осваивать базовые шаги ритмической гимнастики. 1-2 часть. Тач, степ, шассе, кросс, слайд. Комбинации упражнений на основе данных шагов. Учимся бегать и прыгать. В игровом виде выполняем упражнения общей разминки. Раскрывать понятие здорового образа жизни
6.		1ч	Итоговый контрольный урок за год «Упражнения комплекса ритмической гимнастики. Подготовительная и основная часть. Танцевальные этюды»	Самостоятельно справляться с заданиями и упражнениями, подготовленными к к/р. Демонстрировать твёрдое усвоение выученного материала. Выполнять тестирование.
Итого: 34 часа				

Календарно-тематический план

3 класс

№ п/п	Темы разделов	К-во час	Содержание	Характеристика видов деятельности
Четверть 9 часов				

1.	Вводное занятие	1ч	Повторяем, закрепляем, узнаём новые правила техники безопасности на двигательных уроках. Расширяем знания об истории развития Олимпийского движения. Актуализируем знания.	Кратко характеризовать понятие «физическая культура». Рассказывать об истории Олимпийских игр и определять связь их зарождения с ритмической гимнастикой. Называть основные виды гимнастик и знать правила ТБ при занятиях на двигательных уроках. Отличать ритмическую гимнастику от других видов гимнастики. Составлять распорядок дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2.	Элементы музыкальной грамоты. (Построения и перестроения в классе)	1ч	Развитие ритмического восприятия	Воплощать образное содержание музыки в пластике, рисунке движений. Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию и музыке. Выявлять музыкальные и технические ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Расширять запас музыкальных впечатлений в самостоятельной творческой деятельности. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.
3.		1ч	Развитие музыкальности	Распознавать и оценивать выразительные особенности музыки, понимать художественно-образное содержание, раскрывать это содержание в движении
4.		1ч	Паузы в движении и их использование	Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения пауз или задач поставленных на предложенное музыкальное произведение или музыкальный отрывок. Выявлять ассоциативно-образные связи музыки и движения, выполнять творческие задания
5.		1ч	Строевые упражнения, повороты. (Шеренга, колонна, диагональ, круг, полукруг, шахматный порядок, враспынную, парами, тройками и т.д.) Построения и передвижения в колоннах по 1-2-3-4 колонны	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Построения и перестроения на месте и в движении. Строевым шагом 1-2, 3-4 колоннами. Следить за точностью построений, видеть ошибки и исправлять их.

6.	Упражнения на согласование музыки и движений	1ч	Упражнения на формирование правильной осанки Учимся правильно держать осанку в движениях	Осваивать физические упражнения на формирование правильной осанки. Из различных положений «стоя», сидя и в движении Знать способы проверки своей осанки.
7.		1ч	Упражнения на растяжку	Описывать технику упражнений на растяжку. Использовать правила подбора упражнений на растяжку. Определять дозировку по ощущениям при растяжке. Самостоятельно осваивать упражнения. Контролировать величину нагрузки.
8.		1ч	Упражнения на гибкость	Осваивать технику разучиваемых упражнений, предупреждая появление ошибок, уметь их исправлять в случае появления. Соблюдать правила техники безопасности выполняя упражнения на гибкость. Уметь анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлять
9.		1ч	Контрольная работа «Контрольные упражнения на развитие физических качеств гибкости, растяжки»	Самостоятельно справляться с заданиями и упражнениями, подготовленными к к/р. Демонстрировать твёрдое усвоение выученного материала. Выполнять тестирование.
Четверть 7 часов (ноябрь 4ч, дек 3ч)				
1.	Упражнения на согласование музыки и движений	2ч	Упражнения на гибкость	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений согласовать с музыкой
2.		2ч	ОРУ. Общеразвивающие упражнения различные виды ходьбы с одновременной координацией рук, ног, головы	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выполнять ОРУ. Общеразвивающие упражнения различные виды ходьбы с одновременной координацией рук, ног, головы.
3.	Музыкальные игры	1ч	Различные виды музыкальных игр, эстафет, преследующих определённые цели.	Осваивать музыкальные игры, на развитие определённых физических качеств Активно участвовать в играх и эстафетах. Проявлять доброжелательность, взаимопонимание и выручку

4.	ОРУ – виды ходьбы, упражнения разминки	1ч	Разминочные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, таза, ног, стоп. 1-2 часть комплекса Р.Г. Прыжки различного типа. Виды шага, бега, дыхательные упражнения	Выполнять ОРУ. Комбинации разминочных упражнений для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, таза, ног, стоп усложнённой координации. Прыжки различного типа. Виды шага, бега, дыхательные упражнения
5.		1ч	Контрольная работа «Упражнения разминки. Основной части. Музыкальные игры»	Самостоятельно справляться с заданиями и упражнениями, подготовленными к к/р. Демонстрировать твёрдое усвоение выученного материала. Выполнять тестирование.

Четверть 10 часов (январь 3ч, февраль 4ч, март 3ч)

1.	Упражнения с предметами, шумовыми инструментами, (элементы НРК) 01.15г. январь	2ч	Упражнения с мячом малой формы, шумовыми инструментами	Осваивать технику разучиваемых упражнений с предметом мяч
2.		2ч	Упражнения с обручем, скакалкой. Уметь владеть предметами обруч и скакалка в соединении с музыкой и танцевальными шагами	Осваивать комбинации упражнений с предметами. Выполнять зачётные комбинации
3.		2ч	Упражнения с лентой, шумовыми инструментами. Уметь владеть предметом лента в соединении с музыкой и танцевальными шагами	Осваивать комбинации упражнений с предметами. Выполнять зачётные комбинации
4.		3ч	Упражнения с набивными мячами	Осваивать комбинации упражнений с предметами. Выполнять зачётные комбинации
5.		1ч	Контрольная работа «Комбинации движений с предметами»	Самостоятельно справляться с зачётными комбинациями упражнений с предметами, подготовленными к к/р. Демонстрировать твёрдое усвоение выученного материала. Выполнять тестирование.

Четверть 8 часов (апрель 4ч, май 4ч).

1.	Основы хореографии Танцевальные композиции. Элементы НРК.	1ч	Основные понятия танцевального искусства экзерсис у станка. 1-4 переводы рук в зависимости к народной принадлежности.	Раскрывать понятие всестороннего гармонического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов в разные исторические времена.
2.		1ч	Основные движения классического exzersis, середины, классические комбинации.	Определять основы классической хореографии. Классифицировать формы танцевального искусства Осваивать танцевальные движения и обычаи КМНС (коренных малочисленных народов севера)
3.		1ч	Элементы народно-сценического танца. Танцевальные ходы, бег, виды прыжков, каблучные движения, дробь, ключи 1-3	Осваивать движения в характере русского танца. Выполнять танцевальные комбинации на развитие координации.
4.		1ч	Бальный танец. Элементы историко-бытового танца. Променадные танцы Павана, Вольта. Танцы коренных малочисленных народов севера	Осваивать движения в характере бального танца. Выполнять зачётные комбинации на развитие координации.
5	Упражнения ритмической гимнастики, импровизация под музыку май 05.16г.	2ч	Комплексы ритмической гимнастики. (1-3) Базовые шаги ритмической гимнастики. Тач, степ, шассе, кросс, слайд. Комбинации упражнений на основе данных шагов.	Осваивать стилизованные общеразвивающие упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Составлять из упражнений простые комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение
6.		1ч	Танцевальные, образные этюды, по выбору учащихся	Подбирать движения по предложенному музыкальному образу. Раскрывать пластический образ средствами движений.
7.		1ч	Итоговый контрольный урок за год «Комплекс упражнений ритмической гимнастики и танцевальные комбинации»	Самостоятельно справляться с комплексом упражнений ритмической гимнастики подготовленными к к/р. Демонстрировать твёрдое усвоение танцевальных комбинаций. Выполнять тестирование.
Итого: 34 часа				

№ п/п	Темы разделов	К-во час	Содержание	Характеристика видов деятельности
Четверть 9 часов (сентябрь 5ч, октябрь 4ч)				
1.	Вводное занятие	1ч	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.	Кратко характеризовать понятие «физическая культура». Рассказывать об истории Олимпийских игр и определять связь их зарождения с ритмической гимнастикой. Называть основные виды гимнастик и знать правила ТБ при занятиях на двигательных уроках. Отличать ритмическую гимнастику от других видов гимнастики. Составлять распорядок дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями
2.	Элементы музыкальной грамоты. Построения и перестроения в классе	1ч	Развитие ритмического восприятия	Воплощать образное содержание музыки в пластике, рисунке движений. Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию и музыке. Выявлять музыкальные и технические ошибки выполнения упражнений и исправлять их. Расширять запас музыкальных впечатлений в самостоятельной творческой деятельности. Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.
3.		1ч	Развитие музыкальности	Распознавать и оценивать выразительные особенности музыки, понимать художественно-образное содержание, раскрывать это содержание в движении
4.		1ч	Паузы в движении и их использование	Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения пауз или задач поставленных на предложенное музыкальное произведение или музыкальный отрывок. Выявлять ассоциативно-образные связи музыки и движения, выполнять творческие задания

5.		1ч	Строевые упражнения, повороты. Шеренга, колонна, диагональ, круг, полукруг, шахматный порядок, враспынную, парами, тройками, квадрат, прямоугольник, карре, бег со сменой направлений.	Знать и различать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Построения и перестроения на месте и в движении. Строевым шагом 1-2, 3-4 колоннами. Следить за точностью построений, видеть ошибки и исправлять их.
6.	Упражнения на согласование музыки и движений	1ч	Упражнения на формирование правильной осанки	Осваивать физические упражнения на формирование правильной осанки. Из различных положений «стоя», сидя и в движении. Знать способы проверки своей осанки.
7.		1ч	Упражнения на растяжку	Описывать технику упражнений на растяжку. Использовать правила подбора упражнений на растяжку. Определять дозировку по ощущениям при растяжке. Самостоятельно осваивать упражнения. Контролировать величину нагрузки.
8.		1ч	Упражнения на гибкость	Осваивать технику разучиваемых упражнений, предупреждая появление ошибок, уметь их исправлять в случае появления. Соблюдать правила техники безопасности выполняя упражнения на гибкость. Уметь анализировать технику выполнения упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлять
9.		1ч	Контрольная работа «Контрольные упражнения на развитие физических качеств»	Самостоятельно справляться с заданиями и упражнениями, подготовленными к к/р. Демонстрировать твёрдое усвоение выученного материала. Выполнять тестирование.
Четверть 7 часов (ноябрь 4ч, дек 3ч)				
1.	Упражнения на согласование музыки и движений	2ч	Упражнения на гибкость	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений согласовать с музыкой
2.		2ч	ОРУ. Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы с одновременной координацией рук, ног, головы.	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выполнять ОРУ. Общеразвивающие упражнения различные виды ходьбы с одновременной координацией рук, ног, головы.
3.	Музыкальные игры	1ч	Различные виды музыкальных игр, сюжетные игры, эстафеты.	Осваивать музыкальные игры, на развитие определённых физических качеств. Активно участвовать в играх и эстафетах. Проявлять

				доброжелательность, взаимопонимание и выучку
4	ОРУ – виды ходьбы, упражнения разминки	1ч	ОРУ. Общеразвивающие упражнения. Разминочные упражнения для мышц шеи, плечевого пояса, корпуса, таза, ног, стоп. Прыжки различного типа. Виды шага, бега, дыхательные упражнения	Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выполнять ОРУ. Общеразвивающие упражнения различные виды ходьбы с одновременной координацией рук, ног, головы.
5.		1ч	Контрольная работа «Упражнения разминки. Основной и заключительной частей комплекса Р.Г. Музыкальные игры»	Самостоятельно справляться с заданиями и упражнениями подготовленными к к/р Демонстрировать твёрдое усвоение выученного материала. Выполнять тестирование.
Четверть 10 часов (январь 3ч, февраль 4ч, март 3ч)				
1.	Упражнения с предметами, шумовыми инструментами.	2ч	Упражнения с мячом малой, средней формы	Осваивать технику разучиваемых упражнений с предметом мяч
2.		2ч	Упражнения с обручем, скакалкой	Осваивать комбинации упражнений с предметами. Выполнять зачётные комбинации
3.		2ч	Упражнения с лентой, шумовыми инструментами	Осваивать комбинации упражнений с предметами. Выполнять зачётные комбинации
4.		3ч	Упражнения с набивными мячами	Осваивать комбинации упражнений с предметами. Выполнять зачётные комбинации
		1ч	Контрольная работа «Комплекс Р.Г. Комбинации движений с предметами»	Самостоятельно справляться с зачётными комбинациями упражнений, с предметами, подготовленными к к/р Демонстрировать твёрдое усвоение выученного материала. Выполнять тестирование.
Четверть 8 часов				
1.	Основы хореографии Танцевальные композиции. Элементы НРК	1ч	Основные позиции рук 1-4 и ног 1-6 Port- de bras руками.	Раскрывать понятие всестороннего гармонического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов в разные исторические времена.
2.		1ч	Основные движения классического exzersis, середины, классические комбинации.	Определять основы классической хореографии. Классифицировать формы танцевального искусства Осваивать танцевальные движения и обычаи КМНС (коренных малочисленных народов севера)

3.		1ч	Элементы народно-сценического танца. Танцевальные ходы, бег, виды прыжков, каблучные движения, дробы, ключи 1-3	Осваивать движения в характере русского танца. Выполнять танцевальные комбинации на развитие координации.
4.		1ч	Бальный танец. Элементы историко-бытового танца. Променадные танцы Павана, Вольта. Танцы коренных малочисленных народов севера	Осваивать движения в характере бального танца. Выполнять зачётные комбинации на развитие координации. Подбирать движения по предложенному музыкальному образу. Раскрывать пластический образ средствами движений..
5.	Упражнения ритмической гимнастики (импровизация под музыку)	3ч	Комплексы ритмической гимнастики. 3 части комплекса. Базовые шаги ритмической гимнастики. Тач, степ, шассе, кросс, слайд. Комбинации упражнений на основе данных шагов.	Осваивать стилизованные общеразвивающие упражнения ритмической и аэробной гимнастики. Составлять из упражнений простые комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение
6.		1ч	Итоговый контрольный Урок «Комплексы упражнений ритмической гимнастики и танцевальные этюды»	Самостоятельно справляться с комплексом упражнений ритмической гимнастики подготовленными к к/р. Демонстрировать твёрдое усвоение танцевальных комбинаций. Выполнять тестирование.
Итого: 34 часа				