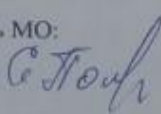
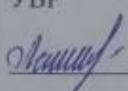




государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа пос. Приморский муниципального района Ставропольский Самарской области

РАССМОТРЕНО На заседании МО учителей-предметников Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>18</u> г. Руководитель МО: 	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР  Лапина Е.Б. « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>18</u> г.	Утверждаю Директор ГБОУ ООШ п. Приморский присл. № <u>8</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>18</u> г.  Ширманова Н.М. 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности «Ритмика»

3-4 класс

Спортивно-оздоровительное направление

Срок реализации программы: 2018 – 2020 учебный год

Составитель:

Леонова Елисавета Геннадьевна

учитель начальных классов

2018 г.

Уровень образования: начальное общее образование

Количество часов по учебному плану:

Всего – по 68 ч/год; по 2 ч/ неделю

УМК:

Литература для учителя:

1. Базарова Н., Мэй В. Азбука классического танца. Ленинград. 1983 год.
2. Барышникова Т Азбука хореографии. Москва. 2000 год.
3. Ерохина О.В. Школа танцев для детей. Ростов-на-Дону. 2003. год.
4. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы. Москва. 1997 год.
5. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать. Москва. 2004 год.
- 6.Ткаченко Т.С. Народные танцы. Москва. 1975 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Основные задачи:

- развитие музыкального слуха, чувства ритма,
- привить ребенку необходимые двигательные навыки,
- научить элементарным основам хореографического искусства
- всестороннее развитие и раскрытие творческого начала.

Программа достаточно вариативная и позволяет проявить индивидуальный творческий подход.

Уже через несколько месяцев учащиеся овладевают минимальными навыками танца и способны показать свое умение на различных праздниках, что вносит в процесс обучения работу на результат.

При разработке программы учитываются способности учащихся, их индивидуальные и возрастные особенности. Программа рассчитана на 2 года обучения с годовым объемом 68 часов, на изучение в каждом классе отведено по 2 часа в неделю.

Календарно-тематическое планирование.

Ритмика. 3 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	Вводное занятие. Основы техники безопасности на занятиях.		
2	Разминка.		
3	Гимнастика. Игра «Эстафета».		
4	Гимнастика. Игра «Эстафета».		
5	Гимнастика.		
6	Гимнастика.		
7	Пластика.		
8	Пластика.		
9	Пластика – гимнастика рук. Игра «Курочка».		
10	Пластика – гимнастика рук. Игра «Курочка».		
11	Ритмика – шагистика. Пластика рук. Игры: изображение птиц.		
12	Ритмика – шагистика. Пластика рук. Игры: изображение птиц.		
13	Ритмика-гимнастика. Пластика рук.		
14	Ритмика-гимнастика. Пластика рук.		
15	Ритмико-гимнастический комплекс. Пластический тренинг.		
16	Ритмико-гимнастический комплекс. Пластический тренинг.		
17	Ритмические рисунки. Пластика рук.		
18	Ритмические рисунки. Пластика рук.		
19	Ритмические рисунки. Пластика рук		
20	Ритмические рисунки. Пластика рук		
21	Ритмическая гимнастика. Ритмические рисунки.		
22	Ритмическая гимнастика. Ритмические рисунки.		
23	Ритмика-шагистика. Ритмические рисунки.		
24	Ритмика-шагистика. Ритмические рисунки.		
25	Ритмическая гимнастика. Пластика рук. Игра «Паучок».		

26	Ритмическая гимнастика. Пластика рук. Игра «Паучок».		
27	Ритмика-шагистика. Пластика рук. Игра «Паучок».		
28	Ритмика-шагистика. Пластика рук. Игра «Паучок».		
29	Ритмические рисунки. Пластика рук. Игры: «Паучок», «Эстафета».		
30	Ритмические рисунки. Пластика рук. Игры: «Паучок», «Эстафета».		
31	Ритмика. Виды ходьбы. Гимнастика. Игра «Надувные куклы».		
32	Ритмика. Виды ходьбы. Гимнастика. Игра «Надувные куклы».		
33	Ритмика – ходьба в ритмических рисунках. Пластика ног.		
34	Ритмика – ходьба в ритмических рисунках. Пластика ног.		
35	Ритмика- шагистика. Пластика ног.		
36	Ритмика- шагистика. Пластика ног.		
37	Ритмическая гимнастика. Пластика ног.		
38	Ритмическая гимнастика. Пластика ног.		
39	Ритмическая гимнастика. Пластика ног. Игра «Паучки».		
40	Ритмическая гимнастика. Пластика ног. Игра «Паучки».		
41	Ритмика. Виды прыжков. Пластика ног. Игра «Медузы».		
42	Ритмика. Виды прыжков. Пластика ног. Игра «Медузы».		
43	Ритмика. Виды прыжков. Пластика рук и ног.		
44	Ритмика. Виды прыжков. Пластика рук и ног.		
45	Ритмика – шагистика. Игра «Эстафета».		
46	Ритмика – шагистика. Игра «Эстафета».		
47	Ритмика – гимнастический комплекс.		
48	Ритмика – гимнастический комплекс.		
49	Ритмика, гимнастика. Пластика ног, рук. Игра «Хаос».		
50	Ритмика, гимнастика. Пластика ног, рук. Игра «Хаос».		
51	Ритмика – шагистика. Ритмический рисунок.		
52	Ритмика – шагистика. Ритмический рисунок.		
53	Ритмика, гимнастика. Игра «Эстафета ритма».		
54	Ритмика, гимнастика. Игра «Эстафета ритма».		
55	Ритмика – бег под музыку. Пластический тренинг.		

56	Ритмика – бег под музыку. Пластический тренинг.		
57	Ритмика: виды прыжков. Пластика. Игра «Зверята».		
58	Ритмика: виды прыжков. Пластика. Игра «Зверята».		
59	Ритмика – гимнастика. Пластические игры: «Лес».		
60	Ритмика – гимнастика. Пластические игры: «Лес».		
61	Ритмическая гимнастика. Пластические игры: «Море».		
62	Ритмическая гимнастика. Пластические игры: «Море».		
63	Ритмические зарисовки. Пластический рисунок.		
64	Ритмические зарисовки. Пластический рисунок.		
65	Ритмика и танец. Ритмические рисунки.		
66	Ритмика и танец. Ритмические рисунки.		
67	Ритмика и танец. Ритмические рисунки.		
68	Ритмика и танец. Ритмические рисунки.		

Ритмика. 4 класс

№ урока	Тема урока	Дата проведения	
		план	факт
1	Ритмика-шагистика, гимнастика. Пластика рук и ног. Игра «Хаос».		
2	Ритмика-шагистика, гимнастика. Пластика рук и ног. Игра «Хаос».		
3	Ритмика – шагистика. Пластика- тренинг.		
4	Ритмика – шагистика. Пластика- тренинг.		
5	Ритмика, гимнастика. Пластика – волны, игра «Оправдание поз».		
6	Ритмика, гимнастика. Пластика – волны, игра «Оправдание поз».		
7	Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».		
8	Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».		
9	Ритмика. Гимнастика. Пластика.		
10	Ритмика. Гимнастика. Пластика.		
11	Ритмика. Гимнастика.		
12	Ритмика. Гимнастика.		

13	Ритмика – шагистика. Гимнастика. Пластика – волны.		
14	Ритмика – шагистика. Гимнастика. Пластика – волны.		
15	Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».		
16	Ритмика. Гимнастика. Игра «Оправдание поз».		
17	Ритмика. Гимнастика. Пластика – волны.		
18	Ритмика. Гимнастика. Пластика – волны.		
19	Ритмика – шагистика. Пластика: волны.		
20	Ритмика – шагистика. Пластика: волны.		
21	Ритмика – виды танцевальных шагов. Пластика.		
22	Ритмика – виды танцевальных шагов. Пластика.		
23	Шагистика. Гимнастика. Пластические игры: «Море».		
24	Шагистика. Гимнастика. Пластические игры: «Море».		
25	Ритмика – шагистика. Гимнастика. Пластические игры: «Лианы».		
26	Ритмика – шагистика. Гимнастика. Пластические игры: «Лианы».		
27	Шагистика. Игра «Топ – хлопок».		
28	Шагистика. Игра «Топ – хлопок».		
29	Ритмика: бег, прыжки. Гимнастика. Пластические игры: «Снег».		
30	Ритмика: бег, прыжки. Гимнастика. Пластические игры: «Снег».		
31	Пластические игры: «Снег», «Море», «Лианы».		
32	Пластические игры: «Снег», «Море», «Лианы».		
33	Ритмические рисунки. Пластика – тренинг.		
34	Ритмические рисунки. Пластика – тренинг.		
35	Ритмическая шагистика. Гимнастика. Пластика.		
36	Ритмическая шагистика. Гимнастика. Пластика.		
37	Ритмические рисунки. Пластика – тренинг.		
38	Ритмические рисунки. Пластика – тренинг.		
39	Ритмические рисунки. Ритмические игры: «Эстафета», «Топ – хлопок».		
40	Ритмические рисунки. Ритмические игры: «Эстафета», «Топ – хлопок».		
41	Рисунки – музыка плюс движение. Пластика.		
42	Рисунки – музыка плюс движение. Пластика.		
43	Ритмическая шагистика. Гимнастика.		

44	Ритмическая шагистика. Гимнастика.		
45	Ритмическая шагистика. Пластика.		
46	Ритмическая шагистика. Пластика.		
47	Ритмическая шагистика. Гимнастика. Игра «Джунгли».		
48	Ритмическая шагистика. Гимнастика. Игра «Джунгли».		
49	Ритмическая шагистика.		
50	Ритмическая шагистика.		
51	Ритмическая шагистика.		
52	Ритмическая шагистика.		
53	Шагистика. Гимнастика. Пластика.		
54	Шагистика. Гимнастика. Пластика.		
55	Ритмика. Гимнастика. Игры: «Лес», «Зверята».		
56	Ритмика. Гимнастика. Игры: «Лес», «Зверята».		
57	Ритмика. Гимнастика. Игры: «Лес».		
58	Ритмика. Гимнастика. Игры: «Лес».		
59	Ритмика и танец. Пластика.		
60	Ритмика и танец. Пластика.		
61	Ритмика и танец. Гимнастика.		
62	Ритмика и танец. Гимнастика.		
63	Пластика – стилистические приемы. Пластические игры: «Море», «Лианы».		
64	Пластика – стилистические приемы. Пластические игры: «Море», «Лианы».		
65	Гимнастика. Ритмика и танец.		
66	Гимнастика. Ритмика и танец.		
67	Ритмические рисунки.		
68	Ритмические рисунки.		