

Министерство образования и молодежной политики  
Свердловской области  
Управление образования Березовского городского округа

**БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»**

623701, Свердловская область, г. Березовский, ул. Шиловская, стр. 3,  
тел.: 8(34369) 4-96-50, email: bgo\_ou2@mail.ru

**РАССМОТРЕНО**

на заседании педагогического  
совета

Протокол от 30.08.2024 № 1

**СОГЛАСОВАНО**

с заместителем директора

/Казанцева О.Н./

«30 » августа 2024 года

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом БМАОУ СОШ №2

от «01» сентября 2024 года №222

/Колпакова С.Б./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Физическая культура**  
**Модуль. Фитнес-аэробика»**  
для обучающихся 1-4 классов

Березовский городской округ, 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Главный принцип, заложенный в Программу – создание творческого образа в танце на основе индивидуальности самого ребенка. В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности. Цель программы – раскрытие творческой личности ребенка средствами хореографического искусства. В процессе обучения педагогом определены решаются следующие задачи:

- развитие интереса и приобщение учащихся к мировой танцевальной культуре;
- развитие танцевальных, музыкальных, артистических и других творческих способностей каждого учащегося;
- формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к манере танцевального исполнения, к пластическому разнообразию, анализа собственной творческой деятельности;
- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;
- привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление творческой личности, способной художественно осмыслить окружающий мир и явления жизни в искусстве. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. На занятиях фитнес-аэробикой 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.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся путем последовательного прохождения по годам обучения за четыре курса с учетом возрастных и психических особенностей детей 6-11-летнего возраста.

Предмет «Фитнес-аэробика» изучается в 1 - 4 классах. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Максимальная продолжительность занятия - 1 академический час. Форма одежды определяется педагогом исходя из специфики занятий. Схема построения занятия во всех классах одинакова: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть. Различается содержание и время, отведенное на каждую из частей занятия. На основную часть занятия в 1 классе отводится 15 минут, во 2 и 3 классах - 30 минут, в 4 классе - 35 минут. Основная часть занятий 1 и 2 классов содержит учебно-тренировочные задания, а в 3 и 4 классах больше отводится времени на разучивание танцев. За период обучения учащиеся получают определенный программой объем знаний и умений, качество которых ежегодно проверяется. Зачеты проводятся по изученной дисциплине по практическим умениям. Учитель подводит итоги учебного года, дает оценку творческих достижений учащихся, определяет задачи на будущие годы обучения.

Внеурочная деятельность в БМАОУ СОШ № 2 является неотъемлемой частью образовательного процесса. Она предоставляет обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Целью внеурочной деятельности в школе является содействие в обеспечении достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования (личностных, метапредметных и предметных) обучающимися через создание в школе воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов, обучающихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, способной на социально значимую практическую деятельность.

Воспитание на занятиях школьных курсов внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания;
- формирование в кружках, клубах, детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять обучающихся и педагогических работников общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поощрение педагогическими работниками детских инициатив.

Реализация воспитательного потенциала внеурочной деятельности происходит в рамках следующих выбранных обучающимися ее видов.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание 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.

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов: «Музыка», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями.

«Литературное чтение», где дети знакомятся с литературными произведениями, которые лягут в основу предстоящей постановки ритмопластического действия. «Окружающий мир», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений. Самая тесная взаимосвязь прослеживается между фитнес-аэробикой 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 физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;
7. углы поворотов.

Предмет «Фитнес-аэробика» включает разминку, общеразвивающие упражнения, танцевальные элементы и детские танцы.

### *РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)*

Проводится в начале каждого урока в середине зала стоя, либо лежа на

гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания. Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

### *ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев: 1. на носках, каблуках, 2. перекаты стопы, 3. высоко поднимая колени, 4. выпады, 5. ход лицом и спиной, 6. бег с подскоками, 7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев: 1. “линии”, 2. “хоровод”, 3. “шахматы”, 4. “змейка”, 5. “круг”. Задача данного этапа – через образное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды. Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально- ритмической деятельности детей 6-11-летнего возраста:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец- марш). Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

## *ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ И ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ*

Изучаются основные движения и вариации из них, а также некоторые популярные танцы, которые развивают чувство ритма, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность.

Улучшается память, внимание, внутренняя организация. Задача данного этапа – обучить отдельным танцам, задача которых – отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

### ***Содержание программы по годам обучения***

1 КЛАСС (первый год обучения) 1 час в неделю, 33 часа.

Задача: развить ритмическое и музыкальное восприятие, научить использовать паузы в движении, формирование правильной осанки, сохранение эластичности мышц посредством упражнений на пластику и растяжку.

2 КЛАСС (второй год обучения) 1 час в неделю, 34 часа.

Задача: научить слушать музыку и понимать команды, разнообразить набор привычных движений, развивать координацию, чувство ритма, память, внимание, заинтересовать.

3 КЛАСС (третий год обучения) 1 час в неделю, 34 часа.

Задача: продолжение развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений.

В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре.

4 КЛАСС (четвертый год обучения) 1 час в неделю, 34 часа.

Задача: осваиваются танцы с более сложной координацией, и ведением в паре. Улучшаются позиции в паре, развивается память логическая и мышечная. Отрабатывается техника движений, достигается музыкальность и ритмичность.

### **3. Оценочные материалы**

Основными в освоении Программы данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению». Дети осваивают движения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец начинается “от пола”, и следует показать и объяснить в последовательности:

- 1.Куда наступает (как переносим вес);
- 2.Как ставим ногу (как работает стопа);
- 3.Что делает колено;
- 4.Как работают бедра;
- 5.Что делает корпус;
- 6.Как танцуют руки;
- 7.Куда направлен взгляд (что делает голова).

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось, обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения движений классического танца (экзерсис у станка), учащиеся переносят эти правила на исполнение любого движения, изучаемого на уроке. Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых. Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса. Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие

*хореографические принципы:*

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность.

*Принципы дидактики:*

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному, как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений, элементов классического, народного, бального танца;

- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

*Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:*

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.
2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой, терминология, историческая справка и др.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения

*Приемы:*

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

***Знания, умения и навыки к концу четырех лет обучения***

*Фитнес-аэробика, элементы музыкальной грамоты:*

- уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;
- чувствовать характер музыки и передавать его с манерой исполнения движения;
- уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4;
- отмечать в движении сильную долю такта;
- уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты; несложный ритмический рисунок;
- иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш-песня-танец;
- выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- иметь навыки актёрской выразительности;

- распознать характер танцевальной музыки;
- иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
- исполнять движения в характере музыки - четко, сильно, медленно, плавно
- уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры; различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т. д.;
- уметь анализировать музыку разученных танцев;
- слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

*Основные танцевальные определения и понятия:*

- знать позиции ног и рук классического танца, народно - сценического танца;
- усвоить правила постановки корпуса;
- уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
- знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений;
- знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;
- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
- знать правила исполнения упражнений народного тренажа и их названия;
- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое; уметь исполнять основные движения русского танца: хороводный шаг, переменный ход (виды) - вращения на месте и в движении, дроби простые, синкопированные, ключ, веревочка, присядки простые, с хлопущей, на полном приседе и с прыжком.

*Танец:*

- понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно.
- В конце 1 года обучения дети должны:
- знать элементы музыкальной грамоты: характер музыки (веселая, спокойная, грустная); темп (медленный, умеренный, быстрый); строение музыкального произведения (музыкальное вступление, части); динамические оттенки (форте – пиано, стаккато – легато); акцент.

- Уметь исполнять ритмические упражнения начиная и оканчивая движения вместе с музыкой, уметь различать музыкальные части. Исполнять движения в различных темпах. Определять характер танцевальной музыки словами и передача характера в движении. Передавать динамические оттенки в движении. Учащиеся должны свободно перестраиваться в колонну по одному и по два, перестраиваться в колонны по одному в пары и обратно; построение в шеренгу; построение в круг, сужение, расширение круга; свободное размещение в зале. Знать точки плана класса 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, диагонали. Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.
- В конце 2 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурную польку, вальс. Элементы музыкальной грамоты: строение музыкальной речи (предложение, музыкальная фраза); длительности целые, половинные, четверти, восьмые, ритмический рисунок. Учащиеся должны передавать в движении изменения темпа; передача в движении длительностей и ритмического рисунка. Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по три (тройки). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре (четверки). Перестроение из троек и четверок в кружочки и звездочки. Перестроения в паре: обход одним партнером другого; смена места с поворотом лицом друг к другу. Знать позиции и упражнения
- классического танца. Постановку корпуса. Позиции ног 1, 2, 3, 4, 5, 6. Позиции рук: подготовительное положение 1, 2, 3. Положение рук за юбочку, руки вниз ладонью, руки ладонями на поясе Исполнять музыкальные игры и танцы в темпе и характере заданным педагогом.
- В конце 3 года обучения дети должны уметь исполнять: фигурный вальс; русские танцы: хороводные и кадрили. Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру. Элементы музыкальной грамоты: уметь различать музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4; понятие о такте и затакте. Могли выполнить ритмические упражнения с музыкальным заданием; передать в движении характер музыки, размер и ритмический рисунок. Прослушать и сделать простейший анализ танцевальной музыки (определение характера, музыкального размера и строения). Могли перестроиться из одного круга в два. Движение в колонны по одному с разных сторон по диагонали, с переходом в центре через одного. Выразительно двигаться в танцах (согласованность и гармония рук, ног, корпуса, головы).

- В конце 4 года обучения дети должны уметь исполнять танец на художественный образ. Уметь импровизировать под незнакомую музыку. Творческая деятельность:
- раскрытие творческих способностей;
- развитие организованности самостоятельности;
- иметь представления о народных танцах.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Данный курс ориентирован на формирование гармонически развитой личности средствами курса «Фитнес-аэробика». 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;
- формирование музыкального восприятия;
- представления о выразительных средствах музыки;
- развитие чувства ритма;
- умения характеризовать музыкальное произведение;
- согласовывать музыку и движение.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделы, темы	Всего
1	Введение. Что такое фитнес-аэробика	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, притоп)	1
4	Понятие о правой, левой руке. Повороты и наклоны корпуса	1
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс	1
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	1
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
15-16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	2
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
18	Упражнения на расслабление мышц	1
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
20	Музыкальные, танцевальные темы.	1
21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1
23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
24	Правила танцевального этикета.	1
25-26	Аэробика.	2
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1

29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
30	Ритмические упражнения.	1
31	Гимнастика Parter.	1
32-33	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 класс

№ п/п	Наименование разделы, темы	Всего
1	Введение. Что такое фитнес-аэробика	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, притоп)	1
4	Понятие о правой, левой руке. Повороты и наклоны корпуса	1
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс	1
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	1
11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
15-16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	2
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
18	Упражнения на расслабление мышц	1
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
20	Музыкальные, танцевальные темы.	1
21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1

23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители , костюмы.	1
24	Правила танцевального этикета.	1
25-26	Аэробика.	2
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
30	Ритмические упражнения.	1
31-32	Гимнастика Parter.	2
33-34	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	2

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделы, темы	Всего
1	Введение. Что такое фитнес-аэробика	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп)	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге	1
8	Понятие «шаг» 45,90,180 градусов. Растяжка.	1
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест»	1
10	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом.	1
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
12	Разучивание позиций рук, ног.	1
13	Наклоны и повороты с хореографической точки зрения.	1
14	Гимнастические элементы	1
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1
16	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
17	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1
18	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1

19	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	1
20	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
21	Танцевальный бег (ход на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия	1
22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
23	Урок-игра.	1
24	Приставные шаги, синхронность.	1
25-26	Аэробика.	2
27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1
28	Партнер и партнерша. Понятие дуэт и квартет в танце	1
29-30	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	2
31-32	Гимнастика Parter.	2
33-34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	2

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 класс

№ п/п	Наименование разделы, темы	Всего
1	Введение. Что такое фитнес-аэробика	1
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп.)	1
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1
9	Ритмическая схема, ритмическая игра	1
10	Этюдная работа. Игры, Понятие пантомима.	1
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1
14	Танцевальный бег (ход на полупальцах), упражнения для профилактики	1

	плоскостопия	
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1
17	Танцевальный элемент «Марш».	1
18	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1
19	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1
20-21	Танец «Полька»	2
22-23	Танец «Кадриль»	2
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1
25-26	Бальный танец «Вальс».	2
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1
28-29	Аэробика.	2
30-31	Гимнастика Partner.	2
32	Упражнения на расслабление мышц.	1
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1
34	Творческий концерт	1

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теоретическая часть	Практическая часть	
1	Введение. Что такое фитнес-аэробика	1	1	0	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0,5	0,5	
3	Первый подход к ритмическому исполнению(хлопки, притоп)	1	0,5	0,5	
4	Понятие о правой, левой руке. Повороты и наклоны корпуса	1	0,5	0,5	
5	Поза исполнителя. Зритель,исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс	1	0,5	0,5	
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1	1	0	
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1	0,5	0,5	
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	0,5	0,5	
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1	0,5	0,5	
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	1	0,5	0,5	

11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	0,5	0,5	
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	0,5	0,5	
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	0,5	0,5	
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	0,5	0,5	
15	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	0,5	0,5	
16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	0,5	0,5	
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1	0,5	0,5	
18	Упражнения на расслабление мышц	1	0,5	0,5	
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1	0	1	
20	Музыкальные, танцевальные темы.	1	0,5	0,5	
21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1	0,5	0,5	
22	Настроение в музыке и танце.	1	0,5	0,5	

	Характер исполнения.				
23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	0,5	0,5	
24	Правила танцевального этикета.	1	0,5	0,5	
25	Аэробика.	1	0,5	0,5	
26	Аэробика.	1	0,5	0,5	
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1	1	0	
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1	0,5	0,5	
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	0,5	0,5	
30	Ритмические упражнения.	1	0,5	0,5	
31	Гимнастика Partner.	1	0,5	0,5	
32	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	0,5	0,5	
33	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	0,5	0,5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	18	15	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теоретическая часть	Практическая часть	
1	Введение. Что такое фитнес-аэробика	1	1	0	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0,5	0,5	
3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, притоп)	1	0,5	0,5	
4	Понятие о правой, левой руке. Повороты и наклоны корпуса	1	0,5	0,5	
5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс	1	0,5	0,5	
6	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1	1	0	
7	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1	0,5	0,5	
8	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1	0,5	0,5	
9	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1	0,5	0,5	
10	Простейшие танцевальные элементы в форме игры	1	0,5	0,5	

11	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1	1	0	
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	0,5	0,5	
13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	0,5	0,5	
14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1	0,5	0,5	
15	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	0,5	0,5	
16	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	0,5	0,5	
17	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1	0,5	0,5	
18	Упражнения на расслабление мышц	1	0,5	0,5	
19	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1	0,5	0,5	
20	Музыкальные, танцевальные темы.	1	1	0	
21	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1	0,5	0,5	
22	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.	1	1	0	

23	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1	1	0	
24	Правила танцевального этикета.	1	1	0	
25	Аэробика.	1	0,5	0,5	
26	Аэробика.	1	0,5	0,5	
27	Понятие размер. Музыкальная фраза, длительность в музыке и танце.	1	1	0	
28	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	1	0,5	0,5	
29	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	0,5	0,5	
30	Ритмические упражнения.	1	0,5	0,5	
31	Гимнастика Partner.	1	0,5	0,5	
32	Гимнастика Partner.	1	0,5	0,5	
33	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	0	1	
34	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	20	14	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теоретическая часть	Практическая часть	
1	Введение. Что такое фитнес-аэробика	1	1	0	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.	1	0,5	0,5	
3	Первый подход к ритмическому исполнению(хлопки, выстукивания, притоп)	1	0,5	0,5	
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	0,5	0,5	
5	Понятие о правой, левойруке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса	1	0,5	0,5	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ,середина.	1	0,5	0,5	
7	Понятие о рабочей и опорной ноге	1	1	0	
8	Понятие «шаг» 45,90,180градусов. Растяжка.	1	0,5	0,5	
9	Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест»	1	0,5	0,5	
10	Постановка корпуса.Движения плечами, бедрами, руками,	1	0,5	0,5	

	животом.				
11	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	0,5	0,5	
12	Разучивание позиций рук, ног.	1	0,5	0,5	
13	Наклоны и повороты с хореографической точкой зрения.	1	0,5	0,5	
14	Гимнастические элементы	1	0,5	0,5	
15	Ритмические упражнения в различных комбинациях.	1	0,5	0,5	
16	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	0,5	0,5	
17	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.	1	1	0	
18	Марш. Понятие о марше, ритмический счет.	1	0,5	0,5	
19	Три «кита» в музыке. Песня и танец.	1	0,5	0,5	
20	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	0,5	0,5	
21	Танцевальный бег (ход на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия	1	0,5	0,5	
22	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	0,5	0,5	
23	Урок-игра.	1	0,5	0,5	
24	Приставные шаги,	1	0,5	0,5	

	синхронность.				
25	Аэробика.	1	0,5	0,5	
26	Аэробика.	1	0,5	0,5	
27	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	1	0	
28	Партнер и партнерша. Понятие дуэт и квартет в танце	1	1	0	
29	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	0,5	0,5	
30	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	0,5	0,5	
31	Гимнастика Partner.	1	0,5	0,5	
32	Гимнастика Partner.	1	0,5	0,5	
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	0,5	0,5	
34	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	19	15	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Теоретическая часть	Практическая часть	
1	Введение. Что такое фитнес- аэробика	1	1	0	
2	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса	1	0,5	0,5	
3	Первый подход к ритмическому исполнению(хлопки, выстукивания, притоп.)	1	0,5	0,5	
4	Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.	1	0,5	0,5	
5	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1	0,5	0,5	
6	Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина.	1	0,5	0,5	
7	Понятие о рабочей и опорной ноге.	1	1	0	
8	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.	1	0,5	0,5	
9	Ритмическая схема, ритмическая игра	1	0,5	0,5	
10	Этюдная работа. Игры.	1	0,5	0,5	

	Понятие пантомима.				
11	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	1	0,5	0,5	
12	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1	0,5	0,5	
13	Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом.	1	0,5	0,5	
14	Танцевальный бег (ход на полупальцах), упражнения для профилактики плоскостопия	1	0,5	0,5	
15	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.	1	0,5	0,5	
16	Танцы народов РФ, их особенности и костюмы	1	0,5	0,5	
17	Танцевальный элемент «Марш».	1	0,5	0,5	
18	Ритмические упражнения «Притопы», «Припляс».	1	0,5	0,5	
19	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.	1	0,5	0,5	
20	Танец «Полька»	1	0,5	0,5	
21	Танец «Полька»	1	0,5	0,5	
22	Танец «Кадриль»	1	0,5	0,5	
23	Танец «Кадриль»	1	0,5	0,5	
24	Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней.	1	0,5	0,5	

25	Бальный танец «Вальс».	1	0,5	0,5	
26	Бальный танец «Вальс».	1	0,5	0,5	
27	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1	0,5	0,5	
28	Аэробика.	1	0,5	0,5	
29	Аэробика.	1	0,5	0,5	
30	Гимнастика Parter.	1	0,5	0,5	
31	Гимнастика Parter.	1	0,5	0,5	
32	Упражнения на расслабление мышц.	1	0	1	
33	Игровые двигательные упражнения с предметами.	1	0	1	
34	Творческий концерт	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	16	18	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. - 207с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. –4. С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
5. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы / В.И. Ковалько. –М.: ВАКО, 2009. – 272с.
6. Лифиц, И. В. Ритмика: учеб. пособ. для студ. сред. и высш. пед. учеб.зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
7. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб. пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
8. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.
9. Франио, Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы Г. Франио. – М.: Музыка, 2005. – 152с.
- 10.Зими́на А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зими́на А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зими́на. – М., 2000. – С. 124-155.
- 11.Чи́брикова-Луговская А. Ритмика/А. Чи́брикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428833

Владелец Колпакова Светлана Борисовна

Действителен с 26.10.2024 по 26.10.2025