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»	«Утверждаю»
Зам. директора по УВР	Директор ГБОУ СОШ №
Абрамова В.Н.	Крюкова Л.В.
(подпись)	(подпись)
« 15 » июля 2022г.	« 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) <a href="http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_389561/">http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_389561/</a>
- 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»

№	•		1 год	1 год		2 год	
п/п	Раздел		теория	практ	теория	практ	
1.	Вводное занятие		1	1	1	1	
2.	Оздоровительная аэробика партерная гимнастика	И	2	5	2	5	
3.	Танцевальная азбука		2	5	2	5	
4.	Ритмическая гимнастика предметами	c	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	Количество часов по программе	
		часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1	Ориентация в пространстве	1		1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная	7	2	5
	гимнастика			
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

№			Количество	часов по
п/п	Разделы, темы	Всего	программе	
		часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
1.1.	Ориентация в пространстве	2	1	1
2.	Оздоровительная аэробика и партерная	7	2	5
	гимнастика			
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
<b>3.</b>	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	2	0,5	1,5
	парах			
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	4	2	2
	чувствительности.			
5.2.	Имитационные игры.	4	2	2
	Bcero:	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.

Пища — 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

**Физическая 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) — 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         часов         урока           1         Вводное занятие 1ч.         Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?         Уметь:             – план           2         Ориентация в пространстве 1ч.         Практическое занятие:             - игра «Делаем правильно»;         упражнисновным использамисям использамисям использамисям правильно»;	обучения
2         Ориентация в пространстве 1ч.         спортивном зале. Что такое фитнес?         – план упражние:	
2 Ориентация в пространстве 1ч. Практическое занятие: упражн	
2 Opinentialist B inpost participe 11.	ировать занятия физическими
- игра «Делаем правильно»; использ	ениями в режиме дня,
	овать средства физической
-определение структуры занятия (поклон, разминка, основная культур	ы в проведении своего отдыха и
часть, партер, игра, релаксация, оценка). досуга;	
-xapak	геризовать роль и значение
двигате	льной активности в жизни
человек	a.
Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика – 7 часов.	
3 Базовые шаги 1ч. Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная Уметь:	
гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, – испол	ьзовать физическую культуру
4-5 Партерная гимнастика 2ч. гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. как ср	едство укрепления здоровья,
	ского развития и физической
6-8 Комплекс танцевальной аэробики 3ч. Практические занятия:	вленности человека;
Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, – оказ	ывать посильную помощь и
вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: моралы	ную поддержку сверстникам при
9 Сказочная аэробика 1ч. марш(пружинящие шаги на месте),приставной шаг, открытый выполн	ении учебных заданий,
шаг, вперёд-назад, захлёст, скресный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и проявля	ть доброжелательное и
их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. уважите	ельное отношение при
Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с объясне	нии ошибок и способов их
использованием гимнастических ковриков. Наклоны, устране	ния;
отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса,	

Спины, ног, растяжку: «е́почка», «мара», «солнышко», «о́о́сефь», «спорчка», «мара», «молечка», «мара», «молечка», обрежения упражления на гимпастических матах в движении: «котята», обестеннями порижжные игры и упражления включает этементы имитации движений героев склюк.    Таншевальная віфука – 7 часов.								
Позиции в классическом танце. 1ч. как высшее искусство танца. Порасбра — как вид оздоровительной тренировки. Русский народина тансц. Танцы разных народов. Практические занятия:  12- 13 Вакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. постановка коргуса, элементы потановка коргуса, элементы классического танца. «Полька», элементы подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса, элементы потановка коргуса, элементы подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса, элементы подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса, элементы подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса, элементы подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса, элементы подвожные подвожные подвожные подвожные подвожные подвожные подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса элементы подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса в потановка коргуса в потановка подвожные подвожные подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса подвожные подвожные и шестой позиций ног, первой и потановка коргуса подвожные и подвожные подвожные и подвожные игры и шестой позиций рук. — осблюдать требования техники базовых видов спорта в игровой и потановка подвожные подвожные и подвожные подвожные и подвожные подвожные и подвожные подвожные и подвож			Упражнения на гимнастических матах в движении: «котята», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика	сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное				
Позиции в классическом танце. 1ч. как высшее искусство танца. Порасбра — как вид оздоровительной тренировки. Русский народина тансц. Танцы разных народов. Практические занятия:  12- 13 Вакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. постановка коргуса, элементы потановка коргуса, элементы классического танца. «Полька», элементы подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса, элементы потановка коргуса, элементы подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса, элементы подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса, элементы подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса, элементы подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса, элементы подвожные подвожные подвожные подвожные подвожные подвожные подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса элементы подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса в потановка коргуса в потановка подвожные подвожные подвожные игры и шестой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук. потановка коргуса подвожные подвожные и шестой позиций ног, первой и потановка коргуса подвожные и подвожные подвожные и подвожные игры и шестой позиций рук. — осблюдать требования техники базовых видов спорта в игровой и потановка подвожные подвожные и подвожные подвожные и подвожные подвожные и подвожные подвожные и подвож			Танцевальная азбука – 7 часов.					
Пордебра 1 ч.   Пордебра 1 ч.   Панцы разных народов.   Пражтические занятия:   Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подтотовительной и шегой позиций ног, первой, второй и третей позиций рук, постановка корпуса, залеженты классического танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элемента на собрачем плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Пезтинка», «Летка-енька».   «Макарена», «Летка-енька».   Чительности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различным упражнения с обрачем 1 ч.   Тимнастича с иредметами, акробатика — 9 часов.   Чительности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различными подомать техники обручем, гимнастической палкой и фитболом. З чупражнения с обрачем 1 чимнастича с палкой, прижки через скажалку различными способами; на двух ногох, поотередно, трименты технические действия и подоматильного обручем. Гимнастича с палкой, Прижки через скажалку различными способами; на двух ногох, поотередно, быта в игровой и сореновательной деятельности; обручем. Гимнастической палкой и фитболом.   Читомастича с палкой, Прижки через скажалку различными способами; на двух ногох, поотередно, скажалку врашение обруча на поясе, на руке. Комплеке упражнений с обручем. В положнеть в казыные навыки и умения различными способами, в различными способами, в различными способами, в различными пореденны положнений с перемоватили и пределаменной с порта в игровой и сореновательной деятельности; обручем. Римнастича с палкой, Прижки через скажалку врашение обруча на поясе, на руке. Комплеке упражнений с обручем. Римнастича с палкой, Прижки через скажалку врашение обруча на поясе, на руке. Комплеке упражнений с обручем на внавки и умения различными способами, в различным и предельной с перетавний и перепрытавляющими упражнений с палкой, пр	10	Позиции в классическом танце.1ч.		Уметь:				
Практические занятия:   Знакомство сбалстом (видео урок). Изучение подтотовительной и шестой позиций пот, первой, второй и третей позиций рук, постановка корпуса, элементы классическом стиле. «Польжо», элементы дружекого танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Польжо», элементы дружекого танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Польжо», элементы дружекого танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Польжо», элементы дружекого танца: ботман, плие. Пордебра в классическом стиле. «Польжо», элементы дозловных деогопасности к местам проведения занятий физической культурой; —применять технические действия из дазовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности; — выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различным сообручем. Упражнения с окакалкой з чрифомительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мачом, скакалькой — соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; —применять технической активым способами, в различным среденования, обручем, зиражнений с палкой, и фитболом. Практические знантия:  Широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с обручем, упражнений с обручем, заначными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс обперазвивающих упражнений с обкакалькой двагные навыки и умения врашение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на допатках, мост, перекаты на спину, упражнения с паркой. Прыжки на двигательные навыки и умения различными способами; в различными способами, в различным способами, в различным способами, в различным способами, в различным способами, в различными способами, в различным способами, перекатьное прекаты на спину, упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на допатках, мост, перекатьные подкаткам прекаткам прекаткам прекаткам прекаткам прекаткам прекаткам прекаткам прекат				– организовывать и проводить со				
Закомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и и тестой позиций рок, постановка корпуса, элементы русского танца: ботман, плин. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов: «Лезтинка».    Таншы разных народов. Зч.	11.	Пордебра 1ч.	•	1 -				
русский танец 24.  14- 14- 16- 16- 16- 16- 16- 16- 16- 16- 16- 16								
Танцы разных народов. 3ч.  Танцы разных народов. «Лезгинка разных народов. «Дезгинка», осоревновательной деятельности;  Танцы разных народов. «Дезгинка», осоревновательной и умения различных условиях.  Танцы разных народов. «Дезгинка», обазовых видов бизультурой;  Танцы различных различных оброчем 1ч.  Танцы разных народов. «Дезгинка», анагиниеской палкой и фитболом.  Практическия занятия  Техника безопасности к местам проведения занятий физической культурой;  Танца различных разли	12-	Русский танец 2ч.	` <b>**</b> / <b>*</b>					
Танцы разных народов. 3ч.   плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод», танцы разных народов. «Лезгинка», «Макарена», «Летка-енька».   «Макарена», «Летка-енька».   члементы технической культурой; — выполлять жизнения способами, в различных условиях.   техническая гимнастика с предметами, акробатика — 9 часов.   том различными способами, в различных условиях   том различными способами, в различных убручем, гимнастической палкой и фитболом.   том различными способами, в различными способами, какалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.   том различными способами, в различных упражнений с с сакакткой. Вращение обручем и перепрытивании муча. Комплекс общеразвивающих упражнений с сокакалкой, в различных условиях.   том различными способами, в различных условиях.   том различными способами, в различными способ	13							
Поветния в предоставления и предоставления и перепрытивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с оскакалкой. Вращение обручем. Упражнения с обручем. Упражнений с палкой, направленый на профилактику с поревновательной деятельности; на выполнять жизненно важные двитательные навыки и умения различными способами, в сторка в сторка в сторка в сторка в сторка	14-	Танцы разных народов. 3ч.		_				
Макарена», «Летка-енька»   -применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательный деятельные навыки и умения различными способами, в различным способами, в различных условиях.    17-	16	* *		_ · · · · _				
Вазовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;   Вазовых видов спорта в игровой и соремнаетической палки, акта пробративатической деятельности;   Вазовых видов спорта в игровой и сорочем палки, комплекс обручем данний с мячом, скакалкой, тражнений с палкой, направленный на профилактику данными свопасности к местам проведения заявтий физической культурой;   Практические занятия:   Широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику данными соревновательной деятельности;   Сакалку различными способами: на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с данными способами, в различных условиях.   Вазовых видов спорта в игровой и сороченная променения в профилактику данными способами; на двух ногах, поочерёдно. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с данными способами, в различных условиях.   Вазовых видов спорта в игровой и сороченная променения с сакакалкой. Важные данными способами, в различным способами, в различным способами и перепрыгивании и перепразании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболос.				1 7 7 7				
Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.			1 /					
Вигательные навыки и умения различными способами, в различным условиях.   Тимнастической палкой и фитболом 3ч				соревновательной деятельности;				
В празичным способами, в различным спосовами, в различным свотным смячом, скакалкой, обручем, гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, награвленный на профилактику упражнений с обручем. Упражнений с опалкой, награвленный на профилактику обазовых видов спорта в игровой и поскостопия, прыжки через скакалкой, прыжки через скакалкой, вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, повле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, повле 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.				– выполнять жизненно важные				
Тражнения с гимнастической палкой и фитболом 3ч   Соручем 1ч.   Тражнения с обручем 1ч.   Тражнения 1 тражнения				1				
17-				*				
17-		Dygge	was a survey of the survey of	условиях.				
19 фитболом 3 ч   безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом.   Практические занятия:   Пирокий 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 с о скакалкой. Вращение обручем. Упражнения с мячом в бросках, повле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, повле 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	17			Vwary				
Обручем, гимнастической палкой и фитболом.   Практические занятия:   Широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнения с мячом 2ч.   Пражнений 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. Упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе   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.   собручем. Упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе			· · · <b>x</b>					
Практические занятия:   занятий физической культурой;   Пражнения с мячом 2ч.     Ипрокий 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 с о 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   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.		*		-				
Пирокий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнения с мячом 2ч.		упражнения со скакалкои 54		1				
упражнения с мячом 24.  Упражнения с обручем 1ч.  Обазовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;  — выполнять жизненно важные комплекс общеразвивающих 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		V	•					
Упражнения с обручем 1 ч.   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		упражнения с мячом 2ч.	упражнений с палкой, направленный на профилактику	*				
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		V		соревновательной деятельности;				
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	25	упражнения с ооручем 1ч.	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	– выполнять жизненно важные				
обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и условиях. 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								
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				1 * * 1				
с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе				условиях.				
перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Прыжки на фитболе								
матах, скамейках). Прыжки на фитболе								

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

# Тематическое планирование. 2 класс

№	Название разделов и темы уроков, количество	Элементы содержания	Предметные планируемые результать	
п/п	часов	урока	обучения	
1	Вводное занятие 1ч.	Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и	Уметь:	
		его составляющие.	- представлять игры как средство	
2.	Ориентация в пространстве1ч.	Практические занятия:	укрепления здоровья, физического	
	Transfer to the second	- определение режима и работы занятий;	развития и физической подготовки	
		- игра «Минута славы»;	человека.	
	Оздој	оовительная аэробика и партерная гимнастика – 7 часов.		
3	Базовая аэробика 1ч.	Виды аэробики. Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика.	Уметь:	
		Ориентация в пространстве. Фанк аэробика, аэробика в стиле	- представлять игры как средство	
4-5	Аэробика в стиле фанк 2ч.	«латино». Дыхание и способы его восстановления. Как измерить	укрепления здоровья, физического	
		пульс?	развития и физической подготовки	
6-7	Аэробика в стиле латино. 2ч.	Практические занятия:	человека.	
0-7	Аэроонка в стиле латино. 24.	Вводится изменение геометрии шагов базовой аэробики: по	- оказывать посильную помощь и	
0.0		квадрату, диагонали, с продвижением вперёд-назад. Комплекс	моральную поддержку сверстникам при	
8-9	Сказочная аэробика 2ч.	аэробики в стиле фанк. Комплекс аэробики в стиле «латино».	выполнении учебных заданий,	
		Сказочная аэробика включает элементы имитации движений	доброжелательно и уважительно	
		героев сказок.	объяснять ошибки и способы их	
			устранения;	

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