



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»
(ГАОУ ЦО №548)

Рассмотрено на заседании методического объединения Протокол № 1 от «22» августа 20 14 г.	Согласовано: зам. директора по УВР  (Рольнова С.Н.) подпись ФИО от «22» августа 20 14 г.	Утверждаю: директор ГАОУ ЦО № 548  (Рачевский Е.Л.) подпись ФИО Приказ № 134/2 от «27» августа 2014г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ /КУРСУ Ритмическая гимнастика
(внеурочная деятельность)

начальное общее образование
(УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО / ОСНОВНОГО / СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

КЛАСС (Ы)/ ГРУППА (-Ы) 1-4 классы

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ 1 класс – 33 часа в год,

2-4 класс - 34 часа в год

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛИ: Годына Е.Н., Нуруллина С.А., Калинина А.А.,

Хорошевская В.И., Степанова Н.В.

Пояснительная записка.

Рабочая учебная программа составлена на основе:

- Закона «Об образовании РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014)
- Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373) и изменениями, внесёнными:
 - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373,
 - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
 - приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 декабря 2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
 - «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 года № 189 (СанПиН 2.4.2.2821-10)
 - Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31 марта 2014года «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. С целью профилактики различных заболеваний у детей младшего школьного возраста, опираясь на опыт и практику других педагогов, разработана данная программа по ритмической гимнастике, которая

является необходимой частью программы по ритмике, обусловлена и взаимосвязана с ней, дополняет ее и несет свои задачи.

Общая характеристика учебного предмета.

Дети младшего школьного возраста еще недостаточно имеют навыки в области культуры движения, обладают не до конца физически сформированным сложением тела. Эти факторы создают трудности в освоении программы по ритмике, тормозят процесс обучения, и развития творческого начала ребенка.

В этой ситуации, очень важное значение приобретает введение в учебный процесс предмета «Ритмическая гимнастика». Класс делится на две подгруппы, и педагог имеет большую возможность индивидуального подхода к учащемуся, так необходимый для усвоения программы по данному предмету.

Место в учебном плане.

1 класс – 33 часа, 2-4 класс -34 часа в год

Данная программа рассчитана на 4 года обучения (начиная с 1 класса), 1 раз в неделю (урок 40 мин.), группой 12-14 человек.

Структура всех уроков имеет единую форму. Урок делится на три части;

- *подготовительная часть;*

- *основная часть;*

- *заключительная часть.*

Однако это не ограничивает вариативность проведения урока. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений, амплитудой и темпом выполнения движений.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Цель программы – физическое, психологическое и духовное развитие ребенка.

Практические задачи:

- *формирование осанки;*

- *корректировка физических недостатков строения тела;*

- *тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы;*

- *развитие мышечно-связочного аппарата;*

- *воспитание психологических качеств личности;*

- *развитие танцевально-ритмической координации и выразительности.*

Все выше перечисленные задачи тесно связаны между собой. Результаты их освоения взаимообусловлены, имеют взаимосвязанный характер. Например, формирование осанки, корректировка отдельных недостатков в физическом строении тела и другие задачи находятся в прямой зависимости от постановки дыхательной системы у конкретного ученика, от его умений, навыков использования правила дыхания. В свою очередь, выработка

правильного дыхания зависит от осанки, психологических качеств личности, развития мышечно-связочного аппарата и др.

Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения конкретного учебного плана.

Начало занятий ритмической гимнастикой совпадает по времени с бурным развитием всего организма ребенка. У детей формируется скелет, мышечная система, развиваются внутренние органы. Это обстоятельство накладывает на преподавателя особую ответственность при определении объема учебной нагрузки на каждом уроке.

Особое внимание необходимо уделять осознанному исполнению учащимися упражнений. Они должны знать и понимать, *что делают, зачем надо делать так, а не иначе*. Сознательное исполнение укорит выработку мышечных ощущений (напряжение, расслабление), а так же закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала.

Музыкальное сопровождение уроков, является импульсом к движению, дает эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, четкость и законченность исполнения, то есть несет художественно-воспитательную функцию.

Учитывая большую нагрузку на мышечно-связочный аппарат, целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа

Содержание учебного курса 1-го года обучения.

Задачи:

- развитие сознательного управления своим телом;
- работа над увеличением подвижности голеностопного, коленного и тазобедренного суставов;
- укрепление мышечного корсета;
- овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение некоторых рисунков перестроений для развития ориентировки в пространстве.

I. Техника безопасности

II. Основные движения (ходьба, бег, прыжки)

- 1) Маршевый шаг на месте и в движении с вытянутой ногой.
- 2) Шаги на полу-пальцах, пятках, внешней и внутренней стороне стопы.
- 3) Шаг «Цапля».
- 4) Шаг «Цапля» с разворотом колена в сторону и обратно.
- 5) Перекат стопы с пятки на полу-пальцы.
- 6) Перекат стопы, совмещенный с шагом «цапля».
- 7) Упражнения на координацию движений

- 8) Различные виды шагов с ритмическими заданиями.
- 9) Бег с выбрасыванием вытянутых ног вперед и назад (на месте и в продвижении);
- 10) Подскоки в движении.
- 11) Прямой галоп;
- 12) Боковой галоп;
- 13) Прыжки с вытянутыми ногами на месте и с продвижением вперед.
- 14) Прыжки на одной ноге на месте.
- 15) Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед..
- 16) Прыжки с двух ног на одну.
- 17) Сочетания шагов с поворотами шеи и корпуса, с упражнениями для плечевого пояса, с наклонами корпуса.
- 18) Комбинации на прыжки, хлопки и подскоки.
- 19) Упражнения на восстановление дыхания.

II. Партерная гимнастика

- 1) Создание представления о правильной осанке;
- 2) Формирование положительной мотивации для достижения правильной осанки;
- 3) Упражнения для укрепления мышц спины, развитие мышечного корсета;
- 4) Упражнения на вытяжку позвоночника, самовытяжение;
- 5) Упражнения, развивающие гибкость позвоночника (развитие подвижности суставов позвоночника);
- 6) Упражнения на расслабление и напряжение мышц;
- 7) Приемы самомассажа;
- 8) Упражнения на координацию;
- 9) Упражнения для профилактики плоскостопия в положении лежа на спине;
- 10) Упражнения для профилактики плоскостопия в положении сидя;
- 11) Упражнения на формирование и укрепление свода стопы;
- 12) Упражнения на развитие подвижности голеностопного сустава;
- 13) Упражнения на развитие силы икроножных мышц;
- 14) Упражнения на развитие выворотности коленного и тазобедренного суставов;
- 15) Упражнения на развитие подвижности коленного и тазобедренного суставов;
- 16) Упражнения на укрепление мышц передней и задней поверхности бедра;
- 17) Упражнения на растяжение мышц передней и задней поверхности бедра;
- 19) Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- 21) Упражнения на развитие силы мышц рук;
- 22) Упражнения на укрепление мышц шеи.

IV. Построения и перестроения.

- 1).Свободное размещение в зале;
- 2) Построение в одну шеренгу;
- 3) Построение в 2 и 3 линии;
 - 2) Шахматное построение;
 - 3) Перестроение из колонны в линию и обратно;
 - 4) Диагональ;
 - 5) Крест;
 - 6) Противоход (змейка);
 - 7) Спираль;
 - 8) Ручеёк (вперёд назад).

V. Игры на закрепление пройденного материала

- 1) Игры на закрепление навыка правильной осанки;
- 2) Игры на равновесие;
- 3) Игры на закрепление координации движений;
- 4) Игры на развитие устойчивости, равновесия.

Учебно-тематический план 1-ого года обучения

1 класс		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности	1	1	0
2	Основные движения (ходьба, бег, прыжки)	5	1	4
3	Партерная гимнастика	20	2	18
4	Построения и перестроения	3	0,5	2,5
5	Игры на закрепление пройденного материала	5	0,5	4,5
Итого:		33	5	28

Содержание учебного курса 2-го года обучения

Задачи:

- дальнейшее развитие двигательных функций;
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса;
- развитие выносливости и силы ног за счет изменения характера движений, увеличения количества движений в упражнениях и ускорение темпа исполняемых движений;
- выработка умения распределять движение во времени и пространстве;
- изучение приемов правильного дыхания.

I. Техника безопасности.

II. Основные движения

- 1) Танцевальный шаг вперед и спиной назад;
- 2) Маршевый шаг в движении;
- 3) Шаги: на высоких полу-пальцах, внешней и внутренней стороне стопы, по I-ой выворотной позиции ног;
- 4) Перекат стопы с пятки на полу-пальцы;
- 5) Шаги с неглубоким приседанием (вперед, в сторону) по VI и III позициям ног;
- 6) Шаг лицом вперед с *riqué*, по VI и III позициям;
- 7) Шаги с координацией движений;
- 8) Чередование различных видов шагов;
- 9) Сочетание шагов с ритмическими заданиями;
- 10) Бег с высоким подъемом колена вперед;
- 11) Мелкий бег на полу-пальцах;
- 12) Трамплинные прыжки;
- 13) Прыжки с поджатыми ногами;
- 14) Прыжки «пингвин»;
- 15) Упражнения на восстановление дыхания;
- 16) Сочетание шагов с упражнениями для мышц плечевого пояса, с наклонами и поворотами головы и корпуса;

III. Партерная гимнастика.

- 1) Проверка навыка правильной осанки;
- 2) Упражнения на формирование навыка правильной осанки;
- 3) Упражнения на закрепление навыка правильной осанки в различных положениях (сидя, лежа);
- 4) Упражнения на закрепление навыка правильной осанки в движении;
- 5) Упражнения на развитие координации движений;
- 6) упражнения на укрепление и развитие мышц дыхательной мускулатуры;
- 7) Упражнения для профилактики плоскостопия в положении стоя и в ходьбе
- 8) Упражнения на укрепление мышц около голеностопного сустава, растяжка ахиллова сухожилия;

- 9) Упражнения на развитие эластичности связок голеностопного сустава, наработка выворотности ноги стопы ноги, колена и бедра;
- 10) Упражнения на напряжение и расслабление колена;
- 11) Упражнения на максимальная концентрацию ног в вытянутом положении;
- 12) Упражнения на укрепление мышц стопы, развитие подъёма;
- 13) Упражнения на развитие мышечной силы ног;
- 14) Упражнения на развитие мышечной силы и подвижности суставов рук;
- 15) Упражнения на укрепление мышц спины;
- 16) Упражнения на развитие подвижности суставов позвоночника (гибкость);
- 17) Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- 18) Упражнения на развитие танцевального шага вперед и в сторону;
- 19) Упражнения на укрепление мышц шеи;
- 20) Различные упражнения в парах.

III. Построения и перестроения.

- 1) Упражнения на ориентирование в пространстве;
- 2) Перестроение из одного круга в два и обратно;
- 3) Перестроение из «троек» и «четвёрок» в круги и звёздочки;
- 4) Перестроение из большого круга в большую звезду;
- 5) «Книжечка»;
- 6) «Качели»;
- 7) «Окошки»;
- 8) «Треугольник» (закрытый, открытый);
- 8) «Прочёс» (параллельный, перпендикулярный).

Учебное планирование 2-го года обучения.

2 класс		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности	1	1	0
2	Основные движения (ходьба, бег, прыжки)	6	0,5	5,5
3	Партерная гимнастика	16	2	14
4	Построения и перестроения	11	1	10
Итого:		34	4,5	19,5

Содержание тем учебного курса 3-го года обучения

Задачи:

- отработка и закрепление пройденного материала;
- расширение комплекса упражнений на гибкость;
- увеличение количества упражнений для развития техники прыжка;
- развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения;
- развитие ловкости, танцевально-ритмической координации;
- освоение приемов вращения.

I. Техника безопасности

II. Основные движения

- 1) Танцевальный шаг в движении в сочетании с рике с использованием разных музыкальных размеров;
- 2) Шаги с высоким поднятием колена в сторону;
- 3) Вальсовый шаг вперед;
- 4) Шаги со сложной координацией движений рук, головы и корпуса;
- 5) Комбинации различных шагов, галопа и подскоков;
- 6) Сочетания шагов с различными заданиями;
- 7) Выполнение различного ритмического рисунка в беге;
- 8) Прыжки «разножка»;
- 9) Прыжки «Лягушка»;
- 10) Сочетания прыжков с «разножкой» на месте;
- 11) Прыжки на месте с поворотом на 180 и 360 градусов;
- 11) Упражнения на восстановление дыхания;
- 12) Сочетания шагов с упражнениями для плечевого пояса, наклонами, поворотами шеи и корпуса;

IV. Партерная гимнастика

- 1) Совершенствование навыка правильной осанки в различных положениях и в движении;
- 2) Профилактика и коррекция нарушений осанки;
- 3) Упражнения на координацию движений;
- 4) Упражнения на укрепление и развитие мышц дыхательной мускулатуры;
- 5) Упражнения для профилактики плоскостопия в различных положениях;
- 7) Упражнения на укрепление свода стопы;
- 8) Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- 9) Упражнения на развитие эластичности мышц плеча и предплечья;
- 10) Упражнения на развитие подвижность плечевого сустава;
- 11) Упражнения на увеличение эластичность мышц кисти и предплечья;
- 14) Упражнения для развития подвижности позвоночника;
- 15) Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

- 16) Упражнения для увеличения подвижность тазобедренного сустава;
- 17) Упражнения на увеличения эластичность мышц бедра;
- 18) Упражнения для увеличения подвижность коленных суставов.

IV. Построения и перестроения

- 1) Упражнения на ориентирование в пространстве;
- 2) Перестроение из одной фигуры в другую;
- 3) Диагональный «прочёс»;
- 4) «Дощечка» (маленькая, большая, с поворотом в разные стороны);
- 5) «Карусель»;
- 6) Перестроения с использованием основных движений (р е виды шага, бега).

Учебно-тематический план 3-го года обучения

3 класс		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности	1	1	0
2	Основные движения (ходьба, бег, прыжки)	11	1	10
3	Партерная гимнастика	18	2	16
4	Построения и перестроения	4	0,5	3,5
Итого:		34	4,5	29,5

Содержание тем учебного курса 4-го года обучения

Задачи:

- отработка и закрепление пройденного материала;
- расширение комплекса упражнений на гибкость;
- увеличение количества упражнений для развития техники прыжка;
- развитие дыхания, силы и выносливости за счет увеличения количества исполняемого движения;
- развитие ловкости, танцевально-ритмической координации;
- освоение приемов вращения.

III. Техника безопасности

IV. Основные движения

- 10) Танцевальный шаг в движении в сочетании с ркiе с использованием разных музыкальных размеров;
 - 11) Шаги с высоким поднятием колена в сторону;
 - 12) Вальсовый шаг вперёд;
 - 13) Шаги со сложной координацией движений рук, головы и корпуса;
 - 14) Комбинации различных шагов, галопа и подскоков;
 - 15) Сочетания шагов с различными заданиями;
 - 16) Выполнение различного ритмического рисунка в беге;
 - 17) Прыжки «разножка»;
 - 18) Прыжки «Лягушка»;
- 10) Сочетания прыжков с «разножкой» на месте;
 - 11). Прыжки на месте с поворотом на 180 и 360 градусов;
 - 11) Упражнения на восстановление дыхания;
 - 12) Сочетания шагов с упражнениями для плечевого пояса, наклонами, поворотами шеи и корпуса;

IV. Партерная гимнастика

- 1) Совершенствование навыка правильной осанки в различных положениях и в движении;
- 2) Профилактика и коррекция нарушений осанки;
- 3) Упражнения на координацию движений;
- 4) Упражнения на укрепление и развитие мышц дыхательной мускулатуры;
- 5) Упражнения для профилактики плоскостопия в различных положениях;
- 7) Упражнения на укрепление свода стопы;
- 8) Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- 9) Упражнения на развитие эластичности мышц плеча и предплечья;
- 10) Упражнения на развитие подвижность плечевого сустава;
- 11) Упражнения на увеличение эластичность мышц кисти и предплечья;
- 14) Упражнения для развития подвижности позвоночника;
- 15) Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
- 16) Упражнения для увеличения подвижность тазобедренного сустава;
- 17) Упражнения на увеличения эластичность мышц бедра;
- 18) Упражнения для увеличения подвижность коленных суставов.

IV. Построения и перестроения

- 7) Упражнения на ориентирование в пространстве;
- 8) Перестроение из одной фигуры в другую;
- 9) Диагональный «прочёс»;
- 10) «Дощечка» (маленькая, большая, с поворотом в разные стороны);
- 11) «Карусель»;

- 12) Перестроения с использованием основных движений (р е виды шага, бега).

**Учебно-тематический план
4-го года обучения**

4 класс		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности	1	1	0
2	Основные движения (ходьба, бег, прыжки)	10	1	9
3	Партерная гимнастика	19	2	17
4	Построения и перестроения	4	0,5	3,5
Итого:		34	4,5	29,5

**Описание материально-технического обеспечения
образовательного процесса.**

1. Музыкальный центр.
2. Музыкальная библиотека (необходимые музыкальные подборки для проведения уроков).
3. Станки.
4. Зеркала.
5. Различный спортивный инвентарь.
6. Видеобиблиотека.
7. Литература.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2014-15 уч.г.
по ритмической гимнастике**

Классы: **1 класс**

Учитель: **Годына Е.Н.Нуруллина С.А.Степанова Н.В.**

Количество часов на год: **33 часа**

В неделю: **1**

Планирование составлено на основе разработки учителей ритмики начальной школы ГАОУ ЦО №548 «Царицыно» Годына Е.Н., Нуруллиной_С.Ш.; Степанова Н.В.

№ урока	Тема урока	Дата
	Вводный урок	
1	Техника безопасности. Правила поведения в зале	сентябрь
	Построения и перестроения 8ч	
2	Понятие шеренги, колонны, круга. Упражнения на ориентирование в зале. ориентирование в зале.	
3	Перестроение из линии в круг и обратно на маршевых шагах.	
4	Развитие умения сохранения расстояния между учениками при движении и на месте при выполнении упражнений.	
5	Построения из колонны в круг и обратно.	октябрь
6	Понятие об основных точках зала и его диагонали.	
7	Понятия: общий круг, кружки, пары, тройки. Игра на ориентирование в зале и внимательность.	
8	Разница в маршировке на месте и в движении. Перестроения на маршевом шаге. Ритмические упраж.	
9	Знакомство с перестроениями «ручеек» и «змейка».	
	Основные движения. 10ч	
10	Маршевый шаг на месте и в движении.	ноябрь
11	Разучивание различных шагов: на полупальцах, пятках, внешней и внутренней стороне стопы, с высоким поднятием колена.	
12	Галоп прямой и боковой.	
13	Легкий бег на полупальцах, с высоким поднятием колена, забрасыванием голени назад, выбрасыванием прямых ног вперед.	декабрь
14	Шаги с перекатом стопы с пятки на носок, с акцентом пятки об пол. Шаги на равновесие.	
15	Изучение техники прыжка на месте и в движении.	
16	Прыжки на одной ноге на месте и в движении, с ноги на ногу.	
17	Прыжки на месте со сменой точки (вперед, назад, в сторону, по точкам).	январь
18	Сочетание различных шагов в движении.	
19	Комбинации из шагов, прыжков, подскоков.	
	Ритмическая гимнастика с предметами 10ч	
20	Знакомство со скакалкой. Приобретение навыков правильно держать и вращать скакалку.	февраль
21	Упражнения для укрепления кисти руки. Разучивание прыжков со скакалкой.	
22	Различные вращения скакалки.	
23	Упражнения со скакалкой «солдатык», шаги через скакалку.	март
24	Знакомство с гимнастическим предметом обруч.	
25	Разучивание упражнений с обручем.	
26	Повторение упражнений с обручем.	апрель
27	Различные перекаты гимнастического обруча.	
28	Упраж. на координацию с обручем.	
29	Повторение и закрепление упраж. с обручем.	
	Повторение пройденного 5ч	

30	Повторение пройденных упраж. на построение и перестроение.	май
31	Повторение основных танцевальных шагов.	
32	Повторение упраж. со скакалкой.	
33	Повторение упраж. с обручем.	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ _по ритмической гимнастике

Классы __2__ класс

год: __34__ часа

В неделю: __1__

Планирование составлено на основе разработки учителей ритмики начальной школы ГОУ ЦО №548 «Царицыно» Годына Е.Н., Нуруллиной С.Ш., Степанова Н.В.

№ урока	Тема урока	Дата
1	Техника безопасности. Правила использования спортивного инвентаря.	сентябрь
2	Разучивание комплекса №1 для укрепления мышц спины и пресса на гимнастический ковриках.	
3	Разучивание комплекса №1 на гимнастических ковриках.	
4	Совершенствование комплекса №1.	
5	Закрепление комплекса на гимнастических ковриках.	
6	Проверка навыка правильной осанки. Упражнения на формирование навыка правильной осанки с использованием гимнастических палок.	октябрь
7	Разучивание комплекса упражнений на формирование правильной осанки.	
8	Разучивание комплекса упражнений на формирование правильной осанки.	
9	Разучивание комплекса под музыку	
10	Разучивание комплекса под музыку.	ноябрь.
11	Совершенствование комплекса с гимнастическими палками.	
12	Закрепление комплекса на формирование правильной осанки с гимн. палками.	
13	Комплекс упражнений на развитие координации с массажными мячиками. Разучивание.	декабрь
14	Разучивание комплекса с массажными мячиками	
15	Разучивание комплекса с мячиками под музыку.	
16	Совершенствование комплекса на координацию с мячиками	
17	Построения и перестроения. Различные виды шагов с ритмическими заданиями.	январь
18	Сочетания шагов с различными поворотами головы и корпуса.	
19	Упражнения на развитие чувства ориентации в зале. Построения в одну и две шеренги.	
20	Марш. Перестроения сведением и разведением	февраль
21	Построение в колонны. Шахматное построение	
22	Построение «диагональ», построение «крест».	
23	Комбинация различных построений.	
24	Разучивание комплекса упражнений для профилактики плоскостопия и формирование и развития свода стопы	март.
25	Разучивание комплекса.	

26	Разучивание комплекса с музыкальным сопровождением.	
27	Дальнейшее разучивание комплекса.	
28	Совершенствование комплекса.	апрель
29	Дальнейшее совершенствование комплекса.	
30	Самостоятельное выполнение комплекса.	
31	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Разучивание..	
32	Разучивание комплекса на развитие гибкости. .	май
33	Разучивание под музыкальное сопровождение.	
34	Совершенствование комплекса на развитие гибкости.	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2014-15 уч. г
по ритмической гимнастике**

Классы: **3 класс**

Учитель: **Годына Е.Н., Калинина А.А. Хорошквская В.И.**

Количество часов на год: **34 часа**

В неделю: **1 час**

Планирование составлено на основе разработки учителей ритмики начальной школы
ГАОУ ЦО №548 «Царицыно» **Годына Е.Н., Нуруллиной С.Ш.; Степанова Н.В.**

№ урока	Тема урока	Дата
	Вводный урок 2ч	
1	Техника безопасности. Правила поведения на уроках ритмики.	сентябрь
2	Техника безопасности. Правила поведения на уроках ритмики.	
	Хореографическая азбука 5ч	
3	Повторение муз. Размера 2/4 –марш, полька, 3/4 –вальс.	
4	Умение отделять вступление от начала муз. фразы. Нахождение сильной доли в различных муз. размерах. Определение длительности муз. квадрата - 4; 8; 16, 32.	
5	Повторение понятия «затакт». Разучивание основного шага танца «Полонез».	
6	Знакомство с понятием - хореографический «Канон». Разучивание простого «канона».	
7	Дальнейшее разучивание «канона».	октябрь
	Основы классического танца 6ч	
8	Повторение позиций ног класс. Танца I; II; III; VI. Разучивание V поз. ног. Повторение позиций рук в класс. танце. Упражнение на развитие правильной хореографической кисти.	
9	Повторение: relive; demi-plie; batmegt-tandu (jete); soutte; passe.	
10	Разучивание: fondu- крестом, rond de jame porter по точкам. Изучение «трамплинных» прыжков.	
11	Подготовительные упраж. к изучению техники вращения. Разучивание grand-plie.	ноябрь
12	Различные сочетания ранее изученных элементов класс. экзерсиса.	
13	Повторение пройденного.	

Основы народно-характерного танца 5ч		
14	Повторение различных танцевальных шагов; простых дробей; танцевального бега; «припадания».	декабрь
15	Повторение основных движений русского танца.	
16	Разучивание подготовительных упраж. для подготовки к присядке (мальчики). Подготовительные упраж. для подготовки к вращения (девочки).	
17	Разучивание различных видов присядки: присядка с выносом ноги на пятку; навесу; присядка с поворотом (мальчики). Разучивание вращения: на «веревочке», в «припадании», на месте и в движении.	
18	Разучивание «ковырялочки»; «ковырялочки» с притопом; простого танцевального «ключа».	январь
Основы бального танца 6ч		
19	Повторение вальсового шага лицом вперед и спиной назад, с поворотом на 90 ⁰ . «Вальс-квадрат» - большой и малый. Вальсовый шаг в парах.	
20	Вальсовый шаг с поворотом в парах. Повторение balance, “лодочки» в парах. Разучивание простых вальсовых фигур.	февраль
21	Знакомство с ритмическим рисунком танца Рок-н-ролл.	
22	Разучивание «кика, как основного элемента танца Рок-н-ролл.	
23	Разучивание движений Рок-н-ролла.	
24	Закрепление движений Рок-н-ролла.	март
Современный танец 10ч		
25	Знакомство с танцевальным стилем «Хип-хоп». Разучивание упраж. на расслабление, «кача», как основы танца «Хип-хоп».	
26	Разучивание движений рук в танце «Хип-хоп» - покачиваний и «волна».	
27	Основные шаги «Хип-хопа» - principle step.	
28	Разучивание перекрестного шага и шага с переступанием (kross-step)	апрель
29	Разучивание «лунной походки» и бокового скольжения.	
30	Координация рук ног в танце «Хип-хоп».	
31	Отработка ранее изученных движений «Хип-хопа».	
32	Разучивание танцевальных комбинаций «Хип-хопа».	май
33	Отработка комбинаций танца «Хип-хоп».	
34	Зачетный урок по танцу «Хип-хоп».	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 2014-15 уч.г
по ритмической гимнастике**

Классы: **4 классы**

Учитель: **Годына Е.Н.Калинина А..А.Степанова Н.В.**

Количество часов на год: **34ч**

В неделю: ___ 1 час_

№ урока	Тема урока	Дата
Вводный урок 1ч		
1	Техника безопасности. Правила поведения на уроках ритмической гимнастикой.	сентябрь
Построения и перестроения 11ч		
2	Танцевальный шаг в движении в сочетании с рlie на разные музыкальные ритмы.	
3	Шаг полонез.	
4	Вальсовый шаг вперед – назад.	
5	Шаги со сложной координацией движений.	октябрь
6	Комбинации различных шагов и прыжков.	
7	Выполнение различного ритмического рисунка в беге.	
8	Прыжки «разножка» и «лягушка».	
9	Перестроение из одной танцевальной фигуры в другую.	
10	Диагональный «прочёс».	ноябрь
11	«Шене» (вращение) по прямой.	
12	Перестроение с использованием основных движений.	
Партерная гимнастика 19ч		
13	Разучивание 1-ой части комплекса №1 на координацию движений.	декабрь
14	Разучивание 1-ой части комплекса №1 на координацию движений под музыкальное сопровождение.	
15	Разучивание 2-ой части комплекса №1 на координацию движений.	
16	Разучивание 2-ой части комплекса №1 на координацию движений под музыкальное сопровождение.	
17	Закрепление комплекса №1 на координацию движений.	январь
18	Совершенствование комплекса №1 на координацию движений под музыкальное сопровождение.	
19	Разучивание 1-ой части комплекса упражнений №2 с гимнастическим мячом.	
20	Разучивание 1-ой части комплекса упражнений №2 с гимнастическим мячом под музыкальное сопровождение.	февраль
21	Разучивание 2-ой части комплекса упражнений №2 с гимнастическим мячом.	
22	Разучивание 2-ой части комплекса упражнений №2 с гимнастическим мячом под музыкальное сопровождение.	
23	Закрепление комплекса №2 с гимнастическим мячом.	
24	Совершенствование комплекса №2 с гимнастическим мячом под музыкальное сопровождение.	март
25	Разучивание комплекса упражнений №3 на развитие быстроты реакции с использованием массажных мячиков.	
26	Разучивание комплекса №3 под музыкальное сопровождение.	
27	Закрепление комплекса №2 под музыкальное сопровождение.	апрель

28	Совершенствование комплекса №3 под музыкальное сопровождение.	
29	Разучивание комплекса упражнений №4, направленного на профилактику плоскостопия.	
30	Разучивание комплекса упражнений №4, направленного на профилактику плоскостопия под музыкальное сопровождение.	
31	Закрепление комплекса упражнений №4, направленного на профилактику плоскостопия.	май
Повторение пройденного 3ч		
32	Повторение комплекса №1 на координацию движений.	
33	Повторение комплекса упражнений №2 с гимнастическим мячом.	
34	Повторение комплекса упражнений №3 на развитие быстроты реакции с использованием массажных мячиков.	

Список литературы

1. *Казакевич В.Н., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е.* «Ритмическая гимнастика»: Методическое пособие.- СПб., 2001г.
2. *Казьмин В.Д.* «Дыхательная гимнастика». Серия «Панацея». Ростов н / Д.. 2000г.
3. *Котешева И.А.* «Лечение и профилактика нарушений осанки», М.,2002г.
4. *Красикова И.С.* «Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки». – СПб..1998г.
5. *Крючек Е.С.*, «Аэробика»: Учебное пособие. – СПб.. 1999г.
6. *Кряж В.Н. и др.* «Гимнастика. Ритм. Пластика». – Минск., 1987г.
7. *Кудра Т.А.*, «Аэробика и здоровый образ жизни»: Учебное пособие. - Владивосток.. 2001г.
8. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.*, «Аэробика»: В 2 т. Т.1. Теория и методика. - М., 2002
9. *Менхин Ю.В., Менхин А.В.*, «Оздоровительная гимнастика»: Теория и методика. –Ростов н/Д., 2002
10. *Михайлова М. Л.*, «Развитие музыкальных способностей детей». - Ярославль. 1997.
11. *Назаренко Л.Д.*. «Оздоровительные основы физических упражнений» - М., 2002.
12. *Наумов О.Н.*. «Плоскостопие - это не пустяк». _ СПб.. 2002.
13. *Нестерюк Т.Е.*, «Гимнастика маленьких волшебников». – М..1993.
14. *Риттер-Клейганс М.* «Гимнастика позвоночника. Справочник здоровья/ Перевод с нем. Б. Григорьева. – М.. 1997.
15. *Руднева. С.. Фиш Э.* «Ритмика. Музыкальное движение». – М.. 1972.
16. *Страковская В.Л.*, «300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет».- М.,1994.
17. *Тюрин А.* «Самомассаж». – СПб.. 1997.
18. *Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.*»Танцевально-игровая гимнастика»: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и Школьных учреждений. – СПб.. 2000.
19. *Фирилева Ж.Е.*. «Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе». – Л.. 1987.