

*Комитет по образованию  
Администрации Ломоносовского муниципального района  
Ленинградской области*

*Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«ЛЕБЯЖЕНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ»*

РАССМОТРЕНО  
И СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
протокол от 26.08.2023 № 2

УТВЕРЖДЕНО  
и.о. директора МОУ «Лебяженский  
центр общего образования»  
Казакова Н.В.

---

**Рабочая программа  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
по предмету «Ритмика»  
для учащихся 5 классов.**

**гп Лебяжье  
2023г**

## **Ритмика – как одна из нетрадиционных форм проведения урока физической культуры.**

### **ВВЕДЕНИЕ.**

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формирует ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования. Состояние здоровья учащихся явно неблагополучное. Ранимая и неустойчивая психика детей оказывается перегруженной, что проявляется в агрессивности их поведения либо в адаптации и равнодушии к жизни. Растет число детей с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья, резко сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка занимают все большее место на фоне доминирующего воздействия нервно-психических перегрузок.

Нарастающая напряженность ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая тем самым устойчивость к влияниям различным стресс-факторов. Вместе с тем не вызывает сомнений то, что нравственное здоровье лежит в основе психического, а следовательно и общего здоровья человека.

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека неразрывно связана с понятием совершенствования. Самосовершенствование – это процесс преобразования человеком своей природы в стремлении к все более полному проявлению его нравственного начала во всех сферах жизнедеятельности.

Совершенствование человеком своих физических возможностей (как наиболее привычных и доступных) является начальным этапом и одновременно опорой процесса этих преобразований. Именно проявление нравственной природы человека в физической сфере способно преобразовывать качество процесса физического движения, претворяя движение физическое в способность к творчеству, стремление к нравственной жизни и самосовершенствованию.

## Пояснительная записка.

Каждому периоду жизни соответствуют общие признаки, определяющие границы реализации физических возможностей. Они во многом связаны с конституцией человека. У детей с 8 до 11 лет длина тела увеличивается в среднем со 125 до 142 см. В этот период увеличение мышечной массы не успевает за ростом костей и учащиеся этого возраста резко ухудшается осанка, что ведёт к развитию сколиоза. И как правило таким детям не рекомендуются традиционные уроки физической культуры. Сегодня сколиоз составляет 8-12% от всей ортопедической патологии. При нарушении осанки изменяются физиологические изгибы позвоночника.

Физиологическими особенностями 11 – 12 лет являются:

У девочек:

- Бурный рост, поэтому мальчики значительно мельче;
- Рост сердца не успевает за ростом сосудов;
- Сосуды тонкие, из-за этого частые головные боли;
- Частая смена настроения, возможна агрессия, плаксивость.
- Как физиологический признак – потливость, поэтому важны занятия спортом, так как они нормализуют обмен веществ.
- Характерно изменение скелета. Ещё не поздно справиться со сколиозом, так как к 14 годам окостенение позвонков завершено и помочь физкультурой уже нельзя.

У юношей:

- Очень волнует травматизм. Это самый опасный возраст (переломы, сотрясения, что в последствие – головные боли, ноющие кости).
- Так же как и девочки, мальчики этого возраста склонны к частой смене настроения, повышенной агрессии.

Проанализировав возникшую ситуацию, мы решили ввести в школьную программу третий час физической культуры для учащихся 5 классов. Но для того чтобы на данных уроках могли заниматься все дети - этот урок должен быть оздоровительной направленности. Так возник вопрос: в какой же форме его проводить, чтобы повысить интерес учащихся к предмету физической культуры и в тоже время улучшить самочувствие детей. То есть перед учителями физической культуры стояли следующие цели:

1. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
2. проведение занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья;
3. остановить ухудшение здоровья у учащихся II ступени обучения.

Этот урок должен быть не похожим на все остальные: он должен быть более интересным, более эмоциональным, более занимательным, т. е. музыкальным. Возникает вопрос: почему?

Развиваясь и прогрессируя, педагогика ищет новые пути к воспитанию всесторонней личности, способной не только принять сложности будущей жизни, но и пережить полноценность её на каждом возрастном этапе – в детстве, отрочестве, юности. На передний план выдвигается интеграция – объединение и использование разных форм воздействия на ребёнка, создание максимально благоприятных условий для раскрытия его физических возможностей и развития его интеллектуальных способностей.

Огромная роль в воспитании всегда отводилась искусству, влиянию на формирование личности музыки, танца. Привлечение искусства в физкультурное образование школьников, как показывают научные обоснования и практическая проверка, успешно разрешает многие педагогические задачи.

Пришлось обратиться к истории. Стремясь получить хотя бы немного удовольствия, забвения забот и облегчения в повседневной будничной работе, идею её музыкальной стимуляции неугомонные творчески мыслящие люди упрямо вынашивали в течение тысячелетий. Многим социальным достижениям наших далёких предков в этом направлении, без всякого преувеличения, могло бы позавидовать и современное компьютеризированное поколение, мечтающее работать на фоне удовольствия. Удивительный опыт неразумно забытого прошлого потрясает.

Облегчающая и автоматически координирующая мышечную работу роль музыки была известна ещё древним египтянам. А Аристотель эффективность музыки усматривал в том, что таким способом внушаемое человеку прекрасное поведение сочетается с наслаждением музыкой. По его мнению, человеческое счастье во многом состоит именно в гармоничном сочетании прекрасных поступков с чувственным удовольствием от их совершения, в связи, с чем музыкальная стимуляция жизнедеятельности людей не только благотворна, но и общественно необходима.

Используя опыт учёных древности и современности, а также проанализировав состояние здоровья учащихся совместно с медицинскими работниками, результаты диспансеризации, учитывая мнение и пожелания родителей, было принято решение попробовать музыкальные уроки, т. е. уроки ритмики. В данном направлении работал ряд специалистов: Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов. С.В. Колесникова. В их работах представлены музыкальные игры, базовые комплексы и отдельные ритмические упражнения. Используя их работы и добавив те упражнения, которые пользуются популярностью у учащихся нашей школы, а так же, разработав, методику обучения составлена программа по ритмической гимнастике для учащихся среднего звена (5 классов).

Ритмика последнее время становится популярной в молодёжной и детской среде. Она привлекает своей эмоциональностью и созвучием современным танцам, позволяет исключить монотонность в выполнении

движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Уроки ритмики учитывают

- эстетические потребности;
- озабоченность состоянием костно-мышечного развития детей;
- страх получить плохую оценку;
- малоподвижный образ жизни, а следовательно развитие гиподинамии

и они должны быть безоценочными, так как они призваны решать в первую очередь оздоровительные задачи.

Задачи, которые решают уроки ритмики:

- воспитание правильной осанки.
- повышение работоспособности и двигательной активности.
- нормализация массы тела.
- улучшение психического состояния, снятие стрессов.
- развитие музыкальности, чувства ритма.
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
- коррекция минимального нарушения физического развития;
- развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Все сказанное приводит к мысли о необходимости единого подхода, как к физическому, так и нравственному здоровью. Один из таких подходов предлагает ритмическая гимнастика – новое направление массовой оздоровительной физкультуры. Ритмическая гимнастика – это тренировка для всех. Развитие ритмической гимнастики осуществляется не по традиционной схеме: физические упражнения – спорт – социальность – личность, но в обращении биологически эффективного движения непосредственно к гармоничной культурной форме и непосредственно к личности и лишь затем к спорту. Такой путь оказался достаточно эффективным и эффективным, и поэтому продвижение ритмической гимнастики в сферу образования и физическую культуру нашей школы явилось одним из требований времени.

Таким образом, программа по ритмике предлагает целостный подход к решениям проблемы нравственного и физического здоровья, который связывает воедино задачу нравственного воспитания с совершенствованием физического и психического здоровья.

Даная программа позволяет последовательно решать задачи физического и нравственного воспитания. Формирует у учащихся целостный подход к физической культуре как к психофизической основе воспитания нравственности, а именно:

- воспитание у детей доброжелательности, терпимости, стремление к самосовершенствованию во всех сферах жизнедеятельности;

- формирование представления о своем нравственном и физическом здоровье как о личном и общем достоянии;
- приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его физическое и психическое здоровье;
- формирование навыка непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности, ощущение удовольствия, комфорта от выполняемого движения;
- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений о физической культуре в контексте подхода, предлагаемого уроками ритмической гимнастики;
- развитие основных двигательных качеств.

Своеобразие данной программы заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал дается по группам. Это обусловлено тем, что перед учителями физической культуры стоят новые задачи: обучить детей навыкам непрерывного движения, комфортного восприятий физических и психических нагрузок и на базе этого помочь детям освоить традиционные формы движений.

Материал программы дается в трех разделах:

1. основы знаний;
2. элементы ритмической гимнастики;
3. двигательные умения и навыки.

Структура знаний содержит следующие блоки:

1. основы ритмической гимнастики;
2. личностно-ориентированные знания, связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием;
3. знания, связанные с этикой поведения и общения в коллективе;
4. знания, необходимые для реализации физкультурно-спортивной деятельности в коллективе для правильного взаимодействия с членами класса, группы и т.д.;
5. знания, необходимые для применения основ физической культуры в жизнедеятельности человека.

В данной программе представлены ритмические упражнения, танцевальные движения, игры с музыкальным сопровождением, которые помогают создать у учащихся во время занятий положительный эмоциональный настрой и обеспечивают последовательные и системные обучения школьников основам музыкально-двигательной культуры.

При составлении комплекса ритмической гимнастики необходимо предусмотреть следующее:

- в водной части провести разминку;

- сбалансировано планировать нагрузку для верхней и нижней части тела;
- при разучивании в начале давать упражнения для ног и когда учащиеся почувствуют себя комфортно добавлять движения рук, сходные по направлению и форме движению ног;
- нагрузка на одну и ту же ногу должна длиться не более 60 секунд;
- упражнения необходимо выполнять технически правильно.

Музыка на уроках ритмики определяет характер движения, его развитие, создаёт эмоциональную основу действия. Подбирая музыкальный материал, для составления комплексов ритмической гимнастики, необходимо учитывать музыкальные интересы детей, их возраст, знание современных мелодий и ритмов. И от того, насколько правильно подобрана музыка, зависит результат данного урока, а так же настроение, с которым занимаются учащиеся.

Темп музыки	Кол-во музыкальных акцентов в 1 минуту	Упражнения
Медленный	40 - 60	Упражнения на расслабление, дыхание, равновесие, волны руками, туловищем и др.
Умеренный	60 -90	Варианты ходьбы, упражнения на расслабление, статистические усилия и позы и др.
Средний	90 - 120	Выпады, наклоны, повороты, махи, силовые упр-ния, приставные шаги и др.
Быстрый	120 - 160	Бег, подскоки, прыжки, танцевальные движения (ча-ча-ча, рок-н-ролл) и др.

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений. Однако с целью более успешного осознанного усвоения музыкальных ритмов в занятиях ритмикой применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

Каждое музыкальное произведение имеет свой ритм, средствами измерения и сознания которого являются метр и темп. Метр – это строение музыкального такта, темп – степень скорости исполнения.

Ритмические упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения. Можно выделить несколько групп ритмических упражнений:

- разновидности шагов и бега в различном темпе;
- разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе;
- комплекс ритмической гимнастики;
- музыкальные игры.

В начале, занимающиеся должны освоить простейшие музыкальные ритмы – 2/4, 4/4. Позже учащимися осваиваются ритмы 3/4, 1/3, 3/3.

Учащиеся всегда хотят видеть результаты своей работы. Поэтому итогом группы уроков может служить самостоятельная подготовка и показ комплекса упражнений длительностью 3-5 минут. Демонстрируют эти комплексы на контрольных занятиях после освоения некоторых видов шагов и отдельных упражнений ритмической гимнастики.

На уроках ритмики ребята быстрее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Благодаря тому, что этот урок безоценочный, учащиеся не боятся проявить себя и чувствуют себя раскрепощенно. Но в то же время, они знают, что при постоянном посещении уроков ритмики они получают дополнительный балл на уроках физической культуры. Это даёт возможность детям со слабой физической подготовкой улучшить свои оценки на стандартных уроках физической культуры. И это тоже приносит свои плоды, так как учащиеся идут на уроки ритмики с радостью.

Эффективность данной программы будет определяться через непрерывный медицинский и психологический мониторинги с оформлением электронного «паспорта здоровья».

Данная программа прошла апробацию в 2005 – 06 уч.г. в Порошинской средней школе и принесла первые положительные результаты.



## Примерное распределение учебных часов при нагрузке 1 час в неделю (34 час.).

№ п/п	Название разделов программы	Количество часов		
		общее	теоретич.	практич.
1.	<b>Основы знаний</b> 1.1. Психолого – педагогические основы 1.2. Социокультурные основы 1.3. Медико – биологические основы	6	2 2 2	
2.	<b>Способы физкультурной деятельности с оздоравливающей и общеразвивающей направленностью.</b> 2.1. Практические умения 2.2. Двигательные действия 2.2.1. Обучение галопам. 2.2.2. Обучение танцевальным шагам. 2.2.3. разучивание комплекса ритмической гимнастики, направленного на развитие гибкости 2.2.4. разучивание комплекса ритмической гимнастики со сложно-кординированными упражнениями. 2.3. Музыкальные игры 2.4. Презентация комплексов ритмической гимнастики	28		6 12       6 4
	<b>ИТОГО</b>	34		

### Содержание программы (34 час.).

#### 1. Основы знаний (6 час.)

Характеристика основных движений и передвижений: бег, ходьба, прыжки, метание, лазания, ползания. Ритмические упражнения и их отличие от обыденных движений. Роль и место ритмической гимнастики в жизни человека. Основные формы занятий упражнениями ритмической гимнастики (урок, утренняя гимнастика, музыкальные игры). Правила поведения и техника безопасности во время занятий.

Основы обучения упражнениям ритмической гимнастики и двигательным действиям. Связь обучения с развитием внимания, памяти, мышления. Выработка правильной осанки, способы её контроля и специальные упражнения ритмической гимнастики для её формирования.

Взаимосвязь физического, нравственного и эстетического развития человека.  
Правила составления и выполнения комплексов ритмической гимнастики.

### **Социокультурные основы (2 часа).**

История зарождения ритмической гимнастики, связь первых упражнений ритмической гимнастики с охотой и военным делом.

Влияние ритмической гимнастики на развитие человека. Развитие выносливости, гибкости, ритмичности на уроках ритмики и применение полученных навыков в жизни и на традиционных уроках физической культуры.

### **Медико – биологические основы (3 часа).**

Основы личной гигиены и гигиенические процедуры в режиме дня, гигиенические требования к условиям проведения занятий по ритмической гимнастике, к подбору одежды.

Характеристика физического состояния. Правила дозировки на уроках ритмической гимнастики, контроль и самоконтроль на уроках ритмики. Профилактика травматизма.

Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое развитие человека (выносливость, координация движений, быстрота и т.д.).

## **2. Способы физкультурной деятельности с оздоровляющей и общеразвивающей направленностью.**

### Практические умения (6 час.).

Разработка режимов дня и комплексов ритмической гимнастики различной направленности. Использование отдельных упражнений ритмической гимнастики в утренней зарядке и других видах спорта. гигиенические требования к комплексу ритмической гимнастики.

Организация и проведение комплексов ритмической гимнастики. Проведение мероприятий по предупреждению травматизма и оказанию первой медицинской помощи.

Применение полученных навыков в жизни и на традиционных уроках по физической культуре.

### Двигательные действия и навыки (12 часов).

Обучение правильной ходьбе на носочках, пяточках, внешней стороне ступни. Бег с подниманием бедра, бег с «захлестом», чередование бега на четыре счёта. Обучение танцевальному перестроению. Обучение галопам (прямой, боковой), перекрёстному шагу, всевозможным танцевальным шагам.

Разучивание упражнений, направленных на развитие гибкости; разучивание сложно – координированных упражнений, составление комплексов различной направленности.

### Игры с музыкальным сопровождением (6 часов).

Разучивание и проведение игр «Встань правильно», «Тихо - громко», «Догони друга», «Наши фантазии», «Змейка».

Презентация комплексов ритмической гимнастики (4 часа). Учащийся или группа учащихся представляют свои комплексы ритмической гимнастики длительностью 5 – 7 мин.

## Календарно тематическое планирование по ритмике для учащихся 5 классов

№ п/п	Тема урока.	Формы организации занятий.			
		знать	Уметь (практические занятия)	дата	Кол- во часов
1.	Значение ритмической гимнастики в жизни человека.	Роль и место РГ в жизни человека; влияние РГ на развитие человека.	Бег 3 мин., проверка правильности осанки.		1
2.	Обучение приставному шагу.	Технику выполнения приставного шага.	Бег 3 мин. Обучение держать дистанцию в колонне во время бега. Обучение технике приставного шага. Знакомство с комплексом ритмической гимнастики.		1
3- 4.	Обучение прямому и боковому галопу.	Уметь правильно выполнять боковой галоп с «пасе».	Бег 3 мин. Закрепление умений держать дистанцию в колонне во время бега. Обучение технике бокового галопа с «пасе».		2

			Продолжение знакомства с КРГ.		
5.	Развитие выносливости общей	Контроль и самоконтроль на уроках РГ.	Бег 3 мин.. Повтор бокового галопа с «пасе», музыкальная игра «Догони впереди бегущего». Умение держать шеренгу во время бокового галопа.		1
6-7.	Обучение специальным танцевальным шагам.	Знать, как технически правильно выполнять упражнения.	Бег 3 мин. Обучение техники танцевального шага, виды танцевальных шагов. Музыкальная игра «Наши фантазии».		2
8-10.	Презентация комплексов ритмической гимнастики.	Знать, как правильно составляются элементарные комплексы ритмической гимнастики.	Бег 3 мин. Повтор галопов. Презентация комплексов ритмической гимнастики.		3
11.	Развитие специальной выносливости.	Контроль и самоконтроль на уроках РГ.	Бег 3 мин. Музыкальная игра «Догони впереди бегущего». Умение		1

			<p>держат шеренгу во время бокового галопа, перекрёстного шага, прямого галопа, подскоков.</p> <p>Музыкальная игра «Змейка».</p>		
12-15.	Разучивание комплекса ритмической гимнастики (РГ) на развитие гибкости.	Видеть разницу между комплексами различной направленности.	<p>Бег 3 мин. Повтор галопов.</p> <p>Разучивание упражнений, направленных на развитие гибкости.</p> <p>Составление комплексов, направленных на развитие гибкости.</p>		3
16-18.	Презентация комплексов ритмической гимнастики на развитие гибкости.	Знать, как правильно составляются комплексы РГ, направленные на развитие гибкости.	<p>Бег 3 мин. Повтор галопов.</p> <p>Презентация комплексов ритмической гимнастики, направленных на развитие гибкости.</p>		3
19.	Базовые шаги ритмической гимнастики.	Что такое базовые шаги и для чего	Бег 3 мин. Повтор галопов. Обучение		1

		они нужны.	базовым шагам РГ. Музыкальная игра «Тихо - громко».		
20- 23.	Составление комплексов ритмической гимнастики с использованием базовых шагов.	Знать, как правильно составляются комплексы РГ, с использованием базовых шагов	Бег 3 мин. Повтор галопов, перекрёстного шага. Разучивание упражнений с использованием базовых шагов. Составление и презентация комплексов с использованием базовых шагов.		4
24- 25.	Обучение упражнениям силовой направленности.	Что такое упражнение силовой направленности.	Бег 3 мин. Музыкальная игра «Догони впереди бегущего». Обучение упражнениям силовой направленности.		2
26- 28.	Составление комплексов ритмической гимнастики силовой направленности.	Знать, как правильно составляются комплексы РГ силовой	Бег 3 мин. Музыкальная игра «Догони впереди бегущего». Составление и		3

		направленности.	презентация комплексов ритмической гимнастики силовой направленности.		
29-30.	Обучение смыкающему и размыкающему танцевальному перестроению.	Знать, как правильно выполняется танцевальное перестроения и для чего оно необходимо.	Бег 3 мин. Музыкальная игра «Тихо - громко». Обучение смыкающему и размыкающему танцевальному перестроению.		2
31.	Разучивание комплекса РГ с сложно – комбинированными упражнениями.	Знать, как правильно составляются комплексы РГ, со сложно-комбинированными упражнениями	Бег 3 мин. Музыкальная игра «Фантазии». Составление и комплексов ритмической гимнастики с сложно-координированными упражнениями. Знакомство с верхним брейком.		1
32-34.	Презентация комплексов ритмической гимнастики.	Знать, как составляются комплексы РГ	Бег 3 мин. Презентация комплексов		3



		различной направленности и уметь их различать.	ритмической гимнастики и умение определять направленность комплекса.		
--	--	--	--	--	--

**Примерный конспект урока.**

«Ритмическая гимнастика».

Цель урока: овладение акробатическими элементами и обучение прямому галопу;

Задачи урока:

1. Образовательная:

- разучивание сложно-комбинированных упражнений;
- обучение прямому галопу;
- Разучивание ритмического комплекса из ранее изученных элементов.

2. Оздоровительная:

- формирование правильной осанки;
- развитие гибкости и ловкости.

3. Воспитательная:

- воспитание аккуратности, артистичности и умения выполнять коллективные действия;
- способствовать самостоятельному выполнению упражнений;
- развитие слуха и чувства ритма.

Инвентарь: магнитофон;  
аудиокассеты.

	Содержание	время	Организационно-методические указания
Подготовительная	1. построение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач урока	1-2	На боковой в/больной линии
	2. Ходьба на носочках, пяточках	30	В колонне по 1
	3. Легко бегом	3	Бег в темпе музыки, в пром шагом с восстан. дыхания
	4. бег с высоким подниманием бедра. Бег, прямые ноги вперед; назад Бег боковым галопом.	3	

Основная часть.	1. Обучение прямому галопу	6-7	от боковой в/больной линии
	2. Комплекс ритмической гимнастики - повороты головы; - релеве; - упражнения на мышцы бедра: и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 – бедро в сторону; 2 – и. п. 3 – присед; 4- и.п.	15	После выполнения двух упражнений восстанавливаем дыхание

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упр. на мышцы ног;</li> <li>и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе;</li> <li>1 – сгибание ноги в правом коленном суставе;</li> <li>2 – и. п.; 3 – сгибание ноги в левом коленном суставе; 4 – и.п.;</li> <li>- упр. на мышцы плечевого пояса:</li> <li>и.п. – основная стойка; 1 – руки к плечам; 2 – вверх; 3 – к плечам; 4 – руки вниз;</li> <li>- повороты;</li> <li>- сложно-комбинированные упражнения;</li> <li>- наклоны;</li> <li>- упражнения на силу;</li> <li>- упражнения на растяжку</li> </ul>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>3.закрепление прямого галопа и повтор бокового с пасе на 4 счёта;</li> <li>4.упражнения на восстановление дыхания</li> </ul>	6	На лицевой волейбольной линии
Заключительный	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. построение на боковой волейбольной линии, подведение итогов урока;</li> <li>2. домашнее задание.</li> </ul>	2 -3	

## **Учебно – методическое обеспечение.**

1. Хореография в гимнастике. Т.С. Лисицкая. М. «Физкультура и спорт», 1984г.
2. Физкультура и спорт. Самоконтроль физкультурника. Изд. «Знание», 1987г.
3. Физкультура без травм. В.К. Велитченко. М. «Просвещение», 1993г.
4. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. «Дрофа», М. 2004г.
5. Школа развития. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. «Феникс», Ростов на Дону, 2005г.

## Список литературы

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология . Ростов – на – Дону; Феникс 2000.
2. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации, от 09.02.1998 г. № 322.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А. Разговор о правильном питании: методическое пособие для учителя / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Нестле; Олма-Пресс, 2000.- 80 с.
4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер А.Д. Возрастная физиология (физиология развития ребёнка). Учебное пособие. – М., Изд. Центр «Академия», 2002.
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. Просвещение. М.,1991.
6. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. М., 2000.
7. В.К.Велитченко Физкультура без травм. Москва «Просвещение» 1993.
8. Велитченко В.К. Физическая культура для ослабленных детей, Методическое пособие. М., Тера – Сифт, 2000.
9. Вишневский Е.А., Святченко Н.А. Эффективность различных источников о здоровье и здоровом образе жизни (Материалы третьей Всероссийской научно – практической конференции «Валеологические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы» 14 апреля 2006 г. Екатеринбург, Россия.).
10. Глазырина. Программа и программа требований. М.,1999.
11. Журнал «Физическая культура в школе» №1 2000г., №2 2001г., №4 2001г., №8 2003г., №4 2005г., №7 2005г., №5 2006г..
12. Закон РФ от 13.01.96г. № 12-ФЗ «Об образовании».
13. Здоровье детей в образовательных учреждениях. Организация и контроль. Под редакцией М.Ф. Рзянинной, В.Г. Молочного, Ростов–на- Дону, Феникс, 2005г.
14. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. – М.,: Медицина, 1989.
15. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, от 29.12.2001 г. № 1756р.
16. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года, от 29.10.2002г. № 1507.
17. Ковчери Е.А. Инновации и маркетинг в сфере образовательных услуг. - М., 2001.
18. Колесникова С.В. Детская аэробика, (методика, базовые комплексы) Ростов-на-Дону. Феникс 2005г.
19. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Планирование и организация занятий, 5 класс, ДРОФА, Москва 2003.
20. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике, Москва, «Физкультура и спорт» 1984 г.

21. Мишин Б.И. Книга для учителя физической культуры. – М., Астрель-Аст, 2003г.
22. Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних общеобразовательных учреждений. – М., 2002г.
23. Муравов И.В. Социально-биологические основы оздоровительного использования средств физической культуры и спорта. – Киев: КГИФК, 1988.
24. О физической культуре и спорте в Российской Федерации (от 29.04.1999г., № 80-ФЗ).
25. О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.
26. О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях (от 26.03.2002 г., № 30-51-197/20).
27. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. – Санкт-Петербург, 2001.
28. Положение об общероссийской системе мониторинга физического здоровья населения, физическое развитие детей, подростков и молодёжи (от 29.12.2001 г., № 916).
29. Селевко М.Т. Современные образовательные технологии. Ярославль. 1998.
30. Семёнова Е.Л., Журавлёва Н.Л. Исследование объективности самооценки уровня физической подготовленности учащимися младших классов общеобразовательной школы. (Материалы третьей Всероссийской научно – практической конференции «Валеологические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы» 14 апреля 2006 г. Екатеринбург, Россия.).
31. Семёнова Е.Л., Журавлёва Н.Л. Изучение факторов, привлекающих учащихся общеобразовательной школы к занятиям физической культуры. (Материалы третьей Всероссийской научно – практической конференции «Валеологические аспекты здоровьесформирования в образовательных учреждениях: состояние, проблемы, перспективы» 14 апреля 2006 г. Екатеринбург, Россия.).
32. Собинов Б.М. «Танцующая гимнастика» Москва 1972г.
33. Сонькин В.Д., Анохин И.А. Как правильно закалять ребёнка? – М., Вента-Граф, 2002г.
34. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. – М., Физическая культура и спорт, 1998 г.
35. Физическая реабилитация. Под общ. ред. проф. С.Н.Попова. – Ростов – на – Дону, Феникс, 1999 г.
36. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – Киев, 2000 г.
37. Янкелевич Е.И. Осанка красивая, походка – лёгкая. – М., 2001.
38. Ярыгин В.Н. Биологические закономерности жизнедеятельности человека. Биология /Под ред. В.Н. Ярыгина. – М.: Медицина, 1985.