

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования Опочецкого района»**

<p>«Принято» Руководитель РМО</p> <p><i>С.А.Тютин</i> <i>Блакшин С.А.</i></p> <p>подпись                      инициалы, фамилия</p> <p>Протокол № <u>2</u></p> <p>от «<u>14</u>» <u>09</u> 20<u>20</u>г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора</p> <p><i>В.В.Тютин</i> <i>Козлова Н.А.</i></p> <p>подпись                      инициалы, фамилия</p> <p>«<u>15</u>» <u>09</u> 20<u>20</u>г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор</p> <p><i>В.В.Тютин</i> <i>Козлова Н.А.</i></p> <p>подпись                      инициалы, фамилия</p> <p>«<u>15</u>» <u>09</u> 20<u>20</u>г.</p> <p>М.П.</p>
--	---	--

**Рабочая программа**

начальное общее образование  
(уровень общего образования)  
по предмету «Физическая культура (ритмическая гимнастика)»  
(наименование учебного предмета, курса)  
1 – 4 классы  
Класс

Рабочую программу составила:  
Ануфриева Елена Васильевна,  
учитель ритмической гимнастики

## Введение

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на уроке физической культуры может дать волю энергии заложенной в нём. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности танцевальной аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Данная программа является модифицированной и составлена на основе программы по танцевальной аэробике и партерной гимнастике. Как и опорная программа, она содержит нормативные требования по физической, специальной, хореографической подготовке, учебно-тематический план и содержание курса.

### Цель программы:

1. Создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка посредством занятий танцевальной аэробикой, партерной гимнастикой и танцем.

Задачи	1-4 класс
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"><li>• познакомить детей с элементами строевой подготовки;</li><li>• учить детей ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;</li><li>• познакомить детей с базовыми шагами аэробики.</li></ul>
Развивающие	<ul style="list-style-type: none"><li>• развивать начальные физические данные детей (осанку, гибкость);</li><li>• развивать чувство ритма, музыкальность</li></ul>
Воспитывающие	<ul style="list-style-type: none"><li>• привить интерес к регулярным занятиям;</li><li>• воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.</li></ul>

Рабочая программа по ритмической гимнастике составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального образования и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие, Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. – М. : Просвещение

**Предметом обучения ритмической гимнастики с элементами аэробики и танца** в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

**Выполнение данной цели** связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование общих представлений о ритмической и партерной гимнастике, детской аэробике и танцевальной культуре, ее значение в жизни человека;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, выносливости, координации движений, гибкости; развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчества. наглядно-образного и ассоциативного осмысления учебного материала;
- обучение физическим упражнениям из гимнастики, музыкальным подвижным играм, хореографическим навыкам из детской аэробики и танца, входящих в обучающую программу;
- снятие мышечных «зажимов» и психологического процесса торможения средствами танца и движения; выработка баланса в системе «возбуждение-торможение»; формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения (ученик- педагог, партнёр- партнёрша);
- приобретение в области физической активности знаний и умений, направленных на укрепление здоровья,
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминуткам, подвижными играми, танцами и аэробикой;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития.

Место предмета в учебном плане МБОУ «Центр образования Опочецкого района»:

- 1 класс – 33 учебных часа (33 учебных недели), 1 час в неделю;
- 2 класс – 34 учебных часа (34 учебных недели), 1 час в неделю;
- 3 класс – 34 учебных часа (34 учебных недели), 1 час в неделю;
- 4 класс – 34 учебных часа (34 учебных недели), 1 час в неделю.

## 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

**Личностными результатами** изучения курса /модуля/ являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметными результатами** изучения курса /модуля/ являются:

- обнаружение ошибок при выполнении и исполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействия со сверстниками;
- занятия физической активностью с учетом требований безопасности;
- овладение способностью принимать и (охранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления);
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
  - освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
  - использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
  - активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
  - использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
  - овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
  - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
  - готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
  - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
  - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
  - овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  - овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
  - умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметными результатами** изучения курса /модуля/являются:

- изложение фактов истории физической активности и танцевальной культуры;
- формирование первоначальных представлений о значении физической активности и танца для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), об их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физическом движении и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных двигательных качеств;
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**Называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений и движений для самостоятельных занятий физической активностью и танцем;
- варьировать предложенные комплексы упражнений и движений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, движения в детской танцевальной аэробике и в хореографических комбинациях;
- участвовать в музыкальных подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

### 1-й класс

**Личностными результатами** изучения предмета /модуля/ являются следующие умения:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Средством достижения этих результатов служат совместные музыкальные подвижные игры на уроках.

**Метапредметными результатами** изучения курса /модуля/ являются:

- характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе усвоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении и исполнении учебных заданий, способов их исправления.

**Предметными результатами** изучения курса /модуля/ являются :

- представление физического движения как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения музыкальных подвижных игр.

### 2-й класс

**Личностными результатами** изучения предмета/модуля/ являются следующие умения:

- проявление положительных качеств личности;
- управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

**Метапредметными результатами** изучения курса /модуля/ являются:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физическим движением;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.

**Предметные результаты:**

- организация и проведение со сверстниками музыкальных подвижных игр и исполнение танцевальных номеров
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделени

### 3-й класс

**Личностными результатами** изучения предмета /модуля/ являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** изучения курса /модуля/ являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физической активностью в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств танцевальной культуры;
- изложение фактов истории развития физического движения, характеристика его роли и значения в жизнедеятельности человека;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

### 4-й класс.

**Личностными результатами** изучения предмета/модуля/ являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности. Трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметными результатами** изучения курса /модуля/ являются:

- оценка красоты телосложения и осанки. сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** изучения курса /модуля/ являются:

- развитие основных физических качеств;
- организация и проведение занятий физической и танцевальной культуры с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков



технического исполнения танцевальных движений

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

## **2. Содержание учебного предмета.**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности.

Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений и движений локального характера. Постепенно усложняя комплекс, переходим к разучиванию более трудных движений, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффективность и интерес к занятиям. Лучше показать движения и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

В содержание данной программы можно выделить три этапа подготовки детей:

I этап – подготовительный.

II этап – совершенствование и развитие, полученной физической и хореографической подготовки.

III этап – творческая работа.

Данные этапы соответствуют классам обучения.

Первый этап (1-й год обучения) - начальное познание и освоение ритмики и гимнастики с элементами свободной пластики.

Заключается в освоении игровой гимнастики, образных музыкально-ритмических игр, основных пространственных рисунков-фигур. мимического экзерсиса, общеукрепляющих упражнений и комплексов.

Второй этап(2-й год обучения)- дальнейшее изучение элементов свободной пластики, усложнённых форм танцевальной ритмики и партерной гимнастики, создание несложной и посильной репертуарной программы, освоение игрового этюдного материала.

Третий этап(3-й и 4-й год обучения)- совершенствование уже полученных знаний на первом и втором этапах. Танцевальная ритмика с усложнённой координацией движений, в т.ч. и общеукрепляющих комплексах на развитие определённых групп мышц и суставов.

**1 класс**

Тема	Основное содержание по теме
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	
ТБ, введение.	Роль ритмической и партерной гимнастики, танца, аэробики в повседневной жизни человека. Воспитание интереса и любви к танцу и движению, развитие чувства прекрасного, на основе знакомства с ритмикой и музыкальной грамотой, соблюдая технику безопасности.
Гигиена спортивно-танцевальных занятий.	Воспитание у младших школьников опрятности и чистоты содержания формы, обуви и причёски для занятий; эстетики и грамотности в культуре движения и выполнения упражнений, танца.
Знакомство обучающихся с основными понятиями (терминами) программы и историей их появления.	Описание педагогом способов выполнения простейших упражнений, развивающих двигательных комплексов и движений танца с помощью методики творческого осмысления и образного содержания ,используемого детьми на уроке. Знание танцевальных терминов: -координация, название упражнений и движений ,выполняемых индивидуально и коллективно; -исполнение простейших танцевальных элементов;-танцевальные шаги: подскоки вперед, назад, галоп; -исполнение у станка; упражнений; а также танцевальные элементы: подскоки вперед, назад, галоп. -исполнение в партере. Понимание терминологии и правил техники безопасности при выполнении движений у станка.
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b>	
Элементы строевой подготовки. Весёлая зарядка «Солнышко лучистое».	Построение. Музыкально-ритмический комплекс по кругу. Перестроение в колонны с пересчётом на 1,2- ой и предметом(мяч). Комплекс динамичных упражнений (сверху-вниз) и обучение выполнению упражнений «Маятник» , «Пьеро», «Цапля» под ритмичную музыку с предметом (мяч).
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц рук.	Выполнение упражнений «Жираф», « Пропеллер», « Антенна», «Часики», «Флюгер» под ритмичную мелодию (вдох-выдох).Обучение выполнению упражнений «Маятник» , «Пьеро», «Цапля» с предметом (мяч).
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц ног.	Выполнение упражнений «Присядка», «Боксёр», «Велосипедист», «Воробей». Прыжки под ритмичную мелодию (вдох-выдох)- с ровными коленями, с поджатыми , в разножку, на координацию, от пола.

Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц шейных позвонков и суставов позвоночника	Выполнение упражнений- «Сбор яблок», «Маятник». Наклоны головы и туловища под ритмичную мелодию и без (вдох-выдох).
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	
Базовые шаги детской танцевальной аэробики.	Выполнение прыжков базовых движений танцевальной аэробики «Джек», «Кик».
Упражнения на развитие осанки.	Выполнение упражнений- в паре(спинами) -выпад наверху. Выполнение упражнений- в паре(спинами) в присест(умеренный ритм).
Упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц и суставов.	Динамичные упражнения на развитие гибкости плечевого сустава (наклоны туловища вперёд, стараясь задеть пол) 8 упражнений, рывки руками из положений снизу –вверх. Упражнения на развитие гибкости позвоночника-волны вперёд, в сторону, наклоны туловища назад (8раз).
Партерная гимнастика (парная) с предметом (мяч, гимнастическая палка).	Упражнения на коврике- складочка, корзиночка, лодочка, берёзка, кошечка, махи ногами (музыкальное сопровождение). Разучивание движений степ-аэробики вверху. Упражнения на коврике - складочка, корзиночка, лодочка, берёзка, кошечка, махи ногами (музыкальное сопровождение). Проверка безопасного и техничного выполнения упражнений партерной гимнастики в паре на коврике.
<b>Раздел 4. Оздоровление</b>	
Партерная гимнастика (парная) с предметом (мяч, гимнастическая палка).	Упраж-ия на коврике- складочка, корзиночка, лодочка, берёзка, кошечка, махи ногами(музыкальное сопровождение). Разучивание движений степ-аэробики вверху. Упраж-ия на коврике- складочка, корзиночка, лодочка, берёзка, кошечка, махи ногами(музыкальное сопровождение). Проверка безопасного и техничного выполнения упражнений партерной гимнастики в паре на коврике.
<b>Раздел 5. Хореографическая подготовка</b>	
<b>Тема</b>	<b>Основное содержание по теме</b>

Танцевальный репертуар и хореографические комбинации в различных стилях танцевальной аэробики.	Разучивание танцевальных движений и комбинаций. Новогодний флеш-моб; вальс классический. Народно-характерный стиль танцевальной аэробики (мелодия Валенки, Коробейники). Проверка техничного исполнения движений, последовательности и ритмичности движений в польке «Смени пару», «Полька-Янка». Разучивание танцевальных движений в хороводной пляске.
<b>Раздел 6. Музыкально-подвижные игры</b>	
Развитие навыков координации, внимания, ловкости в музыкально-игровом действии.	Игры «Бегущий мяч», «Змейка», «День-ночь», «Летающий мяч». Подготовка к Дню Защиты Детей и Открытию работы Летнего лагеря.

## 2 класс

Тема	Основное содержание по теме
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	
ТБ, введение. Гигиена спортивно-танцевальных занятий.	Роль ритмической и партерной гимнастики, танца, аэробики в повседневной жизни человека. Воспитание интереса и любви к танцу и движению, развитие чувства прекрасного, на основе знакомства с ритмикой и музыкальной грамотой, соблюдая технику безопасности. Воспитание у младших школьников опрятности и чистоты содержания формы, обуви и причёски для занятий; эстетики и грамотности в культуре движения и выполнения упражнений, танца.

<p>Знакомство обучающихся с основными понятиями (терминами) программы и историей их появления.</p>	<p>Описание педагогом способов выполнения простейших упражнений, развивающих двигательных комплексов и движений танца с помощью методики творческого осмысления и образного содержания, используемого детьми на уроке. Знание танцевальных терминов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-координация, название упражнений и движений, выполняемых индивидуально и коллективно;</li> <li>-исполнение простейших танцевальных элементов;</li> <li>-танцевальные шаги: подскоки вперед, назад, галоп;</li> <li>-исполнение у станка;</li> </ul> <p>упражнений; а также танцевальные элементы: подскоки вперед, назад, галоп.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-исполнение в партере;</li> <li>-понимать терминологию и правила техники безопасности при выполнении движений у станка.</li> </ul>
<p><b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b></p>	
<p>Элементы строевой подготовки. Весёлая зарядка «Солнышко лучистое».</p>	<p>Построение. Музыкально-ритмический комплекс по кругу. Перестроение в колонны с пересчётом на 1,2-ой и предметом(мяч). Комплекс динамичных упражнений (сверху-вниз) и обучение выполнению упражнений «Маятник» , «Пьеро», «Цапля» под ритмичную музыку с предметом (мяч).</p>
<p>Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц рук.</p>	<p>Выполнение упражнений «Жираф», «Пропеллер», «Антенна», «Часики», «Флюгер» под ритмичную мелодию (вдох-выдох). Обучение выполнению упражнений «Маятник», «Пьеро», «Цапля» с предметом (мяч).</p>
<p>Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц ног.</p>	<p>Выполнение упражнений «Присядка», «Боксёр», «Велосипедист», «Воробей». Прыжки под ритмичную мелодию (вдох-выдох) - с ровными коленями, с поджатыми, в разножку, на координацию, от пола.</p>
<p>Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц шейных позвонков и суставов позвоночника</p>	<p>Выполнение упражнений «Присядка», «Боксёр», «Велосипедист», «Воробей». Прыжки под ритмичную мелодию (вдох-выдох)- с ровными коленями, с поджатыми , в разножку, на координацию, от пола.</p>
<p><b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p>Базовые шаги детской танцевальной аэробики</p>	<p>Выполнение прыжков базовых движений танцевальной аэробики «Джек», «кик» Проверка техничности , точности и ритмичности выполнения прыжков «Джек» и «кик» наверху.</p>

Упражнения на развитие осанки.	Выполнение упражнений в паре(спинами) -выпад наверху. Выполнение упражнений в паре(спинами) в присест(умеренный р
Упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц и суставов.	Динамичные упраж-ия на развитие гибкости плечевого сустава(наклоны туловища вперёд, стараясь задеть пол)8 упраж-ий, рывки руками из положений снизу –вверх. Упражнения на развитие гибкости позвоночника-волны вперёд, в сторону, наклоны туловища назад(8раз).
<b>Раздел 4. Оздоровление</b>	
<b>Тема</b>	<b>Основное содержание по теме</b>
Партерная гимнастика (парная) с предметом (мяч, гимнастическая палка).	Упраж-ия на коврике- складочка, корзиночка, лодочка, берёзка, кошечка, махи ногами(музыкальное сопровождение). Разучивание движений степ-аэробики вверху. Упраж-ия на коврике- складочка, корзиночка, лодочка, берёзка, кошечка, махи ногами(музыкальное сопровождение). Проверка безопасного и техничного выполнения упражнений партерной гимнастики в паре на коврике.
<b>Раздел 5. Хореографическая подготовка</b>	
Танцевальный репертуар и хореографические комбинации в различных стилях танцевальной аэробики.	Повторение польки -Смени пару, Янка; разучивание Новогодний флеш-моб; вальс классический. Народно- характерный стиль танцевальной аэробики (мелодия Валенки, Коробейники). Проверка техничного исполнения движений ,последовательности и ритмичности движений в польке «Смени пару».Разучивание танцевальных движений в хороводной пляске.
<b>Раздел 6. Музыкально-подвижные игры</b>	
Развитие координации, внимания, в музыкально-игровом действии.	Игры «Бегущий мяч», «Змейка», «День-ночь», «Летающий мяч». Подготовка к Дню Защиты Детей и Открытию работы Летнего лагеря.

### 3 класс

Те ма	Основное содержание по теме
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	
ТБ, введение	Роль ритмической и партерной гимнастики, танца, аэробики в повседневной жизни человека. Воспитание интереса и любви к танцу и движению, развитие чувства прекрасного, на основе знакомства с ритмикой и музыкальной грамотой, соблюдая технику безопасности.
Гигиена спортивно-танцевальных занятий.	Воспитание у младших школьников опрятности и чистоты содержания формы, обуви и причёски для занятий; эстетики и грамотности в культуре движения и выполнения упражнений, танца.
Знакомство обучающихся с основными понятиями (терминами) программы и историей их появления.	Описание педагогом способов выполнения простейших упражнений, развивающих двигательных комплексов и движений танца с помощью методики творческого осмысления и образного содержания ,используемого детьми на уроке. Знание танцевальных терминов: -координация, название упражнений и движений ,выполняемых индивидуально и коллективно; -исполнение простейших танцевальных элементов; -танцевальные шаги: подскоки вперед, назад, галоп; -исполнение у станка упражнений; а также танцевальные элементы: подскоки вперед, назад, галоп. -исполнение в партере; -понимать терминологию и правила техники безопасности при выполнении движений у станка.
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b>	
Элементы строевой подготовки. Весёлая зарядка «Солнышко лучистое».	Построение. Музыкально-ритмический комплекс по кругу. Перестроение в колонны с пересчётом на 1,2-ой и предметом (мяч). Комплекс динамичных упражнений (сверху-вниз) и обучение выполнению упражнений «Маятник», «Пьеро», «Цапля» под ритмичную музыку с предметом (мяч).

Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц рук.	Выполнение упражнений «Жираф», «Пропеллер», «Антенна», «Часики», «Флюгер» под ритмичную мелодию (вдох-выдох). Обучение выполнению упражнений «Маятник», «Пьеро», «Цапля» с предметом(мяч).
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц ног.	Выполнение упражнений «Присядка», «Боксёр», «Велосипедист», «Воробей». Прыжки под ритмичную мелодию (вдох-выдох)- с ровными коленями, с поджатыми , в разножку, на координацию, от пола.
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц шейных позвонков и суставов позвоночника.	Выполнение упражнений «Присядка», «Боксёр», «Велосипедист», «Воробей». Прыжки под ритмичную мелодию (вдох-выдох)- с ровными коленями, с поджатыми , в разножку, на координацию, от пола.
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	
Базовые шаги детской танцевальной аэробики	Выполнение прыжков базовых движений танцевальной аэробики «Джек», «кик» Проверка техничности , точности и ритмичности выполнения прыжков «Джек» и «кик» наверху.
Упражнения на развитие осанки.	Выполнение упраж-ий в паре(спинами) -выпад наверху. Выполнение упраж-ий в паре(спинами) в присест(умеренный ри
Упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц и суставов.	Динамичные упраж-ия на развитие гибкости плечевого сустава(наклоны туловища вперёд, стараясь задеть пол)8 упраж-ий, рывки руками из положений снизу –вверх. Упражнения на развитие гибкости позвоночника-волны вперёд, в сторону, наклоны туловища назад(8раз).
<b>Раздел 4. Оздоровление</b>	
Партерная гимнастика (парная) с предметом (мяч, гимнастическая палка).	Упраж-ия на коврике- складочка, корзиночка, лодочка, берёзка, кошечка, махи ногами(музыкальное сопровождение). Разучивание движений степ-аэробики вверху. Упраж-ия на коврике- складочка, корзиночка, лодочка, берёзка, кошечка, махи ногами(музыкальное сопровождение). Проверка безопасного и техничного выполнения упражнений партерной гимнастики в паре на коврике.
<b>Раздел 5. Хореографическая подготовка</b>	



Танцевальный репертуар	Повторение польки -Смени пару, Янка; разучивание Новогодний флеш-моб; вальс классический. Народно- характерный стиль танцевальной аэробики (мелодия Валенки, Коробейники). Проверка техничного исполнения движений ,последовательности и ритмичности движений в польке «Смени пару».Разучивание танцевальных движений в хороводной пляске.
<b>Раздел 6. Музыкально-подвижные игры</b>	
Развитие координации, ловкости в музыкально-игровом действии.	Игры «Бегущий мяч», «Змейка», «День-ночь», «Летающий мяч». Подготовка к Дню Защиты Детей и Открытию работы Летнего лагеря.

#### 4 класс

<i>Тема</i>	<i>Основное содержание по теме</i>
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	
ТБ, введение	Роль ритмической и партерной гимнастики, танца ,аэробики в повседневной жизни человека. Воспитание интереса и любви к танцу и движению, развитие чувства прекрасного, на основе знакомства с ритмикой и музыкальной грамотой, соблюдая технику безопасности.
Гигиена спортивно-танцевальных занятий.	Воспитание у младших школьников опрятности и чистоты содержания формы, обуви и причёски для занятий; эстетики и грамотности в культуре движения и выполнения упражнений, танца.

<p>Знакомство обучающихся с основными понятиями (терминами) программы и историей их появления.</p>	<p>Описание педагогом способов выполнения простейших упражнений, развивающих двигательных комплексов и движений танца с помощью методики творческого осмысления и образного содержания ,используемого детьми на уроке. Знание танцевальных терминов:          -координация, название упражнений и движений ,выполняемых индивидуально и коллективно;          -исполнение простейших танцевальных элементов;          -танцевальные шаги: подскоки вперед, назад, галоп;          -исполнение у станка; упражнений; а также танцевальные элементы: подскоки вперед, назад, галоп.          -исполнение в партере;          -понимать терминологию и правила техники безопасности при выполнении движений у станка.</p>
<p><b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b></p>	
<p>Элементы строевой подготовки. Весёлая зарядка «Солнышко лучистое».</p>	<p>Построение. Музыкально-ритмический комплекс по кругу. Перестроение в колонны с пересчётом на 1,2-ой и предметом(мяч). Комплекс динамичных упражнений (сверху-вниз) и обучение выполнению упражнений «Маятник» , «Пьеро», «Цапля»под ритмичную музыку с предметом(мяч).</p>
<p>Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц рук.</p>	<p>Выполнение упражнений «Жираф», « Пропеллер», « Антенна», «Часики», «Флюгер» под ритмичную мелодию (вдох-выдох).Обучение выполнению упражнений «Маятник» , «Пьеро», «Цапля» с предметом(мяч).</p>
<p>Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц ног.</p>	<p>Выполнение упражнений «Присядка», «Боксёр», «Велосипедист», «Воробей». Прыжки под ритмичную мелодию (вдох-выдох)- с ровными коленями, с поджатыми , в разножку, на координацию, от пола.</p>
<p>Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц шейных позвонков и суставов позвоночника.</p>	<p>Выполнение упражнений «Присядка», «Боксёр», «Велосипедист», «Воробей». Прыжки под ритмичную мелодию (вдох-выдох)- с ровными коленями, с поджатыми , в разножку, на координацию, от пола.</p>
<p><b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b></p>	
<p>Базовые шаги детской танцевальной аэробики</p>	<p>Выполнение прыжков базовых движений танцевальной аэробики «Джек», «кик»Проверка техничности , точности и ритмичности выполнения прыжков «Джек» и «кик» наверху.</p>
<p>Упражнения на развитие осанки.</p>	<p>Выполнение упраж-ий в паре(спинами) -выпад наверху. Выполнение упраж-ий в паре(спинами) в присест(умеренный ри</p>

Упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц и суставов.	Динамические упраж-ия на развитие гибкости плечевого сустава(наклоны туловища вперёд, стараясь задеть пол)8 упраж-ий, рывки руками из положений снизу –вверх. Упражнения на развитие гибкости позвоночника-волны вперёд, в сторону, наклоны туловища назад(8раз).
<b>Раздел 4. Оздоровление</b>	
Партерная гимнастика (парная) с предметом (мяч, гимнастическая палка).	Упраж-ия на коврике- складочка, корзиночка, лодочка, берёзка, кошечка, махи ногами(музыкальное сопровождение). Разучивание движений степ-аэробики вверху. Упраж-ия на коврике- складочка, корзиночка, лодочка, берёзка, кошечка, махи ногами(музыкальное сопровождение). Проверка безопасного и техничного выполнения упражнений партерной гимнастики в паре на коврике.
<b>Раздел 5. Хореографическая подготовка</b>	
Танцевальный репертуар и хореографические комбинации в различных стилях танцевальной аэробики.	Повторение польки -Смени пару, Янка; разучивание Новогодний флеш-моб; вальс классический. Народно- характерный стиль танцевальной аэробики (мелодия Валенки, Коробейники). Проверка техничного исполнения движений ,последовательности и ритмичности движений в польке «Смени пару».Разучивание танцевальных движений в хороводной пляске.
<b>Раздел 6. Музыкально-подвижные игры(1ч)</b>	
Развитие координации, ловкости в музыкально-игровом действии.	Игры «Бегущий мяч», «Змейка», «День-ночь», «Летающий мяч». Подготовка к Дню Защиты Детей и Открытию работы Летнего лагеря.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 1 класс

Наименование разделов и тем	Всего часов
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>
ТБ, введение . Роль ритмической и партерной гимнастики, танца ,аэробики в повседневной жизни человека. Гигиена спортивно-танцевальных занятий. Понимание терминологии и правил техники безопасности при выполнении движений у станка	1
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b>	<b>6</b>
Элементы строевой подготовки. Весёлая зарядка «Солнышко лучистое».	2
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц рук.	2
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц ног.	1
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц шейных позвонков и суставов позвоночника	1
<b>Раздел 3.Специальная физическая подготовка</b>	<b>19</b>
Базовые шаги детской танцевальной аэробики.	6
Упражнения на развитие осанки.	5
Упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц и суставов.	4
Партерная гимнастика (парная) с предметом (мяч, гимнастическая палка).	4
<b>Раздел 4. Оздоровление</b>	<b>4</b>
Партерная гимнастика (парная) с предметом (мяч, гимнастическая палка).	4
<b>Раздел 5. Хореографическая подготовка</b>	<b>2</b>

Танцевальный репертуар и хореографические комбинации в различных стилях танцевальной аэробики.	2
<b>Раздел 6. Музыкально-подвижные игры</b>	<b>1</b>
Развитие навыков координации, внимания, ловкости в музыкально-игровом действии.	1
<b>ИТОГО</b>	<b>33 часа</b>

## 2 класс

Наименование разделов и тем	Всего часов
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>
ТБ, введение Гигиена спортивно-танцевальных занятий. Знакомство обучающихся с основными понятиями (терминами) программы и историей их появления.	1
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b>	<b>6</b>
Элементы строевой подготовки. Весёлая зарядка «Солнышко лучистое».	3
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц рук.	1
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц ног.	1
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц шейных позвонков и суставов позвоночника	1
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>
Базовые шаги детской танцевальной аэробики	8
Упражнения на развитие осанки.	6
Упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц и суставов.	4
<b>Раздел 4. Оздоровление</b>	<b>4</b>

Партерная гимнастика (парная) с предметом (мяч, гимнастическая палка).	4
<b>Раздел 5. Хореографическая подготовка</b>	<b>4</b>
Танцевальный репертуар и хореографические комбинации в различных стилях танцевальной аэробики.	4
<b>Раздел 6. Музыкально-подвижные игры</b>	<b>1</b>
Развитие координации, внимания, в музыкально-игровом действии.	1
<b>ИТОГО</b>	<b>34 часа</b>

### 3 класс

Наименование разделов и тем	Всего часов
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>
ТБ, введение Гигиена спортивно-танцевальных занятий. Знакомство обучающихся с основными понятиями (терминами) программы и историей их появления.	1
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b>	<b>6</b>
Элементы строевой подготовки. Весёлая зарядка «Солнышко лучистое».	3
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц рук.	1
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц ног.	1
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц шейных позвонков и суставов позвоночника.	1
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>
Базовые шаги детской танцевальной аэробики	5

Упражнения на развитие осанки.	7
Упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц и суставов.	4
<b>Раздел 4. Оздоровление</b>	<b>5</b>
Партерная гимнастика (парная) с предметом (мяч, гимнастическая палка).	5
<b>Раздел 5. Хореографическая подготовка</b>	<b>5</b>
Танцевальный репертуар и хореографические комбинации в различных стилях танцевальной аэробики.	5
<b>Раздел 6. Музыкально-подвижные игры</b>	<b>1</b>
Развитие координации, ловкости в музыкально-игровом действии.	1
<b>ИТОГО</b>	<b>34 часа</b>

#### 4 класс

Наименование разделов и тем	Всего часов
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>1</b>
ТБ, введение Гигиена спортивно-танцевальных занятий. Знакомство обучающихся с основными понятиями (терминами) программы и историей их появления.	1
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b>	<b>6</b>
Элементы строевой подготовки. Весёлая зарядка «Солнышко лучистое».	3
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц рук.	1
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц ног.	1
Комплекс упражнений на развитие и укрепление мышц шейных позвонков и суставов позвоночника.	1

<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>17</b>
Базовые шаги детской танцевальной аэробики	5
Упражнения на развитие осанки.	8
Упражнения на развитие гибкости и эластичности мышц и суставов.	4
<b>Раздел 4. Оздоровление</b>	<b>4</b>
Партерная гимнастика (парная) с предметом (мяч, гимнастическая палка).	4
<b>Раздел 5. Хореографическая подготовка</b>	<b>5</b>
Танцевальный репертуар и хореографические комбинации в различных стилях танцевальной аэробики.	5
<b>Раздел 6. Музыкально-подвижные игры</b>	<b>1</b>
Развитие координации, ловкости в музыкально-игровом действии.	1
<b>ИТОГО</b>	<b>34 часа</b>