

1. Пояснительная записка

"Мы не знаем более могущественного и благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости...
Урок ритмической гимнастики должен приносить радость, иначе он теряет половину своей цели".

Ж. Далькроз

Актуальность. Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Согласно последним данным, состояние здоровья детей младшего школьного возраста оценивается многими специалистами как неудовлетворительное. Это выражается в низких показателях физического развития, состоянии устойчивости к заболеваниям. По данным научных исследований более трети детей испытывают постоянные учебные перегрузки и затруднения в усвоении обычных образовательных предметов (Д.В. Колесов с соавт., 1998; В.И. Лях с соавт., 1998; Волков В.Н., 2001).

Традиционный подход к использованию средств и методов физического воспитания, а именно применение типовых программ по физической культуре на уроке, не всегда оказывается достаточными для увеличения функциональных возможностей организма детей и эффективного развития основных двигательных качеств. В связи с этим, продолжает быть актуальной проблема разработки новых эффективных методик по физическому воспитанию младших школьников и поиска таких сочетаний средств и методов обучения, которые позволили бы повысить интерес у школьников к урокам физкультуры, создать у них положительный эмоциональный фон, активизировать двигательную деятельность на уроке, способствовать комплексному развитию двигательных качеств.

Известно, что одним из эффективных средств физического воспитания являются ритмические виды гимнастики, в которых общеразвивающие упражнения разной направленности удачно сочетаются с элементами танцев, образуя двигательную композицию, выполняемую под музыку. Такое сочетание разнохарактерных движений позволяет развивать общую культуру движений школьников, ориентировку в музыкальных ритмах, комплексно воздействовать на двигательные качества.

Комплексное воздействие на нервно-мышечный аппарат и эмоциональную сферу делают ритмическую гимнастику привлекательной для устранения и профилактики отклонений в здоровье занимающихся. У них увеличивается двигательная активность, улучшается осанка, снижается избыточный вес, появляется хорошее настроение и жизнерадостность.

Под влиянием ритмической гимнастики у детей формируется способность к устойчивому вниманию и собранность, являющиеся важными предпосылками успешной учебной деятельности. Ритмическая гимнастика придает естественную уверенность и непринужденность. Главный же результат занятий ритмической гимнастикой - воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не

интенсивной утомительной работой, а радостной для ребенка деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте. Таким образом, ритмическая гимнастика способствует не только физическому развитию детей, но и оказывает существенное влияние на формирование личности в целом.

Правительство Российской Федерации приняло решение включить в объем недельной учебной нагрузки третий час физической культуры. Нормативно-правовыми актами и инструктивно-методическими документами, регламентирующими введение третьего дополнительного урока физической культуры в системе образования, являются:

Федеральный уровень

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г., № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10. 2009 г. № 373
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12. 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12. 2010 г. № 1897»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. от 28.05.2014 г.) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993)

Региональный уровень

1. Закон Челябинской области от 29.08.2013 г. № 515-ЗО (ред. от 28.08.2014 г.) «Об образовании в Челябинской области (подписан Губернатором Челябинской области 30.08.2013 г.).
2. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 11.09.2015 г. № 03-02/7732 «О направлении рекомендаций по вопросам разработки и реализации адаптированных образовательных программ в общеобразовательных организациях»
3. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 31.07.2009 г. №103/3404. «О разработке рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) в общеобразовательных учреждениях Челябинской области».
4. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2016 г. № 03-02/2468 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области»

Методические письма

1. Письмо Министерства образования и науки Челябинской области от 28.03.2016 г. № 03-02/2468 «О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования общеобразовательных организаций Челябинской области»;
2. Приложение к письму Министерства образования и науки Челябинской области от 17.06.16 №03-02/5361 «О преподавании учебного предмета «Физическая культура» в 2016-2017 учебном году.

Муниципальный уровень

1. Приказ № 43 от 01.04.2016 об утверждении Положений о программах по ФГОС (ФГОС НОО, ФГОС ООО)

Общая характеристика учебного предмета

Цель курса: всестороннее, гармоничное развитие форм тела и функций организма младших школьников средствами ритмической гимнастики, направленное на совершенствование физических способностей и укрепление здоровья.

Задачи:

оздоровительные:

1. способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формировать правильную осанку
2. содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма
3. помочь детям познать своё тело посредством выполнения акробатических упражнений, в соответствии с возрастными особенностями.

образовательные:

1. развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности
2. содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

воспитательные:

1. воспитывать умения эмоционального выражения, творчества в движениях
2. воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие памяти, внимания, умственного кругозора, общей культуры поведения.

При занятиях ритмической гимнастикой применяются следующие **принципы обучения:**

1. Сочетание эмоционального и логического – неперемное условие ведения занятий, когда разучиваемое движение от рефлексорного подражания проходит стадии прочувствования и осознания, закрепляется в мышечном ощущении и отпечатывается в качестве стереотипа в коре головного мозга.
2. Системность преподавания – важный компонент педагогического процесса при использовании в методике разнообразных форм работы с детьми; реализуется на основных этапах передачи знаний, развития умений и навыков.
3. Принцип доступности – распространяется на физиологический и психологический аспект подготовки ученика.

4. Принцип последовательности – один из основных – заключается в использовании предыдущего двигательного опыта, как отправного момента для изучения нового материала.

Для успешного решения поставленных задач программы предлагается использовать следующие **методы обучения**:

1. Наглядный метод практического показа – является основным в преподавании учащимся ритмической гимнастики. В нем можно выделить два уровня: наглядно-зрительный и наглядно-слуховой.

Основное содержание метода – показ педагогом не только «что» сделать, но и «как» исполнить. При этом используются такие словесные методы, как беседа, рассказ, объяснение с применением образной речи.

2. Метод повторения – также очень важен, так как способствует формированию, воспитанию и развитию мышечной памяти, которая в свою очередь является основой успешности преподавания.

3. Метод обобщения – направлен на развитие осознанного отношения учащихся к физической культуре, формирование музыкального мышления через активизацию жизненного и музыкального опыта детей к знакомству с новыми знаниями и их закреплению в различных видах деятельности.

4. Метод эмоциональной драматургии – важен как в построении уроков, так и в собственном исполнении учащимися отдельных танцевальных элементов. Основная функция – помочь учащимся в самовыражении при исполнении танцевального материала.

Формы проведения занятий: стабильный комплекс и импровизация. Для начинающих наиболее эффективны заранее разработанные программы, а для более подготовленных лучше заниматься импровизированно

В процессе обучения используются **современные образовательные технологии**:

1. здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корректирующих и коррекционных упражнений

2. лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья

3. информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Введение третьего часа физической культуры в учебный план общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, увеличения двигательной активности, развития их физических качеств и привития навыков здорового образа жизни. Содержание третьего урока физкультуры может быть ориентировано не только на реализацию общепринятых разделов, но и на введение таких вариативных разделов, как ритмика, фитнес, аэробика, спортивные игры и командные эстафетные игры.

Исходя из вышеизложенного, в МБОУ «Лицей № 11 г. Челябинска», на период 2016-2017 учебный год, в начальном звене третий час физкультуры представлен модулем «Ритмическая гимнастика», включающий в себя две ступени:

1-2 классы - «Ритмика для начинающих»

3-4 классы - «Танцевальная аэробика»

Программа курса рассчитана на следующее количество часов: 1-4 класс – 34 часа

Программа курса «Ритмическая гимнастика» составлена на основе:

- «Программы по ритмике для 2-4 классов» под редакцией Е.И. Машковой, 2001г.

- Образовательная программа «В мире танца»: 1-6кл. С.Г. Миндели, Челябинск; 2011г.

2 Планируемые результаты освоения модуля «Ритмическая гимнастика»

Базовым результатом образования обучающихся по данной программе в начальной школе является: развитие двигательных навыков и детского творчества – курс «Ритмика и танец»; освоение основ физкультурно–оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности – курс «Танцевальная аэробика», которые способствуют не только развитию физической природы занимающихся, формированию психических и социальных качеств личности, но и формируют широкий спектр универсальных компетенций, востребованных каждым человеком. Данные компетенции необходимы для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число **универсальных компетенций**, формирующихся в процессе освоения учащимися программы физической культуры (модуль «Ритмическая гимнастика»), входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

К числу планируемых результатов освоения курса отнесены:

личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей

предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах личности, обучающийся получит возможность для формирования:

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Также у обучающегося будут сформированы:

- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- навыки управления своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- навыки проявления дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Обучающийся овладеет знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

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.

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, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- 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

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;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- 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

. Программа составлена с учётом реализации *межпредметных связей* по разделам:

«Музыкальное воспитание» - дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим миром» - дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание ритмических игр и упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Требования к уровню подготовки учащихся

В конце изучения первой ступени курса «*Ритмическая гимнастика*» обучающиеся должны:

- знать элементарные музыкальные понятия как: темп, характер музыки, длительность звуков, ритмический рисунок
- методически и музыкально точно исполнять танцевальную разминку
- различать музыкальные и танцевальные жанры (марш, песня, вальс, полька), определять музыкальный размер и структуру произведения
- уметь скоординировать движения с музыкой; слышать начало и конец музыкальной фразы; воспринимать музыку в движении

- владеть навыком построения и перестроения в пространстве
- знать правила исполнения танцевальных элементов, ориентироваться в композиционном пространстве
- знать композиции танцев и уметь передать характер и манеру исполнения.

В конце изучения второй ступени курса «Танцевальная аэробика» обучающиеся должны:

- уметь правильно выполнять упражнения для формирования всех групп мышц (спины, пресса), а также силовые упражнения и на растяжку
- знать особенности ресурсов человеческого организма и уметь использовать их для укрепления физического здоровья
- координировать движения в соответствии с музыкальным сопровождением
- знать стилистические особенности различных танцев и уметь передавать их в собственном исполнении (или в парном исполнении)
- быть компетентными в вопросах взаимоотношений в танце
- свободно выходить на импровизацию по заданной теме и активно выражать творческое начало.

2. Содержание учебного предмета

Первая ступень - «Ритмика для начинающих» (1-2 классы)

Ритмическая гимнастика – сложнокоординационный вид физической деятельности. Она содержит в себе огромное количество разновидностей общеразвивающих упражнений, средств развития физических качеств, включает в себя как упражнения из художественной гимнастики и хореографии, так и из народных, современных и бальных танцев.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Цель: Активизация музыкального мышления обучающихся через движение

Основные задачи:

- формирование необходимых двигательных навыков
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях

- развитие музыкальности, способности становления музыкально-эстетического сознания через воспитание способности чувствовать, эстетически переживать музыку в движениях
- способствовать раскрытию творческого потенциала.

Структура занятий по ритмике:

1. *Подготовительная часть*, или разминка, обеспечивает разогрев организма, подготовку его к основной физической нагрузке. Вводную часть составляют упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребёнка. Это движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки, упражнения на коррекцию свода стопы, общеразвивающие упражнения.

2. *Основная часть:*

- в начале основной части следует серия упражнений различного характера: поднятие рук вверх, в стороны, упражнения для мышц шеи. Следующая серия упражнений – нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, раскачивания туловища, выпады, приседания. Подбираются они с таким расчётом, чтобы равномерно «нагрузить» все части тела. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе.

- заканчивается основная часть танцевально-беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Здесь не предусмотрено, какие виды прыжков вы будете делать. Главное – добиться высокой интенсивности в этой части комплекса. Затем предусмотрены 1-2 дыхательных упражнения, позволяющих немного отдохнуть и восстановить свои силы.

3. *Партёрная* серия упражнений из исходных положений лёжа и сидя. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепления мышц спины и брюшного пресса, мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют наибольшей затраты энергии. Заканчивается комплекс упражнениями на дыхание, расслабление, гибкость, выполняемыми в медленном темпе. Упражнения на гибкость очень эффективны в конце комплекса, так как хорошо разогретые мышцы наиболее эластичны.

4. *Заключительная часть* - расслабление. Цель – обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходных положений стоя, сидя, лёжа. Они способствуют быстрому восстановлению организма и подготовке его к дальнейшей деятельности.

Первая ступень состоит из следующих **разделов:**

Раздел 1. «Азбука музыкального движения»

Включает в себя знакомство детей с музыкой. Раскрывает такие понятия как: темп (быстро, медленно, умеренно); контрастность (быстрая – медленная; веселая – грустная); характер (задорная, веселая, печальная, яркая...), длительность звуков, ритмический рисунок, жанр. Знание музыкального размера: $2\over 4$; $3\over 4$; $4\over 4$. А также рассматривается понятие танцевального движения – его длительность, характер, настроение, темп. Выявляется взаимосвязь музыки и движения – совместное вступление и окончание мелодии и танцевального движения, передача единого характера и настроения. Главная задача - умение скоординировать движения с музыкой; слышать начало и конец музыкальной фразы; воспринимать музыку в движении.

Раздел 2. «Коллективно-порядковые упражнения»

Включают в себя ритмико-гимнастические упражнения, они являются организующим моментом и проводятся обычно в начале занятия. Это - гимнастическая ходьба с перестроениями, бег, подскоки с хлопками и без, переноска предметов; служат для укрепления мышц шеи, плечевого пояса, рук и ног, мышц туловища, для выработки осанки, исправления недостатков (сутулости). Дети знакомятся с такими понятиями как шеренга, колонна, интервал, дистанция; учат перестраиваться в круг, квадрат, змейку, спираль; двигаться лицом по линии танца и лицом против линии танца. В этот же раздел относят упражнения на развитие ловкости, равновесия, динамической и статической координации.

Раздел 3. «Партерный тренаж»

Включает в себя упражнения, направленные на растягивание и силу мышц спины, ног, формирование мышц пресса.

Раздел 4. «Музыкально – ритмические игры»

Музыкально-ритмические игры помогают понять законы структурного и ритмического строения музыкальных произведений, учат разбираться в многообразии характера музыки, смене темпа, динамических и регистровых изменениях. Дети учатся согласовывать свои движения с характером музыкального произведения, наиболее яркими средствами музыкальной выразительности, а также, у них развивается пространственная и временная координация.

Раздел 5. «Танцевальная мозаика» - танцевальные этюды, композиции, танцы.

Включает в себя разучивание элементы танца и простые танцевальные движения, изучаются народные и современные танцы. В работе используются хороводы, парные танцы, общие пляски. В них дети учатся внимательно относиться к партнеру, находить ритм движения, знакомятся с разными танцевальными жанрами

Вторая ступень «Танцевальная аэробика»

Цель: приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Занятия аэробной направленности способствуют:

- развитию координационных способностей и тренировке вестибулярного аппарата, развитию чувства ритма;
- воспитанию общей и силовой выносливости;
- формированию и сохранению правильной осанки, снижению лишнего веса;
- развитию двигательной памяти и эстетическому воспитанию;
- выработке устойчивой привычки заниматься физическими упражнениями;
- профилактике заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- снижению психологического стресса и увеличению способности к релаксации, эмоциональной разрядке.

«Танцевальная аэробика» предполагает следующие разделы:

Раздел 1. «Шейпинг»

Содержательная часть данного раздела направлена на общефизическую и специальную физическую подготовку, а также на формирование и совершенствование технических навыков и умений.

Раздел 2. «Оздоровительная аэробика»

Аэробика является современным и модным средством физического воспитания, что в плане реализации социальных потребностей является не маловажным фактором развития личности. Упражнения данного раздела (шаги, прыжки, наклоны и т.п.) направлены, прежде всего, на развитие координации движений, общую, силовую и прыжковую выносливость, гибкость, чувство равновесия и ритма. Занятия аэробикой способствуют формированию культуры движений – точность и выразительность поз, положений различных частей тела, направлений, длительности и амплитуды движений. В процессе занятий аэробикой происходит повышение уровня работоспособности занимающихся. И не только физической, но и – умственной. Танцевальные движения способствуют эстетическому воспитанию занимающихся, развивают у них культуру движений, а также делают занятия насыщенными, интересными, повышают эмоциональное состояние. Оздоровительная аэробика - собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, танцевальных движений, бега, подскоков и прыжков, выполняемых под музыку поточным или серийно-поточным методом. Темп музыкального сопровождения 130-135 ударов в минуту. Для обучающихся с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, рекомендуется выполнение (с учетом рекомендаций врача и характером заболеваний, с исключением тех или иных упражнений прыжки, подскоки и пр.).

Раздел 3. «Танцевальные стили и направления»

Включает в себя знакомство со стилевыми особенностями исполнения различных танцев. Знакомство с особенностями народного танца (с основными элементами русского танца). Танцевальные композиции в стиле диско, беседа о своеобразии современного бального танца (медленный, венский вальс, ча-ча-ча, самба). Современная хореография (хип-хоп культура).

Содержание предмета «Ритмическая гимнастика» 1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1 четверть 9 часов	Раздел 1. «Азбука музыкального движения»	-	2
	Раздел 2. «Коллективно-порядковые упражнения»	-	1
	Раздел 3. «Азбука партерного тренажа»	1	1
	Раздел 4. «Танцевальная мозаика» -танцевальные элементы, этюды, композиции, танцы	1	2
	Раздел 5. «Музыкально – ритмические игры»	-	1

2 четверть 7 часов	Раздел 1. «Азбука музыкального движения»	-	1
	Раздел 2. «Коллективно-порядковые упражнения»	1	1
	Раздел 3. «Азбука партерного тренажа»	1	1
	Раздел 4. «Танцевальная мозаика» -танцевальные элементы, этюды, композиции танцы.	-	1
	Раздел 5. «Музыкально – ритмические игры»	-	1
3 четверть 9 часов	Раздел 1. «Азбука музыкального движения»	1	1
	Раздел 2. «Коллективно-порядковые упражнения»	1	1
	Раздел 3. «Азбука партерного тренажа»	-	1
	Раздел 4. «Танцевальная мозаика» -танцевальные элементы, этюды, композиции танцы.	1	1
	Раздел 5. «Музыкально – ритмические игры»	1	1
4 четверть 9 часов	Раздел 1. «Азбука музыкального движения»	1	1
	Раздел 2. «Коллективно-порядковые упражнения»	-	1
	Раздел 3. «Азбука партерного тренажа»	-	1
	Раздел 4. «Танцевальная мозаика» -танцевальные элементы, этюды, композиции танцы.	1	2
	Раздел 5. «Музыкально – ритмические игры»	1	1

2 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1 четверть 9 часов	Раздел 1. «Азбука музыкального движения»	1	1
	Раздел 2. «Коллективно-порядковые упражнения»	-	2
	Раздел 3. «Азбука партерного тренажа»	-	2
	Раздел 4. «Танцевальная мозаика»	-	2
	Раздел 5. «Музыкально – ритмические игры»	-	1

2 четверть 7 часов	Раздел 1. «Азбука музыкального движения»	1	1
	Раздел 2. «Коллективно- порядковые упражнения»	-	1
	Раздел 3. «Азбука партерного тренажа»	-	1
	Раздел 4. «Танцевальная мозаика»	-	2
	Раздел 5.« Музыкально – ритмические игры»	-	1
3 четверть 9 часов	Раздел 1. «Азбука музыкального движения»	-	1
	Раздел 2. «Коллективно- порядковые упражнения»	1	1
	Раздел 3. «Азбука партерного тренажа»	1	1
	Раздел 4. «Танцевальная мозаика»	-	2
	Раздел 5.« Музыкально – ритмические игры»	1	1
4 четверть 9 часов	Раздел 1. «Азбука музыкального движения»	-	1
	Раздел 2. «Коллективно- порядковые упражнения»	1	1
	Раздел 3. «Азбука партерного тренажа»	-	1
	Раздел 4. «Танцевальная мозаика»	-	3
	Раздел 5.« Музыкально – ритмические игры»	-	2

3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1 четверть 9 часов	Раздел « Шейпинг»	1	2
	Раздел « Оздоровительная аэробика»	1	2
	Раздел « Танцевальные стили и направления. В стиле диско»	1	2
2 четверть 7 часов	Раздел « Шейпинг»	1	1
	Раздел « Оздоровительная аэробика»	1	1
	Раздел « Танцевальные стили и направления. Бальный танец Медленный вальс»	1	2
3 четверть 9 часов	Раздел « Шейпинг»	1	1
	Раздел « Оздоровительная аэробика»	1	2
	Раздел « Танцевальные стили и направления. В стиле латино»	1	3

4 четверть 9 часов	Раздел « Шейпинг» Раздел « Оздоровительная аэробика» Раздел « Танцевальные стили и направления. В стиле хип-хоп»	1 1 1	1 3 2

4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	
		Теория	Практика
1 четверть 9 часов	Раздел « Шейпинг» Раздел « Оздоровительная аэробика» Раздел « Танцевальные стили и направления. Народная хореография Элементы русского танца»	1 1 1	2 2 2
2 четверть 7 часов	Раздел « Шейпинг» Раздел « Оздоровительная аэробика» Раздел « Танцевальные стили и направления. Бальный танец Венский вальс»	1 1 1	1 1 2
3 четверть 9 часов	Раздел « Шейпинг» Раздел « Оздоровительная аэробика» Раздел « Танцевальные стили и направления. В стиле латино»	1 1 1	1 2 3
4 четверть 9 часов	Раздел « Шейпинг» Раздел « Оздоровительная аэробика» Раздел « Танцевальные стили и направления. В стиле хип-хоп»	1 1 1	1 2 3

**4. Тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во час.	Виды деятельности	Планируемые результаты (УУД)	Формы контроля
1.	«Ритмическая гимнастика в жизни человека»	1	<p>Уметь раскрывать понятие: «ритмическая гимнастика», историю возникновения и внедрения в общественную жизнь человека.</p> <p>Уметь объяснять основные формы занятий физической направленности (например, утренняя зарядка, закаливание, уроки ритмики, занятия в танцевально-спортивных секциях, игры во время отдыха).</p>	<p>Личностные: проявлять интерес к занятиям двигательной активности, формировать ответственное отношение к учению.</p> <p>Коммуникативные: умение аргументировать свою позицию.</p> <p>Регулятивные: выбирать действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Познавательные: использовать приобретенные знания о значении оздоровительной аэробики для укрепления здоровья человека.</p>	
2.	Азбука музыкального движения	7	<p>Уметь объяснять понятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ритм в музыке; - размер в музыке, - движение и счет; фразы, предложения - согласование движения с музыкой; <p>выделять</p> <ul style="list-style-type: none"> - сильные, слабые доли такта; музыкальные акценты, отмечать их выразительную окраску. <p>Сравнивать, сопоставлять, анализировать музыкально-ритмические комплексы, видеть многообразие решений заданий.</p> <p>Самостоятельно создавать ритмические «задачки» на основе готовых заданий.</p> <p>Осваивать навыки правильного повторения ритмического рисунка НН, РР</p>	<p>Личностные: развивать доброжелательность, эмоционально-нравственную отзывчивость, развитие эстетического сознания через освоение учебного материала.</p> <p>Коммуникативные: умение аргументировать свою позицию, умение работать в группе.</p> <p>Регулятивные: выбирать действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Познавательные: демонстрировать знания о темпе, характере, настроении музыки; сочетании ритмических упражнений с музыкой.</p>	Тестовые задания; практическая работа

3.	Коллективно-порядковые упражнения	6	<p>Анализировать и понимать особенности отдельных групп мышц и подвижности суставов.</p> <p>Создавать самостоятельные варианты разминочного комплекса (элементы), направленные на развитие и укрепление отдельных групп мышц.</p> <p>Использовать упражнения ритмической гимнастики в повседневной жизни (элемент зарядки).</p> <p>Осваивать навыки освоения большого и малого пространства.</p> <p>Демонстрация своих знаний, умений в исполнении изученного материала (комплекс разминочных упражнений, рисунок танца, ориентация в танцевальном пространстве)</p>	<p>Личностные: осознавать ответственность за выполнение поставленной задачи учителем.</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью к одноклассникам и учителю. Слушать и понимать речь других, самому грамотно формулировать и передавать свои мысли.</p> <p>Регулятивные: составлять план последовательности действий с помощью учителя, и действовать по нему.</p> <p>Познавательные: формировать знания об эстетической культуре тела, демонстрировать навыки координации.</p>	Тестовые задания; открытый урок
4.	Азбука партерного тренажа	5	<p>Эмоционально воспринимать, выражать свое отношение, критически оценивать готовность собственного физического аппарата к комплексам партерного тренажа (самостоятельно увеличивать, уменьшать нагрузку) Правильно соотносить нагрузку на мышцы по отношению ко всему физическому аппарату (одна часть мышц работает, а другая в это время – отдыхает)</p> <p>Осознавать целесообразность чередования физических нагрузок на организм с элементами стрейчинга.</p> <p>Осваивать основные приемы принципа контраста (предельного напряжения мышц и полного их расслабления)</p> <p>Объяснять пользу партерного тренажа</p>	<p>Личностные: проявлять интерес к новому учебному материалу;</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы, обращаться за помощью к одноклассникам и учителю.</p> <p>Регулятивные: составлять план последовательности действий.</p> <p>Познавательные: приобретать навык правильно соотносить нагрузку на мышцы, чередовать физическую нагрузку на организм с элементами стрейчинга.</p>	Практическая, тренировочная работа; Презентация комплекса партерного тренажа

5.	«Танцевальная мозаика»: - танцевальные элементы, этюды, композиции. Парно-массовые танцы.	9	<p>Объяснять важность сохранения эмоционального настроения в исполнительской деятельности. Выявлять общее и особенное в танцевальных композициях по характеру исполнения (игриво, лирично, задорно, «широко», и т.д.)</p> <p>Различать и называть танцевальные элементы различных танцев по стилю и манере исполнения.</p> <p>Участвовать в презентации танцевальных постановках.</p> <p>Анализировать свои творческие работы и работы своих товарищей, созданные по теме «Танцевальная мозаика»</p>	<p>Личностные: осознавать и раскрывать свои творческие способности и возможности;</p> <p>Коммуникативные: адекватно использовать выученный материал для решения различных коммуникативных задач, владеть формами речи с использованием терминологии специфики предмета; формировать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: составлять план решения учебной задачи совместно с учителем, работать по плану, сверяя свои действия с задачами, корректировать свою деятельность.</p> <p>Познавательные: демонстрировать знания и умения исполнять танцевальные элементы различных танцев по манере и стилю исполнения.</p>	Практический показ Праздник танца.
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------	---	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------

6.	Музыкально – ритмические игры	6	<p>Характеризовать правила игры, ход игры.</p> <p>Отслеживать результат игры.</p> <p>Использовать музыкально-ритмические игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Понимать и раскрывать направленность исполняемой игры (направлена на развитие ритма, слуха, скорости реакции, внимательности и т.д.).</p> <p>Находить ошибки и уметь их исправлять.</p>	<p>Личностные: уметь осознавать и определять (называть) свои эмоции, развивать трудолюбие и ответственность за качество своей деятельности;</p> <p>Регулятивные: в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешной своей работы и работы других в соответствии с этими критериями</p> <p>Коммуникативные: учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя). Договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения оценки и самооценки и следовать им.</p> <p>Познавательные: демонстрировать умения специфического характера (чувство музыкального слуха ритма, внимательности, скорости реакции и т.д.), выработанные в ходе исполнения музыкально-ритмических игр.</p>	Практическая работа; игровая программа
----	-------------------------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

2 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во час.	Виды деятельности	Планируемые результаты (УУД)	Формы контроля
1.	Азбука музыкального движения	7	<p>Уметь объяснять понятия: - темп в музыке; - характер мелодии, - затакт, - скоординированность движения с музыкой; выделять- сильные, слабые доли такта; музыкальные акценты, отмечать их выразительную окраску.</p> <p>Сравнивать, сопоставлять, анализировать</p>	<p>Личностные: формировать ответственное отношение к учению, проявлять познавательный интерес и активность в данной области предметной деятельности.</p> <p>Коммуникативные: высказывать и</p>	Тестовые задания; практическая работа

			<p>музыкально-ритмические комплексы , видеть многообразие решений заданий. Самостоятельно создавать ритмические «задачи» на основе готовых заданий.</p> <p>Осваивать навыки правильного повторения ритмического рисунка НН, РР;</p>	<p>обосновывать свою точку зрения, слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: составлять план решения учебной задачи совместно с учителем, выбирать действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Познавательные: демонстрировать умение выполнять музыкально-ритмические комплексы, самостоятельно создавать ритмические «Задачи» в рамках программы</p>	
2.	Коллективно-порядковые упражнения	7	<p>Анализировать и понимать особенности отдельных групп мышц и подвижности суставов.</p> <p>Создавать самостоятельные варианты разминочного комплекса (элементы), направленные на развитие и укрепление отдельных групп мышц.</p> <p>Использовать упражнения ритмической гимнастики в повседневной жизни (элемент зарядки).</p> <p>Осваивать навыки освоения большого и малого пространства.</p> <p>Демонстрация своих знаний, умений в исполнении изученного материала (комплекс разминочных упражнений, рисунок танца, ориентация в танцевальном пространстве)</p>	<p>Личностные: формировать эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать эстетическое сознание через освоение учебного материала.</p> <p>Коммуникативные: умение аргументировать свою позицию, умение работать в группе.</p> <p>Регулятивные: выбирать действие в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Познавательные: формировать знания об эстетической культуре тела, приобретение навыков координации; равновесия и прыжка. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве.</p>	Тестовые задания; Открытый урок
3.	Азбука партерного тренажа	6	<p>Эмоционально воспринимать, выразить свое отношение, критически оценивать готовность собственного физического аппарата к комплексам партерного тренажа (самостоятельно увеличивать,</p>	<p>Личностные: проявлять интерес к новому учебному материалу;</p> <p>Коммуникативные: задавать вопросы,</p>	Практическая, тренировочная работа; Презентация

			<p>уменьшать нагрузку) Правильно соотносить нагрузку на мышцы по отношению ко всему физическому аппарату (одна часть мышц работает, а другая в это время – отдыхает) Осознавать целесообразность чередования физических нагрузок на организм с элементами стрейчинга.</p> <p>Осваивать основные приемы принципа контраста (предельного напряжения мышц и полного их расслабления)</p> <p>Объяснять пользу партерного тренажа</p>	<p>обращаться за помощью к одноклассникам и учителю.</p> <p>Регулятивные: составлять план последовательности действий.</p> <p>Познавательные: приобретать навык правильно соотносить нагрузку на мышцы, чередовать физическую нагрузку на организм с элементами стрейчинга.</p>	<p>комплекса партерного тренажа</p>
4.	«Танцевальная мозаика»: -танцевальные, элементы, этюды, композиции. Парно-массовые танцы.	6	<p>Объяснять важность сохранения эмоционального настроения в исполнительской деятельности.</p> <p>Выявлять общее и особенное в танцевальных композициях по характеру исполнения (мягко, мужественно, лирично, и т.д.)</p> <p>Различать и называть танцевальные элементы различных танцев по стилю и манере исполнения.</p> <p>Участвовать в презентации танцевальных постановках.</p> <p>Анализировать свои творческие работы и работы своих товарищей, созданные по теме «Танцевальная мозаика»</p>	<p>Личностные: осознавать и раскрывать свои творческие способности и возможности;</p> <p>Коммуникативные: адекватно использовать выученный материал для решения различных коммуникативных задач, владеть формами речи с использованием терминологии специфики предмета; формировать собственное мнение.</p> <p>Регулятивные: составлять план решения учебной задачи совместно с учителем, работать по плану, сверяя свои действия с задачами, корректировать свою деятельность</p> <p>Познавательные: формировать знания о положительном влиянии танца на эмоциональное состояние человека. Уметь технически верно исполнять программный материал.</p>	<p>Практический показ; праздник танца</p>

5.	Музыкально – ритмические игры	8	<p>Характеризовать правила игры, ход игры.</p> <p>Отслеживать результат игры.</p> <p>Использовать музыкально-ритмические игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Понимать и раскрывать направленность исполняемой игры (направлена на развитие ритма, слуха, скорости реакции, внимательности и т.д.).</p> <p>Находить ошибки и уметь их исправлять.</p>	<p>Личностные: уметь осознавать и определять (называть) свои эмоции, развивать трудолюбие и ответственность за качество своей деятельности;</p> <p>Регулятивные: в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешной своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.</p> <p>Коммуникативные: учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера, исполнителя). Договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения, оценки и самооценки и следовать им.</p> <p>Познавательные: формировать знания о специфике музыкально-ритмических игр и практическом их применении.</p>	Практическая работа; игровая программа
----	-------------------------------	---	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------

3 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во час.	Виды деятельности	Планируемые результаты (УУД)	Формы контроля
1.	«Шейпинг»	10	<p>Уметь объяснять понятия: «шейпинг», «тренинг», «аэробика», «здоровый образ жизни», «режим дня».</p> <p>Знать историю возникновения аэробики и внедрения в общественную жизнь человека.</p> <p>Анализировать и понимать особенности и функции отдельных групп мышц и суставов.</p> <p>Использовать упражнения шейпинга в</p>	<p>Личностные: овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д).</p> <p>Регулятивные: использовать умение планировать, контролировать и</p>	Практическая работа; Тестовые задания

			<p>повседневной жизни (элемент зарядки). Демонстрация своих знаний, умений в исполнении изученного материала (тренинг, комплекс разминочных упражнений). Создавать самостоятельные варианты разминочного комплекса (элементы), направленные на формирование и развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p>	<p>оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: <i>участвовать</i> в диалоге на уроке, <i>уметь слушать</i> и понимать других, <i>формировать</i> навыки контроля своего физического состояния. Познавательные: <i>понимать</i> и <i>раскрывать</i> связь физической культуры (танцевальная аэробика) с общественной жизнью человека; <i>различать</i> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость); <i>моделировать</i> комплексы упражнений с учетом их целей (на развитие силы, быстроты, выносливости), составлять индивидуальный режим дня.</p>	
2.	«Оздоровительная аэробика»	11	<p>Уметь объяснять понятия: «оздоровительная аэробика», «правильная осанка», «поточный», «серийно-поточный» метод музыкального сопровождения. Анализировать и понимать взаимосвязь музыки и движения в правильном формировании физических качеств, дозированной физической нагрузки. Использовать упражнения «оздоровительной аэробики в повседневной жизни (элемент зарядки). Демонстрация своих знаний, умений в исполнении изученного материала (тренинг, комплекс разминочных упражнений). Создавать самостоятельные варианты разминочного комплекса. Объективно воспринимать, выражать свое отношение, критически оценивать готовность собственного физического аппарата к комплексам</p>	<p>Личностные: развивать интерес к учебной деятельности и формировать личностный смысл учения. Регулятивные: <i>Уметь</i> понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в сложившейся ситуации, <i>давать</i> объективную оценку технике выполнения упражнений на основе полученных знаний и имеющегося опыта. Коммуникативные: <i>формировать</i> способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений, <i>уметь</i> объяснять и исправлять ошибки при выполнении упражнений.</p>	Практическая работа; творческий проект

			оздоровительной аэробики (самостоятельно увеличивать, уменьшать нагрузку)	Познавательные: <i>характеризовать</i> показатели физической подготовки и физического развития, <i>выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений, <i>составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	
3.	«Танцевальные стили и направления»	13	<p>Уметь объяснять понятия: «стиль», «хореографическое направление», «стилистические особенности». Знать историю возникновения стилей «Латино», «Диско», «Хип-хоп»; направление «Современный балльный танец. Медленный вальс».</p> <p>Стилистически верно исполнять танцевальные движения, комбинации в данных стилях и направлениях. Создавать собственные хореографические комбинации в рамках предметного материала.</p>	<p>Личностные: <i>формировать</i> уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов, <i>создавать</i> условия для формирования эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Регулятивные: правильно <i>определять</i> цель и пути ее достижения, <i>уметь</i> договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, <i>осуществлять</i> взаимный контроль в совместной деятельности, <i>адекватно оценивать</i> собственное поведение и поведение окружающих.</p> <p>Коммуникативные: <i>уметь</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, <i>владеть</i> специальной терминологией, <i>приобретать</i> навык управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, <i>сохранять</i> хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Познавательные: <i>выявлять</i> и <i>демонстрировать</i> различия в манере и</p>	Практическая работа; пластическое интонирование

				стилистике исполнения танцевальных движений и комбинаций (в рамках предметного материала), <i>проявлять</i> творчество при составлении собственных комбинаций.	
--	--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

4 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во час.	Виды деятельности	Планируемые результаты (УУД)	Формы контроля
1	«Шейпинг»	10	<p>Анализировать и понимать особенности и функции отдельных групп мышц и суставов.</p> <p>Использовать упражнения шейпинга в повседневной жизни (элемент зарядки, организация досуга, занятия в студиях и секциях двигательной активности).</p> <p>Демонстрация своих углубленных знаний, умений в исполнении изученного материала (тренинг, комплекс разминочных упражнений). Создавать самостоятельные варианты разминочного комплекса (элементы), направленные на формирование и развитие физических качеств (координация, музыкальность, согласованность действий).</p>	<p>Личностные: <i>овладевать</i> умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, организация досуга, подвижные игры и т.д).</p> <p>Регулятивные: <i>использовать</i> умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Коммуникативные: <i>участвовать</i> в диалоге на уроке, <i>уметь слушать</i> и понимать других, <i>формировать</i> навыки контроля своего физического состояния.</p> <p>Познавательные: <i>различать и использовать</i> в повседневной жизни упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация, музыкальность, согласованность действий); <i>моделировать</i> комплексы упражнений с</p>	Практическая работа; тестовые задания

				учетом их целей (координация, музыкальность, согласованность действий), составлять индивидуальный режим дня.	
2	«Оздоровительная аэробика»	11	<p>Анализировать и понимать взаимосвязь музыки и движения в правильном формировании физических качеств, дозированной физической нагрузки.</p> <p>Использовать упражнения «оздоровительной аэробики в повседневной жизни (элемент зарядки).</p> <p>Демонстрация своих знаний, умений в исполнении изученного материала (тренинг, комплекс разминочных упражнений). Создавать самостоятельные варианты разминочного комплекса.</p> <p>Объективно воспринимать, выражать свое отношение, критически оценивать готовность собственного физического аппарата к комплексам оздоровительной аэробики (самостоятельно увеличивать, уменьшать нагрузку)</p>	<p>Личностные: развивать интерес к учебной деятельности и формировать личностный смысл учения.</p> <p>Регулятивные: <i>Уметь</i> понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в сложившейся ситуации, <i>давать</i> объективную оценку технике выполнения упражнений на основе полученных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Коммуникативные: <i>формировать</i> способы позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений, <i>уметь</i> объяснять и исправлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Познавательные: <i>характеризовать</i> показатели физической подготовки и физического развития, <i>выявлять</i> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений, <i>составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки</p>	Практическая работа; Итоговый: творческий проект
3	«Танцевальные стили и направления»	13	<p>Уметь раскрывать понятия: «культура», «народ», «народное творчество», «народный танец», «народная музыка». Знать историю возникновения народной (русской хореографии). Различать и называть танцевальные элементы различных танцев по стилю</p>	<p>Личностные: <i>формировать</i> основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.</p>	Практическая работа

		<p>и манере исполнения.</p> <p>Участвовать в презентации танцевальных постановках.</p> <p>Анализировать свои творческие работы и работы своих товарищей в рамках программного материала.</p>	<p>Регулятивные: составлять план решения учебной задачи совместно с учителем, работать по плану, сверяя свои действия с задачами, корректировать свою деятельность.</p> <p>Коммуникативные: адекватно использовать выученный материал для решения различных коммуникативных задач, владеть формами речи с использованием терминологии специфики предмета; формировать собственное мнение. Познавательные: <i>демонстрировать</i> усвоенные знания по теме: «Особенности народного танца», <i>уметь</i> стилистически верно исполнять основные элементы русского танца.</p>	
--	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--