Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия №9»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Утверждаю:  Директор МАОУ «Гимназия №9»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.Ю.Костюк/  Приказ №\_\_\_\_  От « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г. |

**Рабочая программа по физической культуре «Ритмическая гимнастика» 2-11класс**

Составлена в соответствии с примерной программой по предмету физическая культура 5-9 классы: проект – 3-е изд.-М.: Просвещение, 2011 и авторской программой «Физическая культура. Ритмическая гимнастика1-11класс» автор Малунова О.Н., с учетом рекомендаций заслуженного тренера России кандидата педагогических наук, профессора И.А. Винер. «Физическая культура. Ритмическая гимнастика» является модульным курсом и используется для преподавания третьего часа физической культуры.

2017г

Учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс,Просвещение;
2. Виленский М.Я., Гуревский И.М., Торчкова Т.Ю. и др. Физическая культура 5-7 класс,Просвещение;
3. Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура 8-9 класс, Просвещение;
4. Лях В.И., Зданкевич А.А. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс, Просвещение.

Учитель: Малунова Ольга Николаевна

Рассмотрено и рекомендовано к работе кафедрой «Здоровье»

Заседание №\_\_ от « » 2017г.

Программа по курсу «Физическая культура. Ритмическая гимнастика» 2-11 класс, разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.07.2016, с изм. от 19.12.2016) "Об образовании в Российской Федерации"

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373);

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897);

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года N 413)

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования (утвержден Приказом Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089)

Приказа о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373

Приказа о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897

Приказа о внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413

- Примерной программы по предмету физическая культура 5-9 классы: проект – 3-е изд.-М.: Просвещение, 2011

-Основной образовательной программы МАОУ «Гимназия№9»

-Учебного плана МАОУ «Гимназия №9» на 2017-18 уч.г.

- Положения о требованиях к разработке, структуре, содержанию и порядку утверждения рабочих программ

В основу программы положена ав­торская методика обучения детей учителя физической культуры Малуновой О.Н.. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий, основан­ных на синтезе физкультурно-оздоровительных систем ритмической гимнастики и классической аэробики, индивидуально подобранных композиций, упражнений с предметами и без них.

***Обоснование изменения содержания образования по предмету Физическая культура.***

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации», в объем недельной учебной нагрузки введен третий час урока физкультуры, который в МАОУ «Гимназия №9» решается ведением физкультурно-оздоровительных форм двигательной активности, а именно: ритмической, атлетической гимнастиками и аэробикой. Ритмическая гимнастика включает в себя комп­лексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического разви­тия и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимна­стики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом инди­видуальных особенностей физического развития.

***Цель*** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической куль­туры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной и старшей школе данная цель конкрети­зируется: учебный процесс направлен на формирование ус­тойчивых мотивов и потребностей школьников в береж­ном отношении к своему здоровью, целостном развитии фи­зических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового обра­за жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в гимназии строится так, чтобы были решены следу­ющие ***задачи:***

* укрепление здоровья, развитие основных физических ка­честв и повышение функциональных возможностей орга­низма;
* формирование культуры движений, обогащение двига­тельного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техни­ческими действиями и приемами базовых видов спор­та;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формирова­нии здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоро­вительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими уп­ражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учеб­ной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности,* который лежит в основе планирования учебного материала в соответ­ствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, атлетический зал и зал ритмической гимнастики, стадион), региональными климати­ческими условиями.

Соблюдение дидактических правил *от известного к не­известному* и *от простого к сложному*, которые ле­жат в основе планирования учебного содержания в ло­гике поэтапного его освоения, перевода учебных зна­ний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие вза­имосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

*Усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкуль­турно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, са­мостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Структура курса.**

Структура учебного предмета задаются в программе, в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о физической культуре» представлены об­щие понятия о физической культуре и ее базовой составляю­щей - гимнастике.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»** раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой вообще и гимнастикой в частности; наблюдения за индивидуальным физическим развитием и фи­зической подготовленностью, а также способы организации и проведения подвижных игр.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, который включен в примерную программу по пред­мету «Физическая культура» раскрывается в данной программе разделами: I. Основы оздоровительной ритмической гимнастики; **II.** Общеразвивающая ритмическая гимнастика: композиции и упражнения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью; **III.** Танцевальная аэробика: слияние классической аэробики и   
хореографии; **IV.** Оздоровительная аэробика: композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц; **V**. Корригирующая гимнастика - занимающаяся профилактикой и   
коррекцией различных нарушений здоровья. Что представляет собой физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность, ориентированную на освоение учащимися гимна­стических и акробатических упражнений, танцевальных шагов и основных элементов танцевальных движений, подвижных, музыкально-сценических, музыкально-танцевальных и сюжетных игр.

В этом разделе упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физиче­ских качеств. Такая структура позволяет учителю отбирать нуж­ные физические упражнения и объединять их в различные ком­плексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать пре­емственность в развитии основных физических качеств. Все это соответствует поло возрастным особенностям учащихся, степе­ни освоенности ими этих упражнений, условиям проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

В тематическом планировании отражены темы основных раз­делов программы и даны характеристики видов деятельности учащихся. Эти характеристики ориентируют учителя физиче­ской культуры на результаты педагогического процесса, кото­рые должны быть получены в конце освоения содержания это­го учебного курса.

В программе освоение физических упражнений и способов двигательной деятельности сочетается с получением учащими­ся соответствующих знаний. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить темы по истории различных видов гимнастики, возникновения олимпийского движения, о роли гимнастических упражнений в физическом совершенствова­нии, правилах личной гигиены, самоконтроле, профилактике травматизма на занятиях гимнастикой и др.

**Формами** организации занятий по данной программе являются уроки, которые состоят из разминки (7-10 мин), основ­ной части, посвященной общей и специальной подготовке (10-25 мин, в зависимости от возраста), и заключительной части, релаксация и может включать игры 10 мин).

Для более качественного освоения содержания программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-­предметной и образовательно-тренировочной направленно­стью.

На уроках с образовательно-познавательной направленно­стью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с ис­пользованием ранее изученного материала.

**При освоении знаний и способов деятельности целесообраз­но использовать учебники**: Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс,Просвещение; Виленский М.Я., Гуревский И.М., Торчкова Т.Ю. и др. Физическая культура 5-7 класс,Просвещение; Лях В.И., Маслов М.В. Физическая культура 8-9 класс, Просвещение; Лях В.И., Зданкевич А.А. Физическая культура (базовый уровень) 10-11 класс, Просвещение, особенно те разделы, которые ка­саются последовательности и технического исполненияупраж­нений, особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью ис­пользуются в основном для обучения детей практическому мате­риалу разделов гимнастики, элементам хореографической под­готовки и освоению упражнений с предметами. На этих уроках учитель сообщает знания непосредственно во время освоения упражнений (например, рассказывает о том, какие группы мышц задействованы при выполнении того или иного упраж­нения и т. д.). Эти сведения позволяют учащимся осознанно разучивать и выполнять новые упражнения. Образные, занима­тельные названия упражнений помогают им запомнить после­довательность и технику выполнения гимнастических упражне­ний.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и совершенствования техники выполнения упражнений. Эти уроки предусматривают формирование у школьников представления о влиянии гимнастических упражнений на раз­витие физических качеств и физической нагрузки на развитие основных систем организма. Также на этих уроках обучают способам контроля физической нагрузки и регулирования ее величины.

В программе представлены требования к физической нагруз­ке, которая позволит учащимся в будущем самостоятельно кон­тролировать и регулировать ее величину с учетом своей физи­ческой подготовленности и физического развития. Рекоменду­ется обращать внимание учащихся на порядок выполнения упражнений и умение объяснять то, как они влияют на разви­тие физических качеств.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Ритмическая г**имнастика** - является синтезом всех существующих на сегодняшний день доступных для широких масс и приемлемых для данной целевой аудитории оздоровительных систем: аэробики, фитнесса, танцевальной аэробики, корригирующей гимнастики, партерной гимна­стики, дыхательной гимнастики, атлетической гимнастики и прикладной гимнастики т.д. Особенность данного курса заключается и в том, что он может легко модифици­роваться, идя в ногу со временем включая в свой диапазон все новые и новые со­временные здоровьеформирующие технологии. А разнообразие эмоциональной окраски уроков (игровая, танцевальная, психорегулирующая и т. д.) позволяет успешно воз­действовать на жизнь и здоровье всего организма через чувство радости. Опыт показывает, что разнообразие форм и средств ритмической гимнастики позволяет включить ее в обязатель­ную программу подготовки любого спортсмена, а ее элементы - в любую общую физическую подготовку и корригирую­щие программы.

Занятия гимнастикой (художественной и ритмической) спо­собствуют не только физическому развитию детей (развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недо­статков фигуры), но и эстетическому развитию (формированию понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, свойственного именно этому виду спорта).

Содержание данной программы расширяет границы физи­ческого, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей благодаря использованию в ней методов обу­чения танцевальным движениям и элементам сценического искусства; знакомству с музыкой; постановке сценических показательных программ. Результатами занятий по данной программе является овла­дение учащимися содержанием курса гимнастики (художе­ственной и ритмической), как базовой составляющей физиче­ской культуры, для гармоничного развития, а именно:

• укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосуди­стой и дыхательной систем;

• совершенствование деятельности вегетативной и централь­ной нервной систем;

• развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений;

• достижение гармонии движения и образа.

В процессе учебы по программе у школьников укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества (гибкость, ко­ординация, сила, выносливость), активно развиваются мышление, память, творческие способности, самостоятельность. Другими словами, формируется философия - «философия жизни, возвышающая и объединяющая в сбалансированное целое до­стоинства тела, воли, разума», закладываются основы здорово­го образа жизни.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет учащимся осваивать программу в соответствии с возможностя­ми каждого.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для об­разовательных учреждений **РФ** на изучение физической культу­ры в каждом классе выделяется 3 часа в неделю.

Для занятий по курсу «Физическая культура. Ритмическая гимнастика» можно выделить 1 ч в неделю. Тогда изучение гим­настики составит - 35 ч, по 35 ч в каж­дом классе ежегодно.

При планировании учебного материала по предмету «Физи­ческая культура» для бесснежных районов **РФ** или при отсут­ствии реальных возможностей для его освоения допускается заменять разделы, мы решаем это за счет темы «Лыжные гонки» и «Плавание», эти часы идут на углублен­ное изучение содержания данной программы за счет увеличе­ния количества часов по тематике **«Физическое совершенствование»**.

Такие рекомендации можно принять и при условии исполь­зования данной программы в полном объеме часов учебного предмета «Физическая культура» для всех ступеней образования.

**Ценностные ориентиры содержания учебного курса**

Содержание программы «Физическая культура. Ритмическая гимнастика» направлено на воспитание творческих, компетентных и успеш­ных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.Обучение по данной программе поможет сформировать у школьников установку на сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопас­ного образа жизни.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

Требования к результатам освоения общего образования структурируются по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. В отличие от образовательных стандартов первого поколения, которые были ориентированы в основном на задание уровня подготовки выпускников и индивидуальную оценку учебных достижений отдельного школьника, стандарты второго поколения предусматривают прежде всего задание ***ориентиров развития*** системы образования, ожидаемые государством, обществом, личностью ***результаты образования*.** В соответствии с этим, врезультате изучения курса «Физическая культура. Ритмическая гимна­стика» у учащихся должны быть сформированы: общеучебные умения и навыки, универсальные способы деятельности и ключевые компетенций.

Изучение курса «Физическая культура. Ритмическая гимнастика» позволяет сформировать универсальные учебные действия у учащихся и показать:

**Личностные результаты**которые отражаются в индивидуальных ка­чественных свойствах учащихся, которые они должны приоб­рести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к иному мне­нию, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование мотивов учебной деятельности и личност­ного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и со­переживания чувствам других людей;

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

- проявление дисциплинированности, внимательности, тру­долюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на ре­зультат.

**Метапредметные результаты**, которые характеризуют уровень сфор­мированности **универсальных учебных действий** учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельно­сти, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной за­дачей и условием ·ее реализации; определять наиболее эффек­тивные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспе­ха учебной деятельности и способности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеуроч­ной и внешкольной физкультурной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты** изучения физической культу­ры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической куль­туры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовывать здоровьеформирую­щую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, коор­динации, гибкости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведе­ния подвижных игр исоревнований;

- планирование занятий физическими упражнениями в ре­жиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;

- изложение фактов истории развития гимнастики Олим­пийских игр, характеристика роли ритмической гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;

- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);

- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и спо­собов их устранения;

- организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подго­товка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих свер­стников;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях чело­века;

- выполнение технических действий с предметами без му­зыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением; - нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Знания о физической культуре и о ритмической гимнастике в частности.

Физическая культура и ее базовая составляющая - гим­настика. Понятие «физическая культура». Гимнастика - ба­зовая составляющая физической культуры. Гимнастика как основа физической культуры человека. Основные организации российского спорта. Олимпийский комитет России. Параолимпийский комитет России. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий физической культурой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Из истории возникно­вения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды со­временной гимнастики.

Гимнастические упражнения (с предметами и без предме­тов). Гимнастическая ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физиче­ское развитие. Виды гимнастической разминки. Основные спо­собы удержания и передачи гимнастических предметов. Работа с предметами как средство развития моторики.

Танцевальные движения. Основы хореографической под­готовки и музыкального восприятия, как средства эстетическо­го воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пла­стика в движении под музыку.

**Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление распорядка дня.

Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятель­ных занятий физическими упражнениями в домашних услови­ях. Выполнение комплексов упражнений для развития физи­ческих качеств. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоро­вительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физ­культминутки).

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физиче­ским развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их с собственными показателями, полученными ранее. Само­контроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение музыкально-сценических, музыкально-танцеваль­ных игр, спортивных эстафет.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполне­ние комплексов упражнений утренней гимнастики и про­ведение ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, гармоничного развития, формирования правильной осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика с основами спортивной аэробики.** Выполнение гимнастических, акро­батических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Ходьба «гимнастическим» шагом. «Гимнастический» бег. Упражнения для общей, партерной раз­минки.Упражнения для развития гибко­сти, выносливости, координации, силы, быстроты.

Упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; подводящие упражнения для выполнения гимнасти­ческих и акробатических упражнений; комбинации гимнасти­ческих и акробатических упражнений под музыкальное сопро­вождение и/или ритм.

**Хореографическая подготовка.** Танцевальные шаги, ос­новные элементы танцевальных движений разных танцевальных культур («Латина», «Ирландия», смоленской губернии). Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочета­нии с различными подскоками; элементы танцевальных дви­жений: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; хореографический бег на высоких по­лупальцах.

***Упражнения с предметами.*** Соединение и демонстрация в композиции работы с предметами с основными гимнастиче­скими упражнениями под музыкальное со­провождение и без него. Упражнения с гимнастической палкой. Различные виды упражнений коррекционной направленности, на осанку и постановку корпуса.

**Содержание тематического планирования**

**Раздел** I.Основы оздоровительной ритмической гимнастики.   
*Тема1 .*Ориентация в пространстве.   
*Тема2.* Постановка корпуса.  
*Тема 3. О*бщеразвивающие упражнения на силу, ловкость, гибкость,   
координацию.   
*Тема 4*. Упражнения на развитие чувства ритма, музыкальности.   
*Тема 5.* Игровая подражательная ритмическая гимнастика.

*Тема 6.*Логопластика

Тема 7 Базовые движения (releve, demi-plie, soute)  
**Раздел II.** Общеразвивающая ритмическая гимнастика: композиции и упражнения, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.   
*Тема 1.* Общеразвивающий комплекс ритмической гимнастики с элементами русского народного танца «Смоленский гусачок».   
*Тема 2.* Изучение техники выполнения движений составляющих основу лексики ритмической гимнастики (Releve, pliе, танцевальные шаги, марш).

*Тема 3.* Изучение простых акробатических гимнастических элементов: «мостик», «уголок», «берёзка», «лягушка».   
*Тема 4.* Стретчинг – элементарный, в партерной гимнастике, верхний.

Тема 8 ОРУ на месте.  
**Раздел III.** Танцевальная аэробика: слияние классической аэробики и   
хореографии.   
*Тема 1*. Базовые движения классической аэробики.   
*Тема 2.* Показательный комплекс классической аэробики.   
*Тема 3.* Танцевальный комплекса с элементами латиноамериканских танцев.   
*Тема 4*. Комплекс с элементами классического танца.   
*Тема 5.* Комплекс с элементами ирландской чечётки — Riverdance.   
**Раздел IV.** Оздоровительная аэробика: композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.   
*Тема 1.*Аэробика Тай бо (Базовый комплекс, продвинутый комплекс, 8 минутный комплекс).   
*Тема 2.* Аэробика «Аэробокс».   
**Раздел V**. Корригирующая гимнастика - занимающаяся профилактикой и   
коррекцией различных нарушений здоровья.   
*Тема 1.* Профилактика и коррекция нарушений осанки, плоскостопия.   
*Тема 2.* Упражнения на коррекцию фигуры.   
*Тема 3.* Партерная гимнастика - силовой тренинг.

*Тема 4.* Партерная гимнастика – корригирующего характера

Тема 5 Комплекс с гимнастической палкой.  
**Раздел VI.** «Способы физкультурной деятельности».   
Тема 1. Оздоровительный бег, ходьба.

Тема 2.Подвижные игры на воздухе.   
Тема З. Релаксация и релаксационная гимнастика.   
Тема 4. Комбинации локального и избирательного воздействия на основные группы мышц в партерной гимнастике  
Тема 5. Дыхательная гимнастика.

Тема 6.25 золотых упражнений Кифута

Тема 7. Проектная деятельность – самостоятельная разработка комплексов и комбинаций.

Тема 8 Составление индивидуальных комплексов партерной гимнастики на все группы мышц, для самостоятельных занятий.

В содержание уроков могут быть внесены изменения в отношении отдельных обучающихся (групп обучающихся) с учетом медицинских рекомендаций (или по медицинским показаниям)

Программа по ритмической гимнастике в 2-4 классах при одном занятии в неделю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тематическое планирование | Распределение времени на тему | Характеристика деятельности учащихся |
| 1. | **2 класс**  Передача ритмического рисунка мелодии, стиха с помощью движения слов (логопластика) | 7 ч | Осваивать упражнения на чувства ритма. Освоить счет для проведения упражнений м/р -4/4, свободно просчитывать комбинации соблюдая все каноны. |
| 2. | Общеразвивающие упражнения на месте на силу, гибкость, координацию | 7 ч | Осваивать технику ОРУ, соблюдая технику безопасности избегая технических ошибок |
| 3. | Базовые движения (releve, demi-plie, soute) | 7 ч | Осваивать технику базовых движения ритмической гимнастики (releve, demi-plie, soute) |
| 4. | Постановка корпуса (aplomb), как основа профилактики нарушений ОДА | 7 ч | Освоить aplomb, знание основных позиций ног (6 и 2) |
| 5. | Ориентация в пространстве (нумерация точек зала). Игровая подражательная ритмическая гимнастика | 7 ч  за год 35ч. | Освоить нумерацию точек зала .Умение повторять движения за педагогом |
| 1. | **3 класс**  Сочетание движений, простые общеразвивающие комбинации. | 3 ч | Освоение правильного положениякорпуса стоя, сидя и лежа на спине, на предплечьях. |
| 2. | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 9 ч | Освоение техники движений, простых комбинации с гимнастической палкой синхронно и без показа педагога |
| 3. | Элементарный стретчинг | 5 ч. | Освоение техники упражнений на развитие гибкости |
| 4. | Акробатические и гимнастические упражнения | 7 ч. | Освоение техники выполнения гимнастических элементов с основами акробатики («мостик», «уголок», «березка», «лягушка»). |
| 5. | Подвижные игры: «Перестрелка», «Два медведя», «Третий лишний» | 6 ч. | Моделировать технику игровых действий. Осуществление самостраховки ,самоконтроля для соблюдения техники безопасности. |
| 6 | Оздоровительный бег, ходьба | 6ч 35 за год | Выполнять бег и ходьбу с контролем самочувствия |
| 1. | **4 класс**  Стилизованные комбинаций на основе общеразвивающих упражнений ритмической гимнастики (комплекс с элементами смоленского гусачка) | 10 ч. | Освоить движения русского народного танца (припадания, шаги, ковырялочку , гармошку, простые выстукивания, положение рук, головы). |
| 2. | Комплекс партерной гимнастики, в сочетании с корригирующей гимнастикой для профилактики нарушений ОДА | 10 ч. | Освоить технику партерной гимнастики в сочетании с корригирующей гимнастикой |
| 3. | Подвижные игры: «Перестрелка», «Два медведя», «Третий лишний» | 6 ч. | Моделировать технику игровых действий. Осуществление самостраховки ,самоконтроля для соблюдения техники безопасности. |
| 4. | Изучение ментальной релаксации | 5ч. | Освоить технику расслабления для восстановления дыхания и ЧСС |
| 5. | Оздоровительный бег, ходьба | 4 ч.  за год 35 ч. | Выполнять бег и ходьбу с контролем самочувствия |

В содержание уроков могут быть внесены изменения в отношении отдельных обучающихся (групп обучающихся) с учетом медицинских рекомендаций (или по медицинским показаниям)

**Поурочное тематическое планирование 2 А, Б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела, темы урока | Наименование темы урока | Количество часов, | № урока | Дата проведения | |
| 2-А | 2-Б |
| I,2 | Постановка корпуса (aplomb), как основа профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |
| I,2 | Постановка корпуса (aplomb), как основа профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |
| I,2 | Постановка корпуса (aplomb), как основа профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |
| I,2 | Постановка корпуса (aplomb), как основа профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |
| I,1 | Ориентация в пространстве (нумерация точек зала). Игровая подражательная ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  |
| I,1 | Ориентация в пространстве (нумерация точек зала). Игровая подражательная ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  |
| I,1 | Ориентация в пространстве (нумерация точек зала). Игровая подражательная ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  |
| I,1 | Ориентация в пространстве (нумерация точек зала). Игровая подражательная ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  |
| I,1 | Ориентация в пространстве (нумерация точек зала). Игровая подражательная ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  |
| II,8 | Общеразвивающие упражнения на месте на силу, гибкость, координацию | 1 |  |  |  |
| II,8 | Общеразвивающие упражнения на месте на силу, гибкость, координацию | 1 |  |  |  |
| II,8 | Общеразвивающие упражнения на месте на силу, гибкость, координацию | 1 |  |  |  |
| II,8 | Общеразвивающие упражнения на месте на силу, гибкость, координацию | 1 |  |  |  |
| I,7 | Базовые движения (releve, demi-plie, soute) | 1 |  |  |  |
| I,7 | Базовые движения (releve, demi-plie, soute) | 1 |  |  |  |
| I,7 | Базовые движения (releve, demi-plie, soute) | 1 |  |  |  |
| I,7 | Базовые движения (releve, demi-plie, soute) | 1 |  |  |  |
| I,6 | Передача ритмического рисунка мелодии, стиха с помощью движения слов (логопластика) | 1 |  |  |  |
| I,6 | Передача ритмического рисунка мелодии, стиха с помощью движения слов (логопластика) | 1 |  |  |  |
| I,6 | Передача ритмического рисунка мелодии, стиха с помощью движения слов (логопластика) | 1 |  |  |  |
| I,6 | Передача ритмического рисунка мелодии, стиха с помощью движения слов (логопластика) | 1 |  |  |  |
| VI,1 | Упражнения -профилактика нарушений ОДА | 1 |  |  |  |
| VI,1 | Упражнения -профилактика нарушений ОДА | 1 |  |  |  |
| VI,1 | Упражнения -профилактика нарушений ОДА | 1 |  |  |  |
| II,8 | Общеразвивающие упражнения на месте на силу, гибкость, координацию | 1 |  |  |  |
| II,8 | Общеразвивающие упражнения на месте на силу, гибкость, координацию | 1 |  |  |  |
| II,8 | Общеразвивающие упражнения на месте на силу, гибкость, координацию | 1 |  |  |  |
| I,6 | Логопластика | 1 |  |  |  |
| I,6 | Логопластика | 1 |  |  |  |
| I,6 | Логопластика | 1 |  |  |  |
| I,7 | Базовые движения на aplomb | 1 |  |  |  |
| I,7 | Базовые упражнения на aplomb | 1 |  |  |  |
| I,7 | Базовые движения на aplomb | 1 |  |  |  |
| I,1 | Игровая подражательная ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  |
| I,1 | Игровая подражательная ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  |
|  |  | 35 |  |  |  |

**Поурочное тематическое планирование 3А, Б, В**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела, темы урока | Наименование темы урока | Количество часов, | № урока | Дата проведения  3-А 3-В 3-Б | | |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |  |
| VI,2 | Подвижные игры: «Перестрелка» | 1 |  |  |  |  |
| V, 5 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 |  |  |  |  |
| V, 5 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 |  |  |  |  |
| V, 5 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 |  |  |  |  |
| V, 5 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 |  |  |  |  |
| II,3 | Акробатические и гимнастические упражнения | 1 |  |  |  |  |
| II,3 | Акробатические и гимнастические упражнения | 1 |  |  |  |  |
| II,3 | Акробатические и гимнастические упражнения | 1 |  |  |  |  |
| II,3 | Акробатические и гимнастические упражнения | 1 |  |  |  |  |
| II,4 | Элементарный стретчинг | 1 |  |  |  |  |
| II,4 | Элементарный стретчинг | 1 |  |  |  |  |
| II,4 | Элементарный стретчинг | 1 |  |  |  |  |
| II,4 | Элементарный стретчинг | 1 |  |  |  |  |
| II,4 | Элементарный стретчинг | 1 |  |  |  |  |
| I,3 | простые общеразвивающие комбинации. | 1 |  |  |  |  |
| I,3 | простые общеразвивающие комбинации. | 1 |  |  |  |  |
| I,3 | простые общеразвивающие комбинации. | 1 |  |  |  |  |
| V, 5 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 |  |  |  |  |
| V, 5 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 |  |  |  |  |
| V, 5 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 |  |  |  |  |
| V, 5 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 |  |  |  |  |
| V, 5 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой | 1 |  |  |  |  |
| VI,2 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| VI,2 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| II,3 | Акробатические и гимнастические упражнения | 1 |  |  |  |  |
| II,3 | Акробатические и гимнастические упражнения | 1 |  |  |  |  |
| VI,2 | Подвижные игры: «Два медведя», «Третий лишний» | 1 |  |  |  |  |
| VI,2 | Подвижные игры: «Два медведя», «Третий лишний» | 1 |  |  |  |  |
| VI,2 | Подвижные игры: «Два медведя», «Третий лишний» | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |  |
|  |  | 35 |  |  |  |  |

**Поурочное тематическое планирование 4А, Б, В**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела, темы урока | Наименование темы урока | Количество часов, | № урока | Дата проведения  4-А 4-В 4-Б | | |
| V, 5 | Повторение комплекса с гимнастической палкой | 1 |  |  |  |  |
| VI,2 | Подвижные игры: «Перестрелка» | 1 |  |  |  |  |
| II,1 | Разучивание комплекса с элементами смоленского гусачка | 1 |  |  |  |  |
| II,1 | Подвижные игры: «Перестрелка» | 1 |  |  |  |  |
| II,1 | Разучивание комплекса с элементами смоленского гусачка | 1 |  |  |  |  |
| II,1 | Разучивание комплекса с элементами смоленского гусачка | 1 |  |  |  |  |
| II,1 | Разучивание комплекса с элементами смоленского гусачка | 1 |  |  |  |  |
| II,1 | Разучивание комплекса с элементами смоленского гусачка | 1 |  |  |  |  |
| II,1 | комплекс с элементами смоленского гусачка | 1 |  |  |  |  |
| II,1 | комплекс с элементами смоленского гусачка | 1 |  |  |  |  |
| II,1 | комплекс с элементами смоленского гусачка | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | партерной гимнастики, в сочетании с корригирующей гимнастикой для профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | партерной гимнастики, в сочетании с корригирующей гимнастикой для профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | партерной гимнастики, в сочетании с корригирующей гимнастикой для профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | партерной гимнастики, в сочетании с корригирующей гимнастикой для профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | партерной гимнастики, в сочетании с корригирующей гимнастикой для профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |  |
| VI,3 | Ментальная релаксация | 1 |  |  |  |  |
| VI,3 | Ментальная релаксация | 1 |  |  |  |  |
| VI,3 | Ментальная релаксация | 1 |  |  |  |  |
| VI,3 | Ментальная релаксация | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | партерной гимнастики, в сочетании с корригирующей гимнастикой для профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | партерной гимнастики, в сочетании с корригирующей гимнастикой для профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | партерной гимнастики, в сочетании с корригирующей гимнастикой для профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | партерной гимнастики, в сочетании с корригирующей гимнастикой для профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | партерной гимнастики, в сочетании с корригирующей гимнастикой для профилактики нарушений ОДА | 1 |  |  |  |  |
| II,1 | комплекс с элементами смоленского гусачка | 1 |  |  |  |  |
| II,1 | комплекс с элементами смоленского гусачка | 1 |  |  |  |  |
| VI,2 | Подвижные игры: «Перестрелка» | 1 |  |  |  |  |
| VI,2 | Подвижные игры: «Перестрелка» | 1 |  |  |  |  |
| VI,2 | Подвижные игры: «Перестрелка» | 1 |  |  |  |  |
| VI,2 | Подвижные игры: «Перестрелка» | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |  |
|  |  | 35 |  |  |  |  |

**5класс**

**Содержание:**

1. Базовые движения классической аэробики.
2. Показательный комплекс классической аэробики «Головоломка»
3. ОРУ на месте в партере (на силу, выносливость, гибкость)
4. Релаксационная гимнастика
5. Подвижные игры
6. Оздоровительный бег, ходьба

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематический план | практика | Теория  в процессе  урока | Общее количество часов | Характеристика видов деятельности учащихся |
| 1 | Базовые движения классической аэробики. | 3,5 | 0,5 | 3,5 ч | 1. Уметь выполнять основные движения аэробики (touch-step/ open-step/ crossи т.д.) 2. Освоить технику базовых движений классической аэробики, выполнять их без ошибок. 3. Контролировать свои ощущения, развивать двигательный анализатор 4. Освоить технику ОРУ для совершенствования основных двигательных качеств. 5. Освоить технику релаксации и восстановления 6. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий. 7. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |
| 2 | Показательныйкомплекс классической аэробики «Головоломка» | 7 | 0,5 | 7,5ч |
| 3 | Релаксационная гимнастика | 6 | 0,5 | 6,5 ч |
| 4 | ОРУ на месте в партере | 9 | 0,5 | 9,5 |
| 5 | Подвижные игры  Оздоровительный бег, ходьба  Итого: | 5  3 | -  2ч | 5 ч  3ч  за год 35 ч. |

**Поурочное тематическое планирование 5 А, Б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела, темы урока | Наименование темы урока | Количество часов, | № урока | Дата проведения | |
| 5-А | 5-Б |
| III,1 | Повторение показательного комплекса с элементами смоленского гусачка | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |
| III,2 | Базовые движения классической аэробики. | 1 |  |  |  |
| III,2 | Базовые движения классической аэробики. | 1 |  |  |  |
| III,2 | Базовые движения классической аэробики. | 1 |  |  |  |
| III,2 | Показательный комплекс классической аэробики «Головоломка»- разучив. | 1 |  |  |  |
| III,2 | Показательный комплекс классической аэробики «Головоломка»- разучив. | 1 |  |  |  |
| III,2 | Показательный комплекс классической аэробики «Головоломка»- разучив. | 1 |  |  |  |
| III,2 | Показательный комплекс классической аэробики «Головоломка»- разучив. | 1 |  |  |  |
| III,2 | Показательный комплекс классической аэробики «Головоломка»-отработка | 1 |  |  |  |
| V,3 | Показательный комплекс классической аэробики «Головоломка»- отработка | 1 |  |  |  |
| V,3 | Показательный комплекс классической аэробики «Головоломка»- отработка | 1 |  |  |  |
| V,3 | ОРУ на месте в партере | 1 |  |  |  |
| V,3 | ОРУ на месте в партере | 1 |  |  |  |
| I,3 | ОРУ на месте в партере | 1 |  |  |  |
| I,3 | ОРУ на месте в партере | 1 |  |  |  |
| I,3 | ОРУ на месте в партере | 1 |  |  |  |
| I,3 | Релаксационная гимнастика | 1 |  |  |  |
| III,2 | Релаксационная гимнастика | 1 |  |  |  |
| III,2 | Релаксационная гимнастика | 1 |  |  |  |
| II, 4 | Релаксационная гимнастика | 1 |  |  |  |
| II, 4 | ОРУ на месте в партере | 1 |  |  |  |
| II, 4 | ОРУ на месте в партере | 1 |  |  |  |
| V,1 | ОРУ на месте в партере | 1 |  |  |  |
| V,1 | ОРУ на месте в партере | 1 |  |  |  |
| V,1 | Релаксационная гимнастика | 1 |  |  |  |
| V,1 | Релаксационная гимнастика | 1 |  |  |  |
| V,1 | Релаксационная гимнастика | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Подвижные игры на воздухе | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Подвижные игры на воздухе | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Подвижные игры на воздухе | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Подвижные игры на воздухе | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Подвижные игры на воздухе | 1 |  |  |  |
|  |  | 35 |  |  |  |

6 класс.

**Содержание:**

1. Показательный комплекс классической аэробики продвинутого уровня.
2. Корригирующая гимнастика в партере - профилактика нарушение осанки, плоскостопия.
3. Партерная гимнастика – упражнения на для м спины и бр/пресса, силовую выносливость
4. Партерная гимнастика - стретчинг
5. Оздоровительный бег, ходьба.
6. Подвижные игры

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6 класс Тематический план | практика | Теория  в процессе  урока | Общее количество часов | Характеристика видов деятельности учащихся |
| 1 | Показательный комплекс классической аэробики продвинутого уровня -разучивание | 5 | 0,5 | 5,5 ч | 1. Освоить технику движений классической аэробики продвинутого уровня, выполнять их без ошибок. 2. Выявлять ошибки и исправлять их 3. Контролировать величинуфиз.нагрузки с учетом своего самочувствия и состояния физической формы. 4. Уметь видеть и исправлять свои ошибки, ошибки окружающих. 5. Освоить технику корригирующей гимнастики |
| 2 | Показательный комплекс классической аэробики продвинутого уровня - отработка | 5 | - | 5 ч |
| 3 | Корригирующая гимнастика в партере - профилактика нарушение осанки, плоскостопия | 4 | 0,5 | 4,5 ч |
| 4 | Партерная гимнастика – упражнения на для м спины и бр/пресса, силовую выносливость | 4 | 0,5 | 4,5ч |
| 5. | Партерная гимнастика упражнения на силовую выносливость силовую | 4 |  | 4 |
| 6 | Партерная гимнастика - стретчинг | 3 | 0,5 | 3,5ч |
| 7 | Оздоровительные бег и ходьба | 4 |  | 4 |
| 8 | Подвижные игры | 4 | - | 4 ч  за год 35 ч. |

**Поурочное тематическое планирование 6 А, Б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела, темы урока | Наименование темы урока | Количество часов, | № урока | Дата проведения | |
| 6-А | 6-Б |
| III,1 | Повторение комплекса классической аэробики (базовый уровень) | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Оздоровительный бег, ходьба П/И | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Оздоровительный бег, ходьба П/И | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Оздоровительный бег, ходьба П/И | 1 |  |  |  |
| III,2 | Разучивание комплекса аэробики (продвинутый уровень) | 1 |  |  |  |
| III,2 | Разучивание комплекса аэробики (продвинутый уровень) | 1 |  |  |  |
| III,2 | Разучивание комплекса аэробики (продвинутый уровень) | 1 |  |  |  |
| III,2 | Разучивание комплекса аэробики (продвинутый уровень) | 1 |  |  |  |
| III,2 | Разучивание комплекса аэробики (продвинутый уровень) | 1 |  |  |  |
| III,2 | отработка комплекса классической аэробики продвинутого уровня | 1 |  |  |  |
| III,2 | отработка комплекса классической аэробики продвинутого уровня | 1 |  |  |  |
| III,2 | отработка комплекса классической аэробики продвинутого уровня | 1 |  |  |  |
| V,3 | Партерная гимнастика –, силовую выносливость | 1 |  |  |  |
| V,3 | Партерная гимнастика – упражнения на силовую выносливость | 1 |  |  |  |
| V,3 | Партерная гимнастика – упражнения на силовую выносливость | 1 |  |  |  |
| V,3 | Партерная гимнастика – упражнения на силовую выносливость | 1 |  |  |  |
| I,3 | Партерная гимнастика – упражнения на для м спины и бр/пресса | 1 |  |  |  |
| I,3 | Партерная гимнастика – упражнения на для м спины и бр/пресса | 1 |  |  |  |
| I,3 | Партерная гимнастика – упражнения на для м спины и бр/пресса | 1 |  |  |  |
| I,3 | Партерная гимнастика – упражнения на для м спины и бр/пресса | 1 |  |  |  |
| III,2 | Комплекс классической аэробики продвинутого уровня | 1 |  |  |  |
| III,2 | Комплекс классической аэробики продвинутого уровня | 1 |  |  |  |
| II,4 | Партерная гимнастика - стретчинг | 1 |  |  |  |
| II,4 | Партерная гимнастика - стретчинг | 1 |  |  |  |
| II,4 | Партерная гимнастика - стретчинг | 1 |  |  |  |
| V,1 | Корригирующая гимнастика в партере - профилактика нарушение осанки, плоскостопия | 1 |  |  |  |
| V,1 | Корригирующая гимнастика в партере - профилактика нарушение осанки, плоскостопия | 1 |  |  |  |
| V,1 | Корригирующая гимнастика в партере - профилактика нарушение осанки, плоскостопия | 1 |  |  |  |
| V,1 | Корригирующая гимнастика в партере - профилактика нарушение осанки, плоскостопия | 1 |  |  |  |
| V,1 | Корригирующая гимнастика | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Подвижные игры, оздоровительные бег и ходьба | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Подвижные игры, оздоровительные бег и ходьба | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Подвижные игры, оздоровительные бег и ходьба | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Подвижные игры, оздоровительные бег и ходьба | 1 |  |  |  |
| VI|1,2 | Подвижные игры, оздоровительные бег и ходьба | 1 |  |  |  |
|  |  | 35 |  |  |  |

7 класс

**Содержание:**

1. Аэробокс – базовые движения, тренировочный комплекс
2. Стретчинг–сложный
3. Силовой тренинг-«25 золотых упражнений Кифута»
4. Самоконтроль самочувствия
5. Оздоровительный бег, ходьба
6. Корригирующая партерная гимнастика

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Тематический план | практика | Теория  в процессе  урока | Общее количество часов | Характеристика видов деятельности учащихся |
| 1 | Изучение базовых движений Аэробокса. | 1ч | 0,5 | 1 | 1. Освоить технику движений Аэробокса; 2. Осваивать технику упражнений сложного стретчинга ; 3. Освоить технику упражнений комплекса «25 золотых упражнений Кифута»; 4. Демонстрировать выполнение упражнений на координацию, гибкость, силу; 5. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности; 6. Использовать упражнения в самостоятельных занятиях физической культурой. |
| 2 | Изучение 1,2,3,4 комбинаций Аэробокса | 5 ч | - | 5 |
| 3 | Отработка комплекса Аэробокс | 1ч | 0,5 | 1 |
| 4 | Изучение сложного стретчинга на все группы мышц, связок, мышечных оболочек и сухожилий | 4ч | 0,5 | 4 |
| 5 | Силовой тренинг при выполнении комплекса «25 золотых упражнений Кифута» | 16 | 0,5 | 16 |
| 6 | Обучение методики контролю самочувствия во время занятий и после |  | 0,5 |  |
| 7. | Корригирующая партерная гимнастика | 3 |  | 3 |
| 8. | Оздоровительный бег, ходьба, п/и на воздухе | 4 | - | 4 |

**Поурочное тематическое планирование 7А, Б, В**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела, темы урока | Наименование темы урока | Количество часов, | № урока | Дата проведения  7-А 7-Б 7-В | | |
| III, 2 | Повторение комплекса классической аэробики | 1 |  |  |  |  |
| IV, 2 | Разучивание базовых движений аэробокс | 1 |  |  |  |  |
| IV, 2 | Разучивание базовых движений аэробокс | 1 |  |  |  |  |
| IV, 2 | Разучивание комплекса «Аэробокс» 1-2 восьмерки | 1 |  |  |  |  |
| IV, 2 | Разучивание комплекса «Аэробокс» 1-4 восьмерки | 1 |  |  |  |  |
| VI,6 | Корригирующая партерная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | Корригирующая партерная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | Корригирующая партерная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| V, 1 | Корригирующая партерная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Силовой тренинг | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Силовой тренинг | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Силовой тренинг | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Силовой тренинг | 1 |  |  |  |  |
| VI,6 | 25 золотых упражнений Кифута | 1 |  |  |  |  |
| VI,6 | 25 золотых упражнений Кифута; Самоконтроль самочувствия | 1 |  |  |  |  |
| VI,6 | 25 золотых упражнений Кифута+ 22 и 23 упражнения комплекса | 1 |  |  |  |  |
| VI,6 | 25 золотых упражнений Кифута | 1 |  |  |  |  |
| VI,6 | 25 золотых упражнений Кифута | 1 |  |  |  |  |
| VI,6 | 25 золотых упражнений Кифута | 1 |  |  |  |  |
| VI,6 | 25 золотых упражнений Кифута | 1 |  |  |  |  |
| VI,6 | 25 золотых упражнений Кифута | 1 |  |  |  |  |
| VI,6 | 25 золотых упражнений Кифута | 1 |  |  |  |  |
| II, 4 | Сложногостретчинг на все группы мышц, связок, мышечных оболочек и сухожилий | 1 |  |  |  |  |
| II, 4 | Сложногостретчинг на все группы мышц, связок, мышечных оболочек и сухожилий | 1 |  |  |  |  |
| II, 4 | Сложногостретчинг на все группы мышц, связок, мышечных оболочек и сухожилий | 1 |  |  |  |  |
| II, 4 | Сложногостретчинг на все группы мышц, связок, мышечных оболочек и сухожилий | 1 |  |  |  |  |
| IV, 2 | Аэробокс | 1 |  |  |  |  |
| IV, 2 | Аэробокс | 1 |  |  |  |  |
| IV, 2 | Аэробокс | 1 |  |  |  |  |
| IV, 2 | Аэробокс | 1 |  |  |  |  |
| IV, 2 | Аэробокс | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба, п/и | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба, п/и | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба, п/и | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба, п/и | 1 |  |  |  |  |
|  |  | 35 |  |  |  |  |

**8 класс**

**Содержание:**

1. Танцевальный микс с элементами латиноамериканских танцев.
2. Силовой тренинг в партерной гимнастике.
3. Комбинации и упражнения на коррекцию телосложения (девушки).
4. Оздоровительный бег, ходьба
5. Упражнения на различные группы мышц («голливудский пресс», мышцы бедра, рук, спины ит.д.)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематический план | практика | Теория  в процессе  урока | Общее количество часов | Характеристика видов деятельности учащихся |
| 1 | Разучивание комплекса «Латина» | 8 | 0,5 | 8 | 1. Освоить технику танцевальной аэробики с элементами латиноамериканских танцев (мамбо, самба, ча-ча-ча и т.д.); 2. Освоить технику упражнений на силу, коррекцию телосложения ит.д., предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности, в случае появления ошибок уметь их исправлять; 3. Самостоятельно составлять комбинации ритмической гимнастики и выполнять их под музыкальное сопровождение; 4. Описывать технику игровых упражнений, выполнять правила игры, уважительно относиться к соперникам и управлять своими эмоциями; 5. Моделировать технику игровых действий, варьировать в зависимости от ситуации; 6. Применять п/ игры для активного отдыха. |
| 2 | Отработка комплекса « Латина» | 4 | - | 4 |
| 3 | Изучение в партерной гимнастике упражнений на развитие силы – продвинутого уровня | 7 | 0,5 | 7 ч |
| 4. | Изучение упражнений на коррекцию телосложения, на повышение мышечной массы (девушки) | 7 | 0,5 | 7 ч |
| 5. | Упражнения на различные группы мышц («голливудский пресс», мышцы бедра, рук, спины ит.д.) | 4 | - | 4 ч |
| 6. | Оздоровительный бег ,ходьба п/и на воздухе | 5 |  | за год 35ч |  |

**Поурочное тематическое планирование 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела, темы урока | Наименование темы урока | Количество часов, | № урока | Дата проведения  8-А 8-Б 8В | | |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |  |
| VI, 6 | Повторение 25 золотых упражнений Кифута | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Изучение в партерной гимнастике упражнений на развитие силы – продвинутого уровня | 1 |  |  |  |  |
| III,3 | Разучивание комплекса с элементами латиноамериканских танцев | 1 |  |  |  |  |
| III,3 | Разучивание комплекса с элементами латиноамериканских танцев | 1 |  |  |  |  |
| III,3 | Разучивание комплекса с элементами латиноамериканских танцев | 1 |  |  |  |  |
| III,3 | Разучивание комплекса с элементами латиноамериканских танцев | 1 |  |  |  |  |
| III,3 | Разучивание комплексас элементами латиноамериканских танцев | 1 |  |  |  |  |
| III,3 | Разучивание комплекса с элементами латиноамериканских танцев | 1 |  |  |  |  |
| III,3 | Разучивание комплексас элементами латиноамериканских танцев | 1 |  |  |  |  |
| III,3 | Разучивание комплекса с элементами латиноамериканских танцев | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Изучение в партерной гимнастике упражнений на развитие силы – продвинутого уровня | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Изучение в партерной гимнастике упражнений на развитие силы – продвинутого уровня | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Изучение упражнений на коррекцию фигуры, на повышение мышечной массы | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Изучение упражнений на коррекцию фигуры, на повышение мышечной массы | 1 |  |  |  |  |
| I,1 | Упражнения на различные группы мышц («голливудский пресс», мышцы бедра, рук, спины | 1 |  |  |  |  |
| I,1 | Упражнения на различные группы мышц («голливудский пресс», мышцы бедра, рук, спины | 1 |  |  |  |  |
| I,1 | Упражнения на различные группы мышц («голливудский пресс», мышцы бедра, рук, спины | 1 |  |  |  |  |
| I,1 | Упражнения на различные группы мышц («голливудский пресс», мышцы бедра, рук, спины | 1 |  |  |  |  |
| V,2 | Корригирующая гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| V,2 | Корригирующая гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| V,2 | Корригирующая гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| V,2 | Корригирующая гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Партерная гимнастика – силовой тренинг | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Партерная гимнастика – силовой тренинг | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Партерная гимнастика – силовой тренинг | 1 |  |  |  |  |
| V, 3 | Партерная гимнастика – силовой тренинг | 1 |  |  |  |  |
| III,3 | Латина | 1 |  |  |  |  |
| III,3 | Латина | 1 |  |  |  |  |
| III,3 | Латина | 1 |  |  |  |  |
| III,3 | Латина | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба, п/и на воздухе | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба, п/и на воздухе | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба, п/и на воздухе | 1 |  |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег, ходьба, п/и на воздухе | 1 |  |  |  |  |
|  |  | 35 |  |  |  |  |

**9класс**

**Содержание:**

1. Танцевальный микс с элементами demi классики.
2. Комбинации упражнений локального и избирательного воздействия на основные группы мышц в партерной гимнастике.
3. Упражнения корригирующей гимнастики.
4. Оздоровительный бег,ходьба.
5. Теория « Влияние физического развития на физическую подготовленность подростка» (вовремя проведения профилактических мероприятий (грипп, ОРВ))

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематический план | практика | Теория  в процессе  урока | Общее количество часов | Характеристика видов деятельности учащихся |
| 1 | Танцевальный микс с элементами demiклассики | 1 | 0,5 | 1 | 1. Освоить технику танцевальных движений; 2. Осваивать технику больших и средних прыжков с продвижением по диагонали; 3. Составлять комбинации локального избирательного воздействия на основные группы мышц; 4. Анализировать технику больших и средних прыжков, видеть типичные ошибки и исправлять их; 5. Описывать технику упражнений в партерной гимнастике и элементы показательного комплекса; 6. Оказывать помощь своим сверстникам в освоении новых элементов, уметь анализировать их ошибки и вежливо помогать в их исправлении |
| 2 | Разучивание комплекса с элементами demi классики | 4 | - | 4ч |
| 3 | Отработка комплекса с элементами demi классики, Allegro | 2 | 0,5 | 2 |
| 4 | Комбинации локального и избирательного воздействия на основные группы мышц (партер) | 13 |  | 13 ч |
| 5 | Упражнения корригирующей гимнастики. | 6 | - | 6 ч |
| 6 | Оздоровительный бег и ходьба. Подвижные игры на воздухе «Лапта» | 8 | -  1 | 8 ч  за год 35 ч. |

**Поурочное тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела, темы урока | Наименование темы урока | Количество часов | № урока | Дата проведения | |
| 9-а | 9-б |
| VI, 1 | Оздоровительный бег, ходьба. | 1 |  |  |  |
| VI, 1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |
| VI, 1 | Оздоровительный бег, ходьба | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Комбинации локального и избирательного воздействия на основные группы мышц в партерной гимнастике | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Партерная гимнастика. | 1 |  |  |  |
|  | Разучивание компл. с элементами demi классики | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Партерная гимнастика. | 1 |  |  |  |
| III,2 | Разучивание компл. с элементами demi классики. | 1 |  |  |  |
| III,2 | Разучивание компл. с элементами demi классики | 1 |  |  |  |
| III,2 | Разучивание компл. с элементами demi классики. | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Партерная гимнастика. | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Партерная гимнастика. | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Партерная гимнастика. | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Партерная гимнастика. | 1 |  |  |  |
| V,2 | Корригирующая гимнастика. | 1 |  |  |  |
| V,2 | Корригирующая гимнастика. | 1 |  |  |  |
| III,2 | Allegro | 1 |  |  |  |
| III,2 | Allegro | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Партерная гимнастика. | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Партерная гимнастика. | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Партерная гимнастика. | 1 |  |  |  |
|  | Теория « Влияние физического развития на физическую подготовленность подростка» | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Партерная гимнастика. | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Партерная гимнастика. | 1 |  |  |  |
| VI,4 | Партерная гимнастика. | 1 |  |  |  |
| III,2 | Танцевальный микс с элементами demi классики | 1 |  |  |  |
| V,2 | Упражнения корригирующей гимнастики. | 1 |  |  |  |
| V,2 | Упражнения корригирующей гимнастики. | 1 |  |  |  |
| V,2 | Упражнения корригирующей гимнастики. | 1 |  |  |  |
| V,2 | Упражнения корригирующей гимнастики. | 1 |  |  |  |
| VI, 1|2 | Оздоровительный бег и ходьба. Подвижные игры на воздухе «Лапта» | 1 |  |  |  |
| VI, 1|2 | Оздоровительный бег и ходьба. Подвижные игры на воздухе «Лапта» | 1 |  |  |  |
| VI, 1|2 | Оздоровительный бег и ходьба. Подвижные игры на воздухе «Лапта» | 1 |  |  |  |
| VI, 1|2 | Оздоровительный бег и ходьба. Подвижные игры на воздухе «Лапта» | 1 |  |  |  |
| VI, 1|2 | Оздоровительный бег и ходьба. Подвижные игры на воздухе «Лапта» | 1 |  |  |  |

**10 класс**

**Содержание:**

1. Базовые движения аэробики Тайбо.
2. Тайбо с элементами испанского танца –показательный комплекс.
3. Партерная гимнастика корригирующего характера.
4. Проектная деятельность: самостоятельная постановка комплекса аэробики с использованием лексики ранее изученных комплексов.
5. Верхний стретчинг.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематический план | практика | Теория  в процессе  урока | Общее количество часов | Характеристика видов деятельности учащихся |
| 1 | Базовые движения Тайбо | 4 | 0,5 | 4 ч | 1. Освоение техники Тайбо, овладение основными ударами кигбоксинга (джамб, апперкот, хук, удар коленом, удары ног вперед, в сторону, назад), элементарной лексикой испанского танца. 2. Описывать технику выполнения различных упражнений и движений ритмической гимнастики. 3. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных и групповых формах, с использованием своего организаторского потенциала. 4. Освоение правил сочинения и составления комплексов и комбинаций ритмической гимнастики. 5. Взаимодействовать со своими сверстниками в процессе реализации проектов и совместного освоения комбинаций и разучивания комплексов. 6. Применять разработки в своей повседневной жизни с целью ведения ЗОЖ. 7. Использовать проекты для публичных выступлений на различных физкультурно-массовых и культурно-массовых мероприятиях. |
| 2 | Комплекс Тайбо с элементами испанского танца - разучивание | 8 | - | 8ч |
| 3 | Отработка показательного комплекса | 4 | 0,5 | 4 ч |
| 4 | Партерная гимнастика корригирующего характера | 5 | 0,5 | 5 ч |
| 5 | Проектная деятельность:  - разработка групповых показательных проектов  - постановка групповых показательных проектов самостоятельно | 5  5 | - | 10 ч |
| 6 | Верхний стретчинг | 4 | - | 4 ч  за год 35 ч. |

**Поурочное тематическое планирование 10 А, Б**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела, темы урока | Наименование темы урока | Количество часов, | № урока | Дата проведения | |
| 10-А | 10-Б |
| III,2 | Повторение показательного комплекса с элементами классического танца | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Базовые движения Тайбо | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Базовые движения Тайбо | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Базовые движения Тайбо | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Базовые движения Тайбо | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Комплекс Тайбо с элементами испанского танца - разучивание | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Комплекс Тайбо с элементами испанского танца - разучивание | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Комплекс Тайбо с элементами испанского танца - разучивание | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Комплекс Тайбо с элементами испанского танца - разучивание | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Комплекс Тайбо с элементами испанского танца - разучивание | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Комплекс Тайбо с элементами испанского танца - разучивание | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Комплекс Тайбо с элементами испанского танца - разучивание | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Отработка показательного комплекса | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Отработка показательного комплекса | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Отработка показательного комплекса | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Отработка показательного комплекса | 1 |  |  |  |
| V, 4 | Партерная гимнастика корригирующего характера | 1 |  |  |  |
| V, 4 | Партерная гимнастика корригирующего характера | 1 |  |  |  |
| V, 4 | Партерная гимнастика корригирующего характера | 1 |  |  |  |
| V, 4 | Партерная гимнастика корригирующего характера | 1 |  |  |  |
| V, 4 | Партерная гимнастика корригирующего характера | 1 |  |  |  |
| IV|1 | Комплекс Тайбо с элементами испанского танца | 1 |  |  |  |
| VI,7 | - разработка групповых показательных проектов | 1 |  |  |  |
| VI,7 | - разработка групповых показательных проектов | 1 |  |  |  |
| VI,7 | - разработка групповых показательных проектов | 1 |  |  |  |
| VI,7 | - разработка групповых показательных проектов | 1 |  |  |  |
| VI,7 | - постановка групповых показательных проектов самостоятельно | 1 |  |  |  |
| VI,7 | - постановка групповых показательных проектов самостоятельно | 1 |  |  |  |
| VI,7 | - постановка групповых показательных проектов самостоятельно | 1 |  |  |  |
| VI,7 | - постановка групповых показательных проектов самостоятельно | 1 |  |  |  |
| VI,7 | - постановка групповых показательных проектов самостоятельно | 1 |  |  |  |
| II,4 | Верхний стретчинг на воздухе | 1 |  |  |  |
| II,4 | Верхний стретчинг на воздухе | 1 |  |  |  |
| II,4 | Верхний стретчинг на воздухе | 1 |  |  |  |
| II,4 | Верхний стретчинг на воздухе | 1 |  |  |  |

**11класс**

Содержание:

1. Комплекс аэробики с элементами ирландской чечетки.
2. Разработка индивидуальных комплексов партерной гимнастики на все группы мышц, для самостоятельных занятий.
3. Партерная гимнастика – силовой тренинг.
4. Оздоровительные бег и ходьба.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематический план | практика | Теория  в процессе  урока | Общее количество часов | Характеристика видов деятельности учащихся |
| 1 | Изучение класса аэробики с элементами ирландской чечетки- riverdance | 4,5 | 0,5 | 5 ч | 1. Освоить технику аэробики с элементами riverdance. 2. Освоение основных элементов ритмической и партерной гимнастик в коллективных формах, с использованием своего организаторского потенциала. 3. Сочинение и составление индивидуальных комплексов партерной гимнастики на все группы мышц. |
| 2 | Отработка комплекса riverdance | 8 | - | 8ч |
| 3 | Разработка комплекса партерной гимнастики на все группы мышц, для самостоятельных занятий. | 4,5 | 0,5 | 5 ч |
| 4 | Индивидуальные комплексы партерной гимнастики. | 8 |  | 8 ч |
| 5 | Партерная гимнастика. Силовой тренинг | 5ч | - | 5 ч |
| 6 | Оздоровительный бег. Ходьба | 4 | - | 4 ч  за год 35 ч. |

**Поурочное тематическое планирование 11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела, темы урока | Наименование темы урока | Количество часов, | № урока | Дата проведения | |
| 11-А | 11-Б |
| IV|1 | Повторение - rомплекс Тайбо с элементами испанского танца | 1 |  |  |  |
| III,5 | Изучение класса аэробики с элементами ирландской чечетки riverdance | 1 |  |  |  |
| III,5 | Изучение класса аэробики с элементами ирландской чечетки riverdance | 1 |  |  |  |
| III,5 | Изучение класса аэробики с элементами ирландской чечетки riverdance | 1 |  |  |  |
| III,5 | Изучение класса аэробики с элементами ирландской чечетки riverdance | 1 |  |  |  |
| III,5 | Изучение класса аэробики с элементами ирландской чечетки riverdance | 1 |  |  |  |
| III,5 | Отработка комплекса riverdance | 1 |  |  |  |
| III,5 | Отработка комплекса riverdance | 1 |  |  |  |
| III,5 | Отработка комплекса riverdance | 1 |  |  |  |
| III,5 | Отработка комплекса riverdance | 1 |  |  |  |
| III,5 | Отработка комплекса riverdance | 1 |  |  |  |
| III,5 | Отработка комплекса riverdance | 1 |  |  |  |
| III,5 | Отработка комплекса riverdance | 1 |  |  |  |
| III,5 | Отработка комплекса riverdance | 1 |  |  |  |
| VI,8 | Разработка комплекса партерной гимнастики на все группы мышц, для самостоятельных занятий. | 1 |  |  |  |
| VI,8 | Разработка комплекса партерной гимнастики на все группы мышц, для самостоятельных занятий. | 1 |  |  |  |
| VI,8 | Разработка комплекса партерной гимнастики на все группы мышц, для самостоятельных занятий. | 1 |  |  |  |
| VI,8 | Разработка комплекса партерной гимнастики на все группы мышц, для самостоятельных занятий. | 1 |  |  |  |
| VI,8 | Разработка комплекса партерной гимнастики на все группы мышц, для самостоятельных занятий. | 1 |  |  |  |
| VI,8 | Индивидуальные комплексы партерной гимнастики. | 1 |  |  |  |
| VI,8 | Индивидуальные комплексы партерной гимнастики. | 1 |  |  |  |
| VI,8 | Индивидуальные комплексы партерной гимнастики. | 1 |  |  |  |
| V,3 | Партерная гимнастика. Силовой тренинг | 1 |  |  |  |
| V,3 | Партерная гимнастика. Силовой тренинг | 1 |  |  |  |
| V,3 | Партерная гимнастика. Силовой тренинг | 1 |  |  |  |
| V,3 | Партерная гимнастика. Силовой тренинг | 1 |  |  |  |
| V,3 | Партерная гимнастика. Силовой тренинг | 1 |  |  |  |
| VI,8 | Индивидуальные комплексы партерной гимнастики. | 1 |  |  |  |
| VI,8 | Индивидуальные комплексы партерной гимнастики. | 1 |  |  |  |
| VI,8 | Индивидуальные комплексы партерной гимнастики. | 1 |  |  |  |
| VI,8 | Индивидуальные комплексы партерной гимнастики. | 1 |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег. Ходьба | 1 |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег. Ходьба | 1 |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег. Ходьба | 1 |  |  |  |
| VI,1 | Оздоровительный бег. Ходьба | 1 |  |  |  |

**Оборудование:** зал для занятий с деревянным полом, коврики – индивидуальные для занятий партерной гимнастикой, гимнастические палки, музыкальный центр, аудио диски, мультимедийное оборудование.