государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 7
имени Героя Советского Союза Ф.И. Ткачева
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

«Проверено»
Зам. директора по УВР
Абрамова В.Н.
_____
(подпись)
« 15 » июля 2022г.

C=RU, O=ГБОУ СОШ №7,
CN=Крюкова Л.В.,
E=school7_zhg@samara.edu.ru
00bc5abd78f393aa6e
2022.09.28 11:12:42+04'00'

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ №7
Крюкова Л.В.
_____
(подпись)
« 29 » июля 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РИТМИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ ФИТНЕСА»
по направлению «Спортивно-оздоровительная деятельность»
1-2 классы

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
Протокол № 5 от «28» июня 2022г.
Председатель МО Замотина Н.Г._____
(подпись)

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности кружка «Ритмика с элементами фитнеса» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-фз «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 № 64100) – http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/
- Информационно-методического письма Министерства просвещения РФ от 05.07.2022 №ТВ-1290/03 «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»;
- Основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ № 7;
- Примерных программ внеурочной деятельности, методической и учебной литературы и соответствует требованиям ФГОС.

Программа составлена с учетом требований обновлённых федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения и соответствует возрастным особенностям младшего школьника.

Педагогическая целесообразность данной программы внеурочной деятельности

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Ритмопластика». Программа д включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п..

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Место программы внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа «Ритмика с элементами фитнеса» для младших школьников рассчитана на 2 года обучения - 68 часов. Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1 часа в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут.

Занятия по программе «Ритмика с элементами фитнеса» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.
Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя четыре раздела:

1. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика
2. Танцевальная азбука.
3. Ритмическая гимнастика с предметами.
4. Игры.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на 1 группу):

- гимнастические коврики - 15 шт.
- гимнастические обручи -15 шт.
- скакалки - 15 шт.
- мячи большие резиновые (фитбол) - 15 шт.

Результатом освоения программы «Ритмопластика» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

Планируемые результаты освоения программы. Программа по внеурочной деятельности «Ритмика с элементами фитнеса» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, музыкально, ритмично;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя и товарищей во время индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- проведение динамических пауз в классах с одноклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и динамических паузах;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Обучение является безотметочным. Применяется система оценивания «зачет/незачет».

Примерные контрольные вопросы:

1 класс

1. Что такое ритмопластика?
2. Какая бывает гимнастика?
3. Как занятия фитнесом влияют на организм?
4. Чем занимаются на аэробике?
5. Что такое хоровод?
6. Какие предметы используют в гимнастике?

2 класс

1. Что влияет на здоровье?
2. Какие виды аэробики ты знаешь?
3. Какие физические качества мы развиваем на занятиях?
4. Что такое танец?
5. Техника безопасности на гимнастике?
6. Чему учат игры?

Учебный план программы «Ритмика с элементами фитнеса»

№ п/п	Раздел	1 год		2 год	
		теория	практ	теория	практ
1.	**Вводное занятие**	1	1	1	1
2.	**Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика**	2	5	2	5
3.	**Танцевальная азбука**	2	5	2	5
4.	**Ритмическая гимнастика с предметами**	2	7	2	8
5.	**Игры.**	3	6	3	5
Всего		10	24	10	24
Итого		34		34	

Учебно-тематический план 1-го класса

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Количество часов по программе	
			Теория	Практика
1.	**Вводное занятие**	2	1	1
1.1	Ориентация в пространстве	1		1
2.	**Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика**	7	2	5
2.1.	Базовые шаги	1	0,5	0,5
2.2.	Партерная гимнастика	2,5	0,5	2
2.3.	Комплекс танцевальной аэробики	2,5	0,5	2
2.4.	Сказочная аэробика	1	0,5	0,5
3.	**Танцевальная азбука**	7	2	5
3.1.	Позиции в классическом танце.	1	0,5	0,5
3.2.	Пордебра	1	0,5	0,5

3.3.	Русский танец	2,5	0,5	2
3.4.	Танцы разных народов.	2,5	0,5	2
4.	**Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика**	9	2	7
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой и фитболом	2,5	0,5	2
4.2.	Упражнения со скакалкой	3,5	0,5	3
4.3.	Упражнения с мячом	1,5	0,5	1
4.4.	Упражнения с обручем	1,5	0,5	1
5	**Игры**	9	3	6
5.1	Беговые ролевые игры.	3	1	2
5.2.	Танцевальные игры.	3	1	2
5.3.	Игры на внимание.	3	1	2
	Всего:	34	10	24

Содержание программы «Ритмика с элементами фитнеса»

Содержание программы (первый класс)

Тема 1. Вводное занятие

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практическое занятие:

- игра «Делаем правильно»;

-определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 2. Оздоровительная аэробика (7 часов)

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте),приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёст, скресный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказок.

Тема 3 . Танцевальная азбука (7 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (9 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.

Практические занятия:

Широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе.

Тема 5. Игры (9 часов)

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки» , « Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

Учебно-тематический план 2-го класса

№ п/п	**Разделы, темы**	**Всего часов**	**Количество часов по программе**	
			Теория	**Практика**
1.	**Вводное занятие**	2	1	1
1.1.	Ориентация в пространстве	2	1	1
2.	**Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика**	7	2	5
2.1	Базовая аэробика	1	0.5	0,5
2.2.	Аэробика в стиле фанк	2	0.5	1,5
2.3.	Аэробика в стиле латино	2	0.5	1,5
2.4.	Сказочная аэробика	2	0,5	1,5
3.	**Танцевальная азбука**	7	2	5
3.1.	Позиции в классическом танце. Пордебра.	2	1	2
3.2.	Полька	2	0,5	1,5
3.3.	Русский танец	3	0.5	1,5

4.	**Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика**	10	2	8
4.1.	Упражнения с гимнастической палкой в парах	2	0,5	1,5
4.2.	Упражнения с мячом в парах.	2	0,5	1,5
4.3.	Круговая тренировка.	2	0.5	1,5
4.4.	Комплекс упражнений на фитболе.	2	0,5	1.5
4.5.	Комплекс упражнений со скакалкой	2		2
5	**Игры**	8	4	4
5.1.	Игры на развитие сенсорной чувствительности.	4	2	2
5.2.	Имитационные игры.	4	2	2
	Всего:	34	10	24

Содержание программы (второй класс)

Тема 1. Вводное занятие (2 часа).

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и его составляющие**.**

Практические занятия:

- определение режима и работы занятий;
- игра «Минута славы»;

Тема 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика (7 часов)

Виды аэробики. Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практические занятия:

Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказок.

Тема 3 . Танцевальная азбука (7 часов)

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец.

Практические занятия:

Изучение первой, второй, третей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», вращения.

Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта.

Практические занятия:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.

Тема 5. Игры (8 часов)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.
Практические занятия:
Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».

Словарь терминов
Аэробика - гимнастика под ритмичную музыку, которая помогает соблюдать ритм выполнения упражнений.
Балет - вид сценического искусства, в котором действия персонажей выражается через танцы и музыку.
Вальс — общее название бальных и народных танцев музыкального размера 3/4, исполняется преимущественно в закрытой позиции. Наиболее распространена фигура в вальсе — полный оборот в два такта с тремя шагами в каждом.
общее название бальных танцев ,исполняющихся в закрытой позиции
Выносливость – способность человека сопротивляться действию повторных нагрузок;
Гибкость - способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой;
Гимнастика – вид спорта , включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и опорных прыжках
Дыхание - совокупность процессов, обеспечивающих поступление в организм кислорода .
Здоровье – состояние живого организма , при котором организм способен полностью выполнять свои функции.
Здоровый образ жизни - образ жизни человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья.
Игры детские - вид активной деятельности детей, заключающийся обычно в воспроизведении ими окружающей жизни.
Организм – тело , обладающее совокупностью свойств , отличающих его от неживой материи.
Пи́ща — всё, что пригодно для еды и питья живыми организмами.
Основное назначение пищи — быть источником энергии и «строительного материала» для организма.
Партерная гимнастика - слово партер произошло от французского parterre (по земле): слово par — по, а слово terre — земля. Под "партерной" гимнастикой понимают выполнение различного рода упражнений в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров
Полька — быстрый, живой среднеевропейский **танец**, а также жанр **танцевальной** музыки. **Полька** появилась в середине XIX века в Богемии (современная Чехия), и с тех пор стала известным народным **танцем.**
Пульс (от лат. pulsus - удар, толчок) — колебания стенок кровеносных сосудов.
Режим дня — это заранее точно установленный, размеренный образ жизни
Релакса́ция (от лат. relaxatio — ослабление, расслабление) — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения
Самоконтроль Контроль над самим собой, над своей работой
Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела.
Сила - способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.
Спортивная гимнастика — вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках…

Фанк-аэробика (Funk) – для этого вида занятий характеран особая техника движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений

Физи́ческая культу́ра — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Физическое развитие - это процесс количественного и качественного изменения всех показателей организма человека в процессе его жизнедеятельности.

Фитнес (англ. **fitness**, от глагола "to fit" — соответствовать, быть в хорошей форме) — в более широком смысле — это общая физическая подготовленность организма человека

Хорово́д (хоро, коло, корогод, карагод, харагод) — древний народный круговой обрядовый танец и содержит в себе элементы драматического действа.

Художественная гимнастика — вид спорта, выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента).

Тематическое планирование. 1 класс

№ п/п	Название разделов и темы уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
1	Вводное занятие 1ч.	Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? **Практическое занятие:** - игра «Делаем правильно»; -определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).	Уметь: – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; –характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека.
2	Ориентация в пространстве 1ч.		
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика – 7 часов.			
3	Базовые шаги 1ч.	Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика. **Практические занятия:** Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш(пружинящие шаги на месте),приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёст, скресный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса,	Уметь: – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
4-5	Партерная гимнастика 2ч.		
6-8	Комплекс танцевальной аэробики 3ч.		
9	Сказочная аэробика 1ч.		

		спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказок.	– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя.
Танцевальная азбука – 7 часов.			
10	Позиции в классическом танце.1ч.	Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов. **Практические занятия:** Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».	Уметь: – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя; – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; –применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
11.	Пордебра 1ч.		
12-13	Русский танец 2ч.		
14-16	Танцы разных народов. 3ч.		
Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика – 9 часов.			
17-19	Упражнения с гимнастической палкой и фитболом 3ч	Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. **Практические занятия:** Широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе..	Уметь: – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; –применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
20-22	Упражнения со скакалкой 3ч		
23-24	Упражнения с мячом 2ч.		
25	Упражнения с обручем 1ч.		
Игры – 9 часов.			

26-28	Беговые ролевые игры.3ч	Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры. **Практические занятия:** Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки» , « Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.	Уметь: – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя; – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; –применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
29-31	Танцевальные игры.3ч		
32-34	Игры на внимание.3ч		

Тематическое планирование. 2 класс

№ п/п	Название разделов и темы уроков, количество часов	Элементы содержания урока	Предметные планируемые результаты обучения
1	Вводное занятие 1ч.	Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и его составляющие. **Практические занятия:** - определение режима и работы занятий; - игра «Минута славы»;	Уметь: - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
2.	Ориентация в пространстве1ч.		
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика – 7 часов.			
3	Базовая аэробика 1ч.	Виды аэробики. Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле «латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс? **Практические занятия:** Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. Комплекс аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказок.	Уметь: - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
4-5	Аэробика в стиле фанк 2ч.		
6-7	Аэробика в стиле латино. 2ч.		
8-9	Сказочная аэробика 2ч.		

			- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
Танцевальная азбука– 7 часов.			
10-11	Позиции в классическом танце. Пордебра.2ч.	Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра. Русский народный танец. **Практические занятия:** Изучение первой, второй, третей и четвёртой позиций ног, элементов классического танца, вальсовый шаг. «Полька», элементы русского танца: «притоп», «моталочка», «ковырялочка», «присядка», вращения.	Уметь: - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
12-13.	Полька 2ч.		
14-16	Русский танец 3ч.		
Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика – 10 часов.			
17-18	Упражнения с гимнастической палкой в парах 2ч.	Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта. **Практические занятия:** Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение двух и более обручей, прыжки через обруч и в обруч. Элементы акробатики: мост, кувырок. Комплекс упражнений с мячом в парах. Эстафеты с фитболом.	Уметь: -организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
19-20	Упражнения с мячом в парах. 2ч.		
21-22	Круговая тренировка. 2ч.		
23-24	Комплекс упражнений на фитболе. 2ч.		
25-26	Комплекс упражнений со скакалкой 2ч.		
Игры – 8 часов.			
27-30	Игры на развитие сенсорной чувствительности. 4ч.	Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры. **Практические занятия:** Имитационные игры: «Чехарда», «Легкоатлеты», «Гимнасты», «Лыжники», «Единоборства», «Мы не скажем, а покажем». Беговые игры: «Салки парами», «Знамя». Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности: «Слепой олень», «Мигалки», «Пианино», «Менялки». Танцевальные игры: «Хоровод», «Верёвочка», «Паровозик».	Уметь: - представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
31-34	Имитационные игры. 4ч.		