

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Администрация Чудовского муниципального района

МАОУ "СОШ №1 им. Н.А. Некрасова "

СОГЛАСОВАНО

решением педагогического совета

протокол №1 от «24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

и/о директора МАОУ " СОШ №1 им.
Н.А.Некрасова"

_____ Кириченко Н.В.

Приказ №131 от «24» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

Спортивная секция «Фитнес»

для обучающихся 1-4 классов

Срок освоения программы 4 года

Составила учитель физической культуры
Иванова Анастасия Михайловна

г. Чудово 2023

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе:

- примерной Программы начального общего образования по физической культуре;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки РФ №373 от 6 октября 2009 года « Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования).
- Комплексной программы физического воспитания под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевич Москва, «Просвещение» 2006 г.

Программа реализуется на 3 часа физической культуры в 1-4 классах.

Национальным достоянием любого государства являются здоровые люди, поэтому эффективность физического воспитания подрастающего поколения становится важной задачей современного общества: оно испытывает большую потребность в людях с активным способом жизнедеятельности. Для того, чтобы выработать у человека стремление к здоровому образу жизни, воспитать в нем личные обязательства к своему здоровью и желание повышать свою готовность самостоятельно, работу по непрерывному самосовершенствованию и осознанию собственного «я» необходимо начинать еще в младшем школьном возрасте.

Переход из дошкольного звена к системе общеобразовательной школы предъявляет новые, повышенные требования к организму учащихся. За последнее время произошло существенное снижение показателей здоровья, физического развития и двигательной подготовленности учащихся младшего школьного возраста. Это связано с ухудшением социально-экономических факторов, со снижением воспитательной, оздоровительной и адресной направленности физического воспитания. При этом физическое воспитание остается важной частью образовательной программы начальной школы, задача которой - оптимизировать обучение всех детей, не разделяя их на «способных» и «неспособных», разнообразным физическим навыкам, развить двигательные умения ребенка, способствовать социальному и эмоциональному развитию, а также познавательному компоненту в изучении человеческого движения.

Поэтому данная программа направлена на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств учащихся, двигательной активности, развитие творческих способностей учащихся с разной физической подготовкой.

Для реализации программы в учреждении должна быть создана благоприятная обстановка, поддерживающая любые усилия ребенка, что, в конечном счете, способствует самосовершенствованию и самореализации любого ученика общеобразовательной школы;

В Программе раскрыты сущность, особенности, структура проведения занятий по фитнесу, направленному на поддержание здоровья и здорового образа жизни школьников; определены критерии составления индивидуальных фитнес-программ для учащихся с учетом энергетического, мышечного и психологического компонентов.

Практическая значимость определяется реализацией целостного подхода к формированию у школьника стремления к здоровому образу жизни, самостоятельным занятиям физкультурой, желания стать гармонически развитой личностью.

Фитнес является неотъемлемой частью физического воспитания; развитие фитнеса включает обязательное присутствие знаний, равно как и физической деятельности; развитие фитнеса неразрывно связано с общим развитием организма школьника. Причем занятия фитнесом

должны быть мотивированы желанием самосовершенствования, фитнес должен быть индивидуализирован.

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

Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, именно в младшем школьном возрасте легче развить гибкость, поэтому для них наиболее приемлема программа «Детский фитнес». Программа включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п.

Цель программы: создание условий для развития физических, творческих, художественно-эстетических качеств ребенка посредством уроков танцевальной аэробики и фитнеса.

В соответствии с ФГОС общего образования по физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре и фитнесу для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих образовательных задач:

Задачи:

1. Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес-уроках, использования их в качестве средств укрепления здоровья.
2. Совершенствование функциональных возможностей организма.
3. Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
4. формирование устойчивых мотивов, развитие и реализация индивидуальных способностей.
5. развитие позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни
6. укрепление здоровья, нормальное физическое и психическое развитие; формирование ценностного отношения к своему здоровью;

Задачи учителя заключаются в следующем:

- развитие мышечно-двигательных ощущений;
- совершенствование зрительного и кинестетического контроля выполнения движений;
- совершенствование взаимосвязи между зрительными ощущениями и выполнением движений;
- развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силовой выносливости, силы, ловкости;
- оздоровление организма;
- улучшение психоэмоционального состояния учащихся.

Особенности программы:

- содержание ее доступно для учащихся;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;

- проведение уроков по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний в области фитнеса;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;
- занятия проводятся под музыку, которая используется как фон для снятия монотонности от однотипных многократно повторяемых движений; как лидер, задающий ритм и темп выполняемых упражнений. Музыкальное сопровождение увеличивает эмоциональность занятия, положительные эмоции вызывают стремление выполнять движение энергичнее, что усиливает их воздействие на организм. Музыка может быть использована и как фактор обучения, так как движения легче запоминаются.

Урок по программе «Детский фитнес» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть урока включает в себя информацию о технике безопасности во время урока фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть урока предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Для достижения оптимального результата на уроках используются различные **формы работы** с учащимися:

- Фронтальная
- Работа в парах, тройках, малых группах
- Индивидуальная

И такие формы деятельности как:

- Круговая тренировка
- Эстафеты
- Подвижные игры

Формы контроля

- тестирование
- тесты-практикумы
- конкурсные состязания «Мой фитнес-комплекс», показательные выступления.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и фитнеса для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, простые связки, комплексы по фитнесу, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4. выполнять технические действия из базовых элементов фитнеса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре и фитнесу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- умения оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- умения бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- умения применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

1. Учащиеся должны научиться:

- правилам безопасного поведения;
- правилам выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смыслу спортивной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса.

2. Учащиеся должны уметь:

- контролировать в процессе урока свою осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование

3. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для включения урока фитнесом в активный отдых и досуг.

Личностные результаты

умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Основной ожидаемый результат - активное участие учащихся в показательных выступлениях, открытых уроках, мастер-классах школы, творческих отчётах с ранее изученными комплексами упражнений, а также собственными комплексами. В ходе всей программы учащиеся умеют давать оценку своим достижениям, заполняют индивидуальные листы здоровья, а также создают Портфолио своих достижений.

Программа «Детский фитнес» для младших школьников рассчитана на 4 года обучения (135 часов). Программа предполагает проведение уроков со школьниками 1 час в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

урок по программе «Детский фитнес» включают в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть урока включает в себя информацию о технике безопасности во время урока фитнесом, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса, танцев.

Практическая часть урока предполагает обучение двигательным действиям аэробики, танца, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Содержание программы включает в себя 9 разделов:

1. Основы знаний. Тестирование
2. Классическая аэробика
3. Ритмическая гимнастика с предметами.
4. Пилатес мэт
5. Фитбол – гимнастика
6. Интервальный тренинг
7. Степ-аэробика

8.Музыкально - ритмические игры.

9.Контрольные испытания.

Содержание программы

первый год обучения

Тема 1. Вводное (1 часа)

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

Практическое:

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

Тема 2. Классическая аэробика (5 часов)

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

Практические: Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч)

Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch), открытый шаг (Open step), скрестный шаг (Grip wine), ноги врозь - ноги вместе (V - step, W - step, A - step, side to side). Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. *Шаги базовой аэробики:* марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку.

Вербальные команды:

- счет; направление.

Практический:

Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук.

Танцы: элементы русского танца «Хоровод», танец «Яблочко».

Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами (6 часов)

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

Практическое:

Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс

общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. Прыжки на футболе.

Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)- (7часов)

Обучение правильному дыханию.

Упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика.

Комплекс.

Тема 5. Футбол-гимнастика(Fitball)-(5часов)

История футбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. Базовые упражнения. Упражнения сидя на мяче. Комплекс.

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Knee-up - колено вверх

Тема 6. Интервальный тренинг- (4часа)

Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения на баланс

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием футбола, скакалки.

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

Тема 7. Музыкально - ритмические игры-(4часов)

Игры и правила.

Практическое:

Имитационные игры: Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: Танцевальные игры.

Тема 8. Контрольные испытания-(1час)

Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.

второй год обучения

Тема 1. Вводное (1 час).

Общие правила техники безопасности на уроке. Здоровье и его составляющие.

Практическое:

- определение режима и работы урока;

Тема 2. Классическая аэробика- (5часов)

Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч)

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки_(skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Виды аэробики? Шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Дыхание и способы его восстановления. Как измерить пульс?

Практическое:

Изучение первой, второй, третьей и четвертой позиций ног, элементов танца: «Сударушка», «Полька».

Вербальные команды:

- счет;

- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.

- направление.

Тема 3 . Ритмическая гимнастика с предметами (6 часов)

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

Практическое:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой в парах. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Вращение обруча, прыжки через обруч и в обруч. Эстафеты с фитболом.

Тема 4 . Пилатес мэт(Pilates)-(8часов)

Обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика. Комплекс№.

Тема 5 . Фитбол-гимнастика(Fitball)- (5часов).

Базовые упражнения.

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг

- Knee-up - колено вверх

- Lunge - выпад

Упражнения сидя на мяче. Комплекс

Тема 6 . Интервальный тренинг-(4часа).

Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады

вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения.

Упражнения на баланс:

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Практическое: прыжки через скакалку на время.

Тема 7. Музыкально - ритмические игры-(4 час.)

Чему учимся, играя? Дружба и игра. Русские народные игры.

Практическое:

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

Тема 8. Контрольные испытания-1(час)

Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.

третий год обучения

Тема 1. Вводное (1 часа).

Общие правила техники безопасности на уроке. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.

Практическое:

- определение режима и работы уроков.

Тема 2. Классическая аэробика - (4 часа)

Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

Разновидности шагов:

Подъем колена (knee-up). Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой. Соединения из бега, подскоков и подъема колена.

Захлест (leg curl). Поочередное и многократное выполнение захлеста.

Выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями.

Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).

Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.

Подскоки (skips): подскоки ногу вперед, в сторону, назад. Подскоки с ноги на ногу. Варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek). Соединение подскоков ноги врозь - ноги вместе с различными положениями рук. Выполнение связок их разновидностей бега, подскоков, подъема колена и подскоков ноги врозь - ноги вместе.

Вербальные команды:

- счет (пальцами – счет);
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу);
- название шага.

Танцевальная аэробика и её стили. Рисунок в составлении комплексов аэробики. Нагрузка и ЧСС. Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки.

Практическое: Пятая позиция ног. Местный фольклор хоровод: «Вохомские узоры». Элементы русского танца: «Кадриль».

Тема 3 . Ритмическая гимнастика с предметами- (4 часа)

История гимнастики. Групповые виды гимнастики.

Практическое:

Комплекс упражнений с гимнастической палкой, включающий развороты, вращения, подбрасывания и ловлю палки, развивающие координацию движений. *Упражнения с гантелями. Прыжки через скакалку в парах, тройках. Упражнения с резиновыми экспандерами. Подбрасывание и ловля обруча. Упражнения с мячом в парах, тройках. Элементы акробатики:* колесо, кувырок назад, комбинации из 3- 5 элементов. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе.

Тема 4 . Пилатес мэт (Pilates)-(8часов)

Обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Техника выполнения раскачивания. Упражнение на растяжку. Парная гимнастика.

Тема 5 . Фитбол-гимнастика (Fitball)- (8часов)

Базовые упражнения: упражнения сидя на мяче.

- March - марш (шаги на месте)
- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе. - V-step.

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Комплекс.

Тема 6 . Интервальный тренинг-(6часов)

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.

Упражнения с гантелями.

Упражнения с использованием гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку, танцевальные движения, упражнения на тренажерах.

Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

Стретчинг и расслабление:

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут.

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Элементы динамической силы:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы:

«Пресс»- подъем туловища, в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости (и вариации). Полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Контроль знаний: понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка)

силовой тренинг Упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс:

Упражнения на баланс: равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

Тема 7. Степ-аэробика (Step)-2(часа)

Высота степов 15-30см. Чередование аэробной и силовой нагрузки. Базовые шаги. Комплекс.

Тема 8. Музыкально - ритмические игры-2(часа)

Практическое:

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

Контрольные испытания-1(час) Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.

Практическая часть:

Самостоятельное составление и демонстрация аэробных, силовых комплексов с учетом индивидуальных особенностей;

соблюдение принципов оздоровительной тренировки, составлять и демонстрировать комплекс упражнений с шейпинга.

Итоговое тестирование.

четвертый год обучения

Тема 1. Вводное (1 часа).

Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика.

Практическое:

Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.

Тема 2. Классическая аэробика- (4 часа)

Комплексы аэробики и способы их составления.

Практическое: Программа для новичков: без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

- *Разновидности шагов:*

Выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.

Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями

Составление комплексов аэробики в микрогруппах, парах, индивидуально.

Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений.

Вербальные команды:

- счет;
- счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1.
- направление;
- лидирующая нога;
- название шага.

Визуальные команды:

- жесты;
- рука на ноге определяет ведущую ногу;
- пальцами - счет.

Комплексы аэробики

Практическое:

Пятая позиция ног, вальсовый шаг в парах. Танцевальные шаги; танец «фигурный вальс».

Танцы разных народов: танцевальные шаги; танец в стиле: «Хип-хоп».

Тема 3 . Ритмическая гимнастика с предметами- (4 часа)

Презентации различных видов фитнеса, гимнастики.

Практическое:

Самостоятельное составление комплекса упражнений с палкой, скакалкой, мячом, обручем.

Упражнения с мячом, комплекс с обручем. Включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок. Комплекс упражнений на фитболе.

Тема 4 . Пилатес мэт (Pilates)-(8часов)

Обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Упражнение на растяжку. Парная гимнастика. Комплекс.

Тема 5 . Фитбол-гимнастика(Fitball)-(8часов)

Базовые упражнения:

- March - марш (шаги на месте)

- Step-touch - приставной шаг
- Knee-up - колено вверх
- Lunge - выпад
- Kick - выброс ноги вперед
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе.
- V-step

Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.

Комплекс.

Тема 6 . Интервальный тренинг-(6часов)

Аэробные упражнения (кардионагрузка). Силовой тренинг. Прыжковые упражнения. Стретчинг. Упражнения на баланс. Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка)

Практическая часть:

Упражнения силового блока:

Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу;

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.

Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы

Упражнения для мышц спины и ягодиц.

Упражнения с использованием наклонной гимнастической скамьи.

Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки.

Упражнения на баланс:

Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола, скакалки.

Стретчинг и расслабление:

1. Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут;

2. Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.

Упражнения с гантелями.

Растяжка мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.

Элементы динамической силы:

- упражнения для рук и плечевого пояса
- упражнения для ног и пояса нижних конечностей
- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)
- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)

Элементы статической силы:

«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.

Элементы гибкости: полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.

Контроль знаний: понятие «аэробика», «базовые движения», «музыкальный квадрат». Знание команд и жестов. Назначение частей занятия (разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка).

Силовой тренинг: упражнения силового характера, прыжки, упражнения на развитие гибкости и баланс.

Тема 7. Степ-аэробика(Step)-(2часа)

Высота степов 15-20см. Чередование аэробной и силовой нагрузки. Комплекс.

Тема 8. Музыкально - ритмические игры-(2часа)

Вальс. Характеры в русском танце. Пластика. Пантомима.

Практическое:

Повторение разученных ранее игр. Имитационные игры. Игры на развитие внимания и сенсорной чувствительности.

Тема 9. Контрольные испытания-(1час)

Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.

Тематический план.

№ п/п	Наименование разделов, тем.	1 год		2 год		3 год		4 год	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1.	Вводное занятие. Основы знаний. Тестирование	1		1		1		1	
2.	Классическая аэробика		5		5		4		4
3.	Ритмическая гимнастика с предметами.		6		6		4		4
4.	Пилатес мэт (Pilates)		7		8		8		8
5.	Фитбол -гимнастика (Fitball)		5		5		8		8
6.	Интервальный тренинг.		4		4		6		6
7.	Степ-аэробика (Step)		-		-		2		2
8.	Музыкально - ритмические игры.		4		4		2		2
9.	Контрольные испытания.		1		1		1		1
Всего		1	32	1	33	1	33	1	33
Итого:135		33		34		34		34	

Освоение данных видов деятельности на уроках происходит в едином комплексе, поэтому разделение на «темы» является условным.

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Всего часов	четверти			
			1	2	3	4
1	Основы знаний. Тестирование	1	1			
2	Классическая аэробика	5	2	2	1	
3	Ритмическая гимнастика с предметами.	6	2	2	2	
4	Пилатес мэт (Pilates)	7		2	2	3
5	Фитбол – гимнастика (Fitball)	5			2	3
6	Интервальный тренинг.	4	1	1	1	1
7	Музыкально - ритмические игры.	4	1	1	1	1
8	Контрольные испытания.	1				1
	Всего:	33	7	8	9	9

Освоение данных видов деятельности на уроках происходит в едином комплексе, поэтому разделение на «темы» является условным.

Тематическое планирование 1кл I четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
Тема 1. Вводное (1 час).					
1	<i>Введение. Теория.</i>	Общие правила техники безопасности на уроке фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес? Определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, игра, релаксация, оценка).	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> на основе обобщения знаний.	Понимать значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.
2 тема. Классическая аэробика (2 часа).					
2	<i>Разновидности шагов. Марш (March).</i>	- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Вербальные команды:</i> - счет; направление. - <i>Разновидности шагов:</i> - <i>Марш (March).</i> -Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз -	Умеют выполнять: <i>Вербальные команды:</i> - счет; направление. - <i>Разновидности шагов:</i> <i>Марш (March).</i> -Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.	<i>общеучебные-</i> осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих	Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями,

		<p>вверх, в круг, из круга, по кругу. - Музыкально - ритмические игра «Аисты».</p>	<p>- Музыкально - ритмические игра «Аисты».</p>	<p>действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p>	<p>трудолюбием.</p>
3	<p><i>Приставной шаг в сторону (Step touch).</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Вербальные команды:</i> - счет; направление. <i>-Приставной шаг в сторону (Step touch)-О</i> -Разновидности шагов марш (March) - 3 -Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу - С - Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. - Музыкально - ритмические игра «Курочки и петушок».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Вербальные команды:</i> - счет; направление. -Разновидности шагов. Марш (March). <i>-Приставной шаг в сторону (Step touch).</i> -Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. - Музыкально - ритмические игра «Курочки и петушок».</p>	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей. Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта;</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении</p>
Тема 7. Музыкально - ритмические игры – 1 час.					
4	<p><i>Элементы русского танца «Хоровод».</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Элементы русского танца «Хоровод» - О.</i> -Подготовительная и шестая</p>	<p>Умеют выполнять: -Разновидности шагов. Марш (March). -Приставной шаг в сторону (Step touch). - Умеют выполнять: Подготовительную и шестую</p>	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных</p>

		<p>позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук - 3.</p> <p>-Приставной шаг в сторону (Step touch) – С.</p> <p>-<u>Разновидности шагов марш (March) - У</u></p> <p>-Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу - С</p> <p>- Кардионагрузка: прыжки.</p> <p>- Музыкально - ритмические игра «Золотые ворота».</p>	<p>позицию ног, первой, второй и третьей позиций рук, элементы танца.</p> <p>-Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p>-Кардионагрузка: прыжки.</p> <p>- Музыкально - ритмические игра «Золотые ворота».</p>	<p>деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.</p>	<p>ситуациях и условиях.</p>
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами -2часа.					
5	<p><i>Хваты с гимнастической палкой</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, о.с.-О.</i></p> <p>-Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>-Элементы русского танца «Хоровод» - 3.</p> <p>-Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук - С.</p> <p>-Приставной шаг в сторону (Step touch) –К.</p> <p>-Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу - С</p> <p>- Музыкально - ритмические игр «Козочки и волки».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>- <i>Узкий, широкий и узкий хваты гимнастической палки, о.с.;</i></p> <p>-Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>-Элементы русского танца «Хоровод».</p> <p>-Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук.</p> <p>-Приставной шаг в сторону (Step touch).</p> <p>-Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу - С</p> <p>- Музыкально - ритмические игр</p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p> <p>Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения.</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>

			«Козочки и волки».		
6	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, о.с. – 3.</p> <p>–<i>Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой - О.</i></p> <p>-Элементы русского танца «Хоровод» - С.</p> <p>-Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук - К.</p> <p>-Кардионагрузка: прыжки через скакалку.</p> <p>- Музыкально - ритмические игра «Игра со скакалкой».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, о.с.;</p> <p>-<i>Общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.</i></p> <p>-Элементы русского танца «Хоровод».</p> <p>-Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук.</p> <p>-Кардионагрузка: прыжки через скакалку.</p> <p>- Музыкально - ритмические игра «Игра со скакалкой».</p>	<p>Коммуникативные:</p> <p>используют речь для регуляции своего действия;</p> <p>взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений;</p> <p>принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.</p>	<p>Личностные:</p> <p>осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
Тема 6. Интервальный тренинг-1час.					
7	Элементы русского танца «Хоровод».	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, о.с. - С.</p> <p>–<i>Общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой - С.</i></p> <p>-<i>Элементы русского танца «Хоровод» - У.</i></p> <p>-Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук – К.</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Узкий, широкий и узкий хват гимнастической палки, о.с.</p> <p>–<i>Общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.</i></p> <p>-<i>Элементы русского танца «Хоровод».</i></p> <p>-Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук.</p> <p>-Музыкально - ритмические игра «Пляска с гостями».</p>	<p>Познавательные:</p> <p>общеучебные-самостоятельно выделяют и формируют цели;</p> <p>Логические - осуществляют поиск необходимой информации(из рассказа учителя).</p>	<p>Личностные:</p> <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.</p> <p>изученного материала.</p>

		- Музыкально - ритмические игра «Пляска с гостями».			
--	--	---	--	--	--

Тематическое планирование 1кл II четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2 тема. Классическая аэробика (2 часа)					
1	Разновидности шагов. Открытый шаг (Open step)	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>Вербальные команды: - счет; направление. Разновидности шагов: - Открытый шаг (Open step) - О. -Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу - С. - Музыкально - ритмические игра: «Весёлая дудочка».</p> <p>Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег.</p>	<p>Умеют выполнять: Вербальные команды: - счет; направление. -Разновидности шагов. Открытый шаг (Open step). -Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p>Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. - Музыкально - ритмические игра: «Весёлая дудочка».</p>	<p>общеучебные-осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
2	Разновидности шагов. Скрестный шаг (Grip wine).	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - Открытый шаг (Open step) – З. - Скрестный шаг (Grip wine)-О -Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу – С. - Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. - Музыкально - ритмические игра:</p>	<p>Умеют выполнять: -Открытый шаг (Open step). - Скрестный шаг (Grip wine). -Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. -Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. -Музыкально - ритмические игра: «Гуси лебеди».</p>	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: дают адекватную позитивную самооценку.</p>

		«Гуси лебеди».			
Музыкально - ритмические игры, танцы - 1 час.					
3	Танцевальные шаги в танце «Яблочко».	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук.</p> <p><i>-Танцевальные шаги в танце «Яблочко»</i></p> <p>- О.</p> <p>- Скрестный шаг (<i>Grip wine</i>) - 3.</p> <p>- Открытый шаг (Open step) - С.</p> <p><i>-Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p>- <i>Кардионагрузка:</i> быстрая ходьба, бег.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмические игра:</i> «Зайцы и охотник».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Подготовительную и шестую позицию ног, первой, второй и третьей позиций рук, элементы танца.</p> <p><i>-Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p>-Открытый шаг (Open step).</p> <p>- Скрестный шаг (<i>Grip wine</i>).</p> <p><i>-Танцевальные шаги в танце «Яблочко».</i></p> <p>- <i>Кардионагрузка:</i> быстрая ходьба, бег.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмические игра:</i> «Зайцы и охотник».</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p>	<p>Личностные:</p> <p>осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
Интервальный тренинг-1 час.					
4	Элементы танца: парные танцевальные шаги в танце «Яблочко».	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук.</p> <p>- <i>Парные танцевальные шаги в танце «Яблочко»</i> - О.</p> <p>- Скрестный шаг (<i>Grip wine</i>) - 3.</p> <p>- Открытый шаг (Open step) - С.</p> <p><i>-Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>Подготовительную и шестую позицию ног, первой, второй и третьей позиций рук, элементы танца.</p> <p><i>-Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p><i>-Разновидности шагов.</i> Марш (March).</p> <p>-Приставной шаг в сторону (Step touch).</p> <p><i>-Парные танцевальные шаги в танце «Яблочко».</i></p>	<p>Познавательные:</p> <p>общеучебные- извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; логические-осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные:</p> <p>проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

		<p>круг, из круга, по кругу.</p> <p>- Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег.</p> <p>- Музыкально - ритмические игра: «Лягушки и аисты».</p>	<p>- Музыкально - ритмические игра: «Лягушки и аисты».</p> <p>-Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег.</p>	<p>Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	
Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)-2часа.					
5	<p>Правильное дыхание.</p> <p>Упражнение на растяжку.</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Обучение правильному дыханию.</p> <p>Упражнение на растяжку - О</p> <p>-Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: скрестный шаг, вперёд-назад, марш, приставной шаг, открытый шаг.</p> <p>- Парные танцевальные шаги в танце «Яблочко».</p> <p>Интервальный тренинг - Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади</p> <p>-Музыкально - ритмические игра: «Жуки».</p>	<p>Умеют выполнять: Обучение правильному дыханию. Упражнение на растяжку.</p> <p>-Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: скрестный шаг, вперёд-назад, марш, приставной шаг, открытый шаг.</p> <p>- Парные танцевальные шаги в танце «Яблочко».</p> <p>Интервальный тренинг - Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p>-Музыкально - ритмические игра: «Жуки».</p>	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судит о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
6	<p>Парная гимнастика.</p> <p>Комплекс</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>Парная гимнастика – О. Комплекс.</p> <p>-Обучение правильному дыханию.</p> <p>Упражнение на растяжку – 3.</p>	<p>Умеют выполнять: Парная гимнастика. Комплекс</p> <p>-Обучение правильному дыханию.</p> <p>Упражнение на растяжку.</p> <p>-Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: шаги и их комбинации выполняются на месте с</p>	<p>Познавательные – отвечают на простые вопросы, делают сравнения.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия;</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судит о</p>

		<p><i>-Ориентационные упражнения:</i> Шаги базовой аэробики: шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.</p> <p>- Парные танцевальные шаги в танце «Яблочко».</p> <p><i>Интервальный тренинг:</i> - упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.</p> <p>-Музыкально - ритмические игра «Фея – волшебница».</p>	<p>изменением темпа.</p> <p>- Парные танцевальные шаги в танце «Яблочко».</p> <p><i>Интервальный тренинг:</i> - упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.</p> <p>-Музыкально - ритмические игра «Фея – волшебница».</p>	<p>взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами -2часа.					
7	<p><i>Хваты со скакалкой:</i> узкий, широкий и узкий хват со скакалкой</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Узкий, широкий и узкий хват со скакалкой, о.с.;</p> <p>-Общеразвивающих упражнений со скакалкой. Комплекс - О</p> <p>Парная гимнастика – 3. Комплекс.</p> <p>-Обучение правильному дыханию. Упражнение на растяжку – С.</p> <p><i>-Ориентационные упражнения:</i> Шаги базовой аэробики: шаги и их комбинации выполняются на месте с</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Узкий, широкий и узкий хват со скакалкой, о.с.;</p> <p>– <i>Общеразвивающих упражнений со скакалкой.</i></p> <p>Парная гимнастика. Комплекс.</p> <p>-Обучение правильному дыханию. Упражнение на растяжку.</p> <p><i>-Ориентационные упражнения:</i> Шаги базовой аэробики: шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.</p> <p>- Парные танцевальные шаги в танце «Яблочко».</p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>

		изменением темпа. - Парные танцевальные шаги в танце «Яблочко». - Кардионагрузка: прыжки через скакалку. - Музыкально - ритмические игра: «Игра в домики».	- Кардионагрузка: прыжки через скакалку. - Музыкально - ритмические игра: «Игра в домики».	задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.	
8	Танец «Яблочко»	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Узкий, широкий и узкий хваты со скакалкой, о.с. - 3. -комплекс упражнений со скакалкой. - С. Парная гимнастика – К. Комплекс. - Танец «Яблочко» -У. -Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук - У. - Кардионагрузка: прыжки через скакалку. - Музыкально - ритмические игра: «Воробушки».	Умеют выполнять: -Узкий, широкий и узкий хваты со скакалкой, о.с.; - 3. – Общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой - С. Парная гимнастика – К. Комплекс. - Танец «Яблочко» - У. -Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук - У. - Кардионагрузка: прыжки через скакалку. - Музыкально - ритмические игра: «Воробушки».	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.	Личностные: стремятся правильно выступить с танцем; дают адекватную позитивную самооценку.

Тематическое планирование 1кл III четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2 тема. Классическая аэробика (1 часа)					
1	Разновидности	-Интервальный тренинг:	Умеют выполнять: Вербальные команды:	общеучебные-осуществляют	Понимают значения

	<p><i>шагов:</i> <i>Ноги врозь - ноги вместе (V - step, W - step, A - step, side to side).</i></p>	<p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Вербальные команды:</i> - счет; направление. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. <i>Разновидности шагов.</i> - Ноги врозь - ноги вместе (V - step, W - step, A - step, side to side) - О. <i>-Ориентационные упражнения:</i> захлест, шоссе. <i>Кардионагрузка:</i> быстрая ходьба, бег. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Ходьба вперед, и отступая назад».</p>	<p>- счет; направление. Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. <i>Разновидности шагов.</i> - Ноги врозь - ноги вместе (V - step, W - step, A - step, side to side) . <i>-Ориентационные упражнения:</i> захлест, шоссе. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Ходьба вперед, и отступая назад». <i>-Кардионагрузка:</i> быстрая ходьба, бег.</p>	<p>выполнение организующих упражнений, команд и приёмов. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
Тема 5. Футбол-гимнастика(Fitball)-2часа.					
2	<p><i>Фитбол-гимнастика (Fitball): базовые упражнения</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>- Кардионагрузка:</i> быстрая ходьба, бег. <i>-Ориентационные упражнения:</i> <i>Шаги базовой аэробики:</i> марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе - С. <i>-Разновидности шагов.</i> - Ноги врозь - ноги вместе (V - step, W - step, A - step, side to side) –3. -История футбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. <i>Базовые упражнения</i> Кнее-уп - колено вверх – О.</p>	<p>Умеют выполнять: <i>- Кардионагрузка:</i> быстрая ходьба, бег. <i>-Ориентационные упражнения:</i> <i>Шаги базовой аэробики:</i> марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперед-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе. <i>-Разновидности шагов.</i> - Ноги врозь - ноги вместе (V - step, W - step, A - step, side to side). -История футбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. <i>Базовые упражнения.</i> Кнее-уп - колено вверх. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Поскоки с воображаемым мячом».</p>	<p>Познавательные -отвечают на простые вопросы, делают сравнения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>

		- Музыкально - ритмическая игра: «Поскоки с воображаемым мячом».			
3	Фитбол-гимнастика (Fitball): упражнения сидя на мяче.	<p><i>Интервальный тренинг</i></p> <p>Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)</p> <p>-Ориентационные упражнения: <i>Шаги базовой аэробики:</i> Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. – К. -Разновидности шагов. – С.</p> <p>Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).</p> <p>Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).</p> <p>-Фитбол-гимнастика(Fitball). <i>Упражнения сидя на мяче – О.</i> <i>Базовые упражнения</i> (Кнее-ур - колено вверх) – 3. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с мячом».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг</i></p> <p>Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут.</p> <p>-Ориентационные упражнения: <i>Шаги базовой аэробики:</i> Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.</p> <p>-Разновидности шагов. - Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).</p> <p>- Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball). <i>Базовые упражнения.</i> (Кнее-ур - колено вверх). <i>Упражнения сидя на мяче.</i> - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с мячом».</p>	<p>Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)-2часа.					
4	Пилатес мэт (Pilates): правила	<p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Ориентационные упражнения: -Разновидности шагов: – К. Ноги врозь - ноги</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p>	<p>Познавательные – отвечают на простые вопросы, делают сравнения.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие</p>

	<p><i>льное дыхание.</i></p> <p>вместе (V - step , W - step , A - step, side to side). - Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball). <i>Базовые упражнения</i> (Кnee-up - колено вверх) – С. Упражнения сидя на мяче – 3. <i>Правильное дыхание - О.</i> <i>Интервальный тренинг</i></p> <p><i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Заводная игрушка».</p>	<p><i>-Ориентационные упражнения:</i> <i>-Разновидности шагов.</i> - Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball). <i>Базовые упражнения.</i> Упражнения сидя на мяче. <i>Правильное дыхание.</i> <i>-Интервальный тренинг</i></p> <p><i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Заводная игрушка».</p>	<p>регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
5	<p><i>Пилатес мэт (Pilates)</i> <i>Упражнения на растяжку.</i> <i>Парная гимнастика</i></p> <p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук</i> (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball). <i>Базовые упражнения.</i> Упражнения с (Fitball) мячом – С. -Пилатес мэт (Pilates) <i>Парная гимнастика - О.</i></p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -<i>Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук</i> (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball). <i>Базовые упражнения.</i> Упражнения с (Fitball) мячом. -Пилатес мэт (Pilates)</p>	<p>Познавательные -отвечают на простые вопросы, делают сравнения. Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>

		<p>Упражнение на растяжку - 3. Интервальный тренинг:</p> <p>Упражнения на баланс Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках с использованием фитбола.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Весёлая дудочка».</p>	<p>Парная гимнастика. Упражнение на растяжку. Интервальный тренинг:</p> <p>Упражнения на баланс: Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках с использованием фитбола.</p> <p>-Музыкально - ритмическая игра: «Весёлая дудочка».</p>	точек зрения.	
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами-2часа.					
6	<p>Комплекс упражнений на развитие навыков ориентирования с мячом.</p>	<p>Интервальный тренинг.</p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом - О. - Фитбол-гимнастика (Fitball). <u>Базовые упражнения-К</u> Упражнения с фитбольным мячом – С. (Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках с использованием фитбола).</p> <p>-Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика - 3. Упражнение на растяжку - С. -Интервальный тренинг:</p> <p>Упражнения силового блока: Упражнения для ног и пояса нижних конечностей. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с ленточкой».</p>	<p>Умеют выполнять: Интервальный тренинг.</p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. - Фитбол-гимнастика (Fitball). <u>Базовые упражнения</u> Упражнения с фитбольным мячом . (Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках с использованием фитбола).</p> <p>-Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика. Упражнение на растяжку. -Интервальный тренинг:</p> <p>Упражнения силового блока: Упражнения для ног и пояса нижних конечностей. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с ленточкой».</p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>

7	Комплексные упражнения с фитбольными мячами.	<p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом - 3.</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball). <u>Упражнения с фитбольным мячом – К.</u></p> <p>(Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках с использованием фитбола).</p> <p>- Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика - С. <i>Танцевальные упражнения: шаги галопа – О.</i></p> <p>- <i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>Упражнения силового блока:</i> Упражнения для ног и пояса нижних конечностей. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Курочки и петушок».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball). <i>Упражнения с фитбольным мячом.</i></p> <p>(Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках с использованием фитбола).</p> <p>- Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика. <i>Танцевальные упражнения: шаги галопа.</i></p> <p>- <i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>Упражнения силового блока:</i> Упражнения для ног и пояса нижних конечностей. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Курочки и петушок».</p>	<p>Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.</p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности и в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
Музыкально - ритмические игры, танцы - 1 час.					
8	Шаги и польки.	<p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- <u>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом - К.</u></p> <p>- <i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>Танцевальные упражнения шаги галопа – 3.</i></p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- <u>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.</u></p> <p>- <i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>Танцевальные упражнения шаги галопа.</i></p>	<p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителя; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия;</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении и целей.</p>

		<i>Шаги польки –О.</i> <i>Кардионагрузка: прыжки с места.</i> <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> <i>«Поиграй с мячом».</i>	<i>Шаги польки.</i> <i>Кардионагрузка: прыжки с места.</i> <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> <i>«Поиграй с мячом».</i>	взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.	изученного материала.
Интервальный тренинг-1час.					
9	<i>Интервальный тренинг: прыжки через скакалку.</i>	<i>Интервальный тренинг.</i> -Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Танцевальные упражнения шаги галопа – С.</i> <i>Шаги польки – 3.</i> <i>Интервальный тренинг:</i> <i>Прыжки через скакалку – К.</i> <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> <i>«Игра со скакалкой».</i>	Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i> -Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Танцевальные упражнения шаги галопа.</i> <i>Шаги польки.</i> <i>Интервальный тренинг:</i> Прыжки через скакалку. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> <i>«Игра со скакалкой».</i>	Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.	Личностные: стремятся одержать победу в прыжках с места; дают адекватную позитивную самооценку.

Тематическое планирование 1кл IV четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
Тема 5. Футбол-гимнастика(Fitball)-3часа.					

1	Фитбол-гимнастика (Fitball) - Базовые упражнения	<p>- Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег.</p> <p>-Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе. – С.</p> <p>-Классическая аэробика: Разновидности шагов.</p> <p>- Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук – 3.</p> <p>-Гимнастические упражнения. Фитбол-гимнастика (Fitball): Базовые упражнения – О.</p> <p>Интервальный тренинг: Танцевальные упражнения шаги польки в парах – С.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Галоп и высокий бег».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег.</p> <p>-Ориентационные упражнения: Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе.</p> <p>-Разновидности шагов.</p> <p>-Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</p> <p>- Гимнастические упражнения. Фитбол-гимнастика (Fitball): Базовые упражнения. Интервальный тренинг: Танцевальные упражнения шаги.</p> <p>-Музыкально - ритмическая игра: «Галоп и высокий бег».</p>	<p>Познавательные -отвечают на простые вопросы, делают сравнения.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p> <p>Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности и в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
2	Фитбол-гимнастика (Fitball). Упражнения лёжа на мяче.	<p>- Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег.</p> <p>-Ориентационные упражнения: -Классическая аэробика: Разновидности шагов.</p> <p>- Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук – С.</p> <p>- Гимнастические упражнения. Фитбол-гимнастика (Fitball): Базовые упражнения (упражнения лёжа на мяче) – 3.</p> <p>Интервальный тренинг: Танцевальные шаги польки в парах – С.</p> <p>Интервальный тренинг: Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег.</p> <p>-Ориентационные упражнения: -Классическая аэробика: Разновидности шагов.</p> <p>- Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</p> <p>- Гимнастические упражнения. Фитбол-гимнастика (Fitball): Базовые упражнения: (упражнения лёжа на мяче). Интервальный тренинг: Танцевальные упражнения шаги польки в парах.</p> <p>Интервальный тренинг: Упражнения для рук и верхнего плечевого</p>	<p>Познавательные: общеучебные-самостоятельно выделяют и формируют цели; <i>Логические:</i> - осуществляют поиск необходимой информации (из рассказа учителя).</p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: принимают другое</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

		рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - Музыкально - ритмическая игра: «Качели».	<i>пояса</i> : сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. -Музыкально - ритмическая игра: «Качели».	мнение и позицию, допускают различных точек зрения.	
3	Фитбол-гимнастика (Fitball II). Упражнения лёжа на мяче.	- Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. -Ориентационные упражнения: -Гимнастические упражнения. Фитбол-гимнастика (Fitball): <u>Базовые упражнения (упражнения лёжа на мяче) - К.</u> <u>Интервальный тренинг:</u> <i>Танцевальные шаги польки в парах – С.</i> <u>Интервальный тренинг:</u> <i>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей</i> : приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу; - Музыкально - ритмическая игра: «Третий лишний».	Умеют выполнять: -Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. -Ориентационные упражнения: -Гимнастические упражнения. Фитбол-гимнастика (Fitball): <u>Базовые упражнения (упражнения лёжа на мяче).</u> <u>Интервальный тренинг:</u> <i>Танцевальные шаги польки в парах.</i> <u>Интервальный тренинг:</u> <i>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей</i> : приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу; -Музыкально - ритмическая игра: «Третий лишний».	Познавательные – отвечают на простые вопросы, делают сравнения. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.
Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)-3часа.					

4	<p>Пилатес мэт (Pilates). Связка упражнений на развитие плечевых мышц ног.</p>	<p>- <i>Кардионагрузка</i>: быстрая ходьба, бег. - <i>Ориентационные упражнения</i>: - Гимнастические упражнения – С. - Пилатес мэт (Pilates): <i>Связка упражнений на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног - О.</i> <i>Интервальный тренинг:</i> <i>Танцевальные шаги польки в парах с элементами поворотов – 3.</i> <i>Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</i> - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Отгадай, чей голосок».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>- <i>Кардионагрузка</i>: быстрая ходьба, бег. - <i>Ориентационные упражнения</i>: - Гимнастические упражнения. - Пилатес мэт (Pilates). <i>Связка упражнений на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног</i> <i>Интервальный тренинг:</i> <i>Танцевальные шаги польки в парах с элементами поворотов.</i> <i>Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</i> - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Отгадай, чей голосок».</p>	<p>Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. Познавательные: <i>общеучебные-самостоятельно выделяют и формируют цели;</i></p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
5	<p>Пилатес мэт (Pilates) <i>Упражнение на растяжку.</i></p>	<p>- <i>Кардионагрузка</i>: быстрая ходьба, бег. - <i>Ориентационные упражнения</i>: - Гимнастические упражнения. - Пилатес мэт (Pilates): Упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног - 3. - <i>Упражнение на растяжку - О.</i> <i>Интервальный тренинг:</i> <i>Танцевальные шаги польки в парах с элементами поворотов – С.</i> <i>Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения на баланс</i></p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>- <i>Кардионагрузка</i>: быстрая ходьба, бег. - <i>Ориентационные упражнения</i>: - Гимнастические упражнения. - Пилатес мэт (Pilates): Упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. - <i>Упражнение на растяжку.</i> <i>Интервальный тренинг:</i> <i>Танцевальные шаги польки в парах с элементами поворотов.</i> <i>Интервальный тренинг:</i></p>	<p>Познавательные: <i>общеучебные-осуществляют выполнение организующих строевых команд и приёмов.</i> Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы;</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

		Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. - Музыкально - ритмическая игра: «Лёгкие и тяжёлые руки».	Упражнения на баланс Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. - Музыкально - ритмическая игра: «Лёгкие и тяжёлые руки».	контролируют действия партнёра.	
6	Пилатес мэт (Pilates) Парная гимнастика	- Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. - Ориентационные упражнения: - Гимнастические упражнения. - Пилатес мэт (Pilates): упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног – С.; упражнение на растяжку – З.; Парная гимнастика - О. Интервальный тренинг: Танец «полька» – С. Интервальный тренинг: Упражнения силового блока: Упражнения с предметами. - Музыкально - ритмическая игра: «Зайцы в огороде».	Умеют выполнять: - Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. - Ориентационные упражнения: - Гимнастические упражнения. - Пилатес мэт (Pilates): упражнение на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног. упражнение на растяжку. Парная гимнастика. Интервальный тренинг: Танец «полька». Интервальный тренинг: Упражнения силового блока: Упражнения с предметами. - Музыкально - ритмическая игра: «Зайцы в огороде».	Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта. Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию. Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.	Личностные: дают адекватную позитивную самооценку.
Тема 3. Музыкально - ритмические игры, танцы - 1 час.					
7	Танец «Полька».	Интервальный тренинг. - Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка) - С. - Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика комплекс - С. - Интервальный тренинг: Танец «Полька» – З. - Музыкально - ритмическая игра:	Умеют выполнять: Интервальный тренинг. - Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика комплекс. - Интервальный тренинг: Танец «полька».	Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров. Коммуникативные:	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.

		«Бег с остановкой».	-Музыкально - ритмическая игра: «Бег с остановкой».	взаимодействуют со сверстниками в игре.	
Интервальный тренинг-1 час.					
8	Танец «Полька».	<p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка) - С.</p> <p>-<i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><u>Танец «Полька» - К.</u></p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Покажите руки».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>Танец «Полька».</i></p> <p><i>Музыкально - ритмические игры</i></p>	<p>Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
Контрольные испытания- 1 час.					
9	Комплекс классической аэробики.	<p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><u>Комплекс классической аэробики – К.</u></p> <p><i>Кардионагрузка:</i></p> <p>-Музыкально - ритмическая игра: «Кто быстрее».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Интервальный тренинг:</i></p> <p>Комплекс классической аэробики</p> <p><i>Кардионагрузка:</i></p> <p><i>Музыкально - ритмическая игра: «Кто быстрее».</i></p>	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>

--	--	--	--	--	--

Результаты 1 года обучения

Учащийся должен знать, что:

- на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно причёсанными волосами;
- заходя в класс, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – прощаться с педагогом и другими учащимися;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и базовыми шагами аэробики.

Учащиеся должны научиться:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять ритмичным упражнениям на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Всего часов	четверти			
			1	2	3	4
1	Основы знаний. Тестирование	1	1			
2	Классическая аэробика	7	2	3	2	
3	Ритмическая гимнастика с предметами.	4	2	1	1	
4	Пилатес мэт (Pilates)	8		2	3	3

5	Фитбол – гимнастика (Fitball)	5			2	3
6	Интервальный тренинг.	4	1	1	1	1
7	Музыкально - ритмические игры.	4	1	1	1	1
8	Контрольные испытания.	1				1
	Всего:	34	7	8	10	9

Освоение данных видов деятельности на уроках происходит в едином комплексе, поэтому разделение на «темы» является условным.

Тематическое планирование 2кл I четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
1 тема. Введение. Теория.-1час.					
1	<i>Введение. Теория.</i>	Общие правила техники безопасности на уроке фитнесом и в спортивном зале. Здоровье и его составляющие. Определение структуры занятия (поклон, разминка, основная часть, игра, релаксация, оценка).	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> на основе обобщения знаний.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
2 тема. Классическая аэробика (2 часа).					
2	<i>Разновидности шагов: марш (March), приставной шаг в сторону (Step touch)</i>	<p>-Интервальный тренинг:</p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>Вербальные команды:</p> <p>-счет; счет в обратном порядке: 4,3, 2,1, направление.</p> <p>- <i>Разновидности шагов: Марш (March)</i></p> <p>- <i>Приставной шаг в сторону(Step touch)</i></p> <p>- <i>Танцевальные шаги</i> в танце «Сударушка» - О.</p> <p>-Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p>-Интервальный тренинг: Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра.</i> «Фея волшебница».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Интервальный тренинг:</p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>Вербальные команды:</p> <p>-счет; счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1, направление.</p> <p>-<i>Разновидности шагов: Марш (March).</i></p> <p>- <i>Приставной шаг в сторону(Step touch)</i></p> <p>-<i>Танцевальные шаги</i> в танце «Сударушка».</p> <p>Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра.</i> «Фея волшебница».</p> <p>-Интервальный тренинг: Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания</p>	<p>общеучебные- осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов.</p> <p>Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения.</p> <p>Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	<p>Личностные: понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>

3	<p><i>Позиции рук, ног:</i> первая, вторая, третья и четвёртая позиция ног рук.</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Вербальные команды:</i> счет; счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1, направление. <i>-Разновидности шагов:</i> марш (March) – С. Приставной шаг в сторону (Step touch) - С. <i>-Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу - С <i>-Позиции рук, ног:</i> первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног - О. <i>-Танцевальные шаги</i> в танце «Сударушка» - 3. Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. <i>-Интервальный тренинг:</i> Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. <i>- Музыкально - ритмическая игра.</i> «Поезд».</p>	<p>рук в упоре сзади. Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Вербальные команды:</i> счет; счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1, направление. <i>-Разновидности шагов:</i> марш (March). Приставной шаг в сторону (Step touch) Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. <i>-Позиции рук, ног:</i> первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног. Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег. <i>-Танцевальные шаги</i> в танце «Сударушка». <i>- Музыкально - ритмическая игра.</i> «Поезд». <i>-Интервальный тренинг:</i> Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади</p>	<p>Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; логические-осуществляют поиск необходимой информации. Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию. Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами – (2часа).					
4	<p><i>Ритмическая гимнастика с предметами:</i> со скакалкой</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами:</i> со скакалкой. <i>-Техника безопасности</i> при выполнении упражнений со скакалкой. <i>-Общеразвивающих упражнений</i> со скакалкой</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами:</i> со скакалкой. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила,</p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного</p>

	<p>кой.</p>	<p>– О. -Позиции рук, ног: первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног - З. -Разновидности шагов-У: марш (March); приставной шаг в сторону (Step touch). -Танцевальные шаги в танце «Сударушка» - С. -Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу – С. -Интервальный тренинг: Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. - Музыкально - ритмическая игра. «Игра со скакалкой».</p>	<p>быстрота, выносливость). -Техника безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. -Общеразвивающих упражнений со скакалкой. - Позиции рук, ног: первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног. -Разновидности шагов: марш (March); приставной шаг в сторону (Step touch). -Танцевальные шаги в танце «Сударушка». -Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. - Музыкально - ритмическая игра. «Игра со скакалкой». -Интервальный тренинг: Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>	<p>ориентиров.</p>	<p>материала.</p>
<p>5</p>	<p>Ритмическая гимнастика с предметами: со скакалкой.</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Общеразвивающих упражнений со скакалкой. – З. -Позиции рук, ног: первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног - С. -Связка упражнений из разновидности шагов и ориентационных упражнений-О: марш (March); приставной шаг в сторону (Step touch). -Сочетания связки танцевальных шагов в танце «Сударушка»- С. -Интервальный тренинг: Упражнения для ног</p>	<p>Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Общеразвивающих упражнений со скакалкой. -Позиции рук, ног: первой, второй, третьей и четвёртой позиций ног. -Связка упражнений из разновидности шагов и ориентационных упражнений: марш (March); приставной шаг в сторону (Step touch). -Сочетания связки танцевальных шагов в танце «Сударушка». - Музыкально - ритмическая игра:</p>	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности;</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности и в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями,</p>

		и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу. - Музыкально - ритмическая игра: «Скакалка».	«Скакалка». -Интервальный тренинг: Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.	задают вопросы; контролируют действия партнёра.	трудолюбие м.
--	--	---	--	---	---------------

Тема 6. Интервальный тренинг-1час.

6	Интервальный тренинг: прыжки и через скакалку на время.	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <u>Общеразвивающих упражнений со скакалкой. – С.</u> - Позиции рук, ног: первой, второй, третьей и четвертой позиций ног - С. -Связка упражнений из разновидности шагов и ориентационных упражнений-З: марш (March); приставной шаг в сторону (Step touch). -Сочетания связки танцевальных шагов в танце «Сударушка»- С. <u>-Интервальный тренинг: Прыжки через скакалку на время-У.</u> - Музыкально - ритмическая игра: «Танец с хлопками».	Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <u>Общеразвивающих упражнений со скакалкой.</u> -Позиции рук, ног: первой, второй, третьей и четвертой позиций ног. -Связка упражнений из разновидности шагов и ориентационных упражнений: марш (March); приставной шаг в сторону (Step touch). -Сочетания связки танцевальных шагов в танце «Сударушка». -Музыкально - ритмическая игра: «Танец с хлопками». -Интервальный тренинг: Прыжки через скакалку на время.	Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию. Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.
---	---	--	---	--	--

Тема 7. Музыкально - ритмические игры – 1час.

7	Связка упражнений из разное	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <u>Общеразвивающих упражнений со скакалкой.</u>	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Общеразвивающих упражнений со скакалкой. -Связка упражнений из разновидности шагов и	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении	Личностные: проявляют положительные качества
---	-----------------------------	---	--	---	--

идность и шагов и ориентационных упражнений.	<p><u>– У.</u> -Связка упражнений из разновидности шагов и ориентационных упражнений-С: марш (March); приставной шаг в сторону (Step touch). - Сочетания связки танцевальных шагов в танце «Сударушка»- С. -Интервальный тренинг: Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. - Музыкально - ритмическая игра: «Кот и мыши».</p>	<p>ориентационных упражнений: марш (March); приставной шаг в сторону (Step touch). -Сочетания связки танцевальных шагов в танце «Сударушка». - Музыкально - ритмическая игра: «Кот и мыши». -Интервальный тренинг: Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>	<p>упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре. Познавательные: общеучебные-осуществляют выполнение организующих строевых команд и приёмов.</p>	<p>личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
--	---	--	--	---

Тематическое планирование 2кл II четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2 тема. Классическая аэробика (3 часа)					
1	Разновидности бега(jog): соединения из различных	<p>-Интервальный тренинг: Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>Разновидности бега (jog): соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук,</p>	<p>Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>Разновидности бега (jog): Соединения из</p>	<p>общеучебные-осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов. Коммуникативные:</p>	<p>Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание</p>

	<p>х форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.</p>	<p>с подниманием и опусканием рук.</p> <p>- О.</p> <p>-Сочетания шагов в танце «Сударушка» - 3.</p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами. Прыжки через обруч и в обруч.</p> <p>Интервальный тренинг: упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.- С.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Кто у нас хороший?».</p>	<p>различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.</p> <p>-Сочетания шагов в танце «Сударушка».</p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами. Прыжки через обруч и в обруч.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Кто у нас хороший?».</p> <p>Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег прыжки через скакалку.</p>	<p>используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p>	<p>учится; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
2	<p>Разновидности шагов: соединены из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.</p>	<p>-Интервальный тренинг: Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Разновидности бега (jog):</p> <p>-соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук. - 3.</p> <p>-Сочетания парных шагов в танце «Сударушка» - О.</p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнений с мячом.</p> <p>-Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Интервальный тренинг: Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>Разновидности бега (jog):</p> <p>-соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.</p> <p>-Сочетания парных шагов в танце «Сударушка».</p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнений с мячом.</p>	<p>Познавательные – отвечают на простые вопросы, делают сравнения.</p> <p>Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>

	опускание м рук.	мышц, широкой мышцы. - Музыкально - ритмическая игра: «Зайка».	-Музыкально - ритмическая игра: «Зайка». -Интервальный тренинг: Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.		
3	Элементы танца. Танцевальные шаги в танце «Сударушка»	-Интервальный тренинг: Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка). -Сочетания Разновидности бега (jog): -соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук - С. -Сочетания парных шагов в танце «Сударушка» - З. Танец «Сударушка» - О. -Ритмическая гимнастика с предметами. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). Кардионагрузка: танцевальные движения; быстрая ходьба, бег прыжки через скакалку - С. - Музыкально - ритмическая игра: «Скакалка».	Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка). Разновидности бега (jog): -соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук. -Сочетания парных шагов в танце «Сударушка». Танец «Сударушка». -Ритмическая гимнастика с предметами. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении). - Музыкально - ритмическая игра: «Скакалка». Кардионагрузка: танцевальные движения; быстрая ходьба, бег прыжки через скакалку.	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. Регулятивные: самостоятельно организовывать свое рабочее место.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами -1час.					
4	Ритмическая гимнастика с предме	Интервальный тренинг: Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка). -Сочетания разновидности бега (jog):	Умеют выполнять: Интервальный тренинг: Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).	Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы на основе	Личностные: осознают свои

	тами.	<p>-соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук. - С.</p> <p>-<i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p> <p>Комплекс с гимнастической палкой - О.</p> <p>-<i>Сочетания парных шагов в танце «Сударушка» - С.</i></p> <p>-<i>Танец «Сударушка» - З.</i></p> <p><i>Кардионагрузка:</i> танцевальные движения; <i>упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы - С.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Весёлая дудочка».</p>	<p><i>Сочетания разновидности бега (jog):</i></p> <p>-соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.</p> <p>-<i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p> <p>Комплекс с гимнастической палкой.</p> <p>-<i>Сочетания парных шагов в танце «Сударушка».</i></p> <p><i>Танец «Сударушка».</i></p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Весёлая дудочка».</p> <p><i>Кардионагрузка:</i> танцевальные движения; <i>упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>	<p>обобщения знаний.</p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	<p>возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)-2часа.					
5	<p><i>Пилатес мэт (Pilates):</i> правильное дыхание. <i>Упра</i></p>	<p><i>Интервальный тренинг:</i> Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>Пилатес мэт (Pilates:)</i> -Обучение правильному дыханию. Упражнение на растяжку - О -<i>Ориентационные упражнения:</i> <i>шаги базовой аэробики:</i> скрестный шаг, вперёд-назад, марш, приставной шаг, открытый шаг.</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг:</i> Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>Пилатес мэт (Pilates:)</i> -правильное дыхание. Упражнение на растяжку. -<i>Ориентационные упражнения:</i> <i>шаги базовой аэробики:</i> скрестный шаг, вперёд-назад, марш, приставной шаг, открытый шаг.</p>	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей.</p> <p>Коммуникативные:</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в</p>

	<p><i>жене на растяжку.</i></p>	<p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p> <p>Комплекс с гимнастической палкой - 3.</p> <p><i>-Танец «Сударушка» - С.</i></p> <p><i>Кардионагрузка:</i> танцевальные движения; <i>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:</i> приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу. - С.</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра: «Игра с мячами».</i></p>	<p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p> <p>Комплекс с гимнастической палкой.</p> <p><i>-Танец «Сударушка».</i></p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра: «Игра с мячами».</i></p> <p><i>Кардионагрузка:</i> танцевальные движения; <i>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:</i> приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу.</p>	<p>принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p> <p>Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта.</p>	<p>различных ситуациях и условиях.</p>
6	<p><i>Пилатес мэт (Pilates): парная гимнастика.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>Пилатес мэт (Pilates):</i> Парная гимнастика – О.</p> <p>Комплекс <i>Пилатес мэт (Pilates):</i></p> <p>-Обучение правильному дыханию. Упражнение на растяжку – 3. <i>Кардионагрузка: Упражнения на баланс:</i> Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</p> <p><i>-Ориентационные упражнения:</i> шаги базовой аэробики: крестный шаг, вперед-назад, марш, приставной шаг, открытый шаг.</p> <p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p> <p>Вращение обруча.</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i> Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>Пилатес мэт (Pilates):</i> Парная гимнастика.</p> <p>Комплекс.</p> <p><i>Пилатес мэт (Pilates):</i></p> <p>-Обучение правильному дыханию. Упражнение на растяжку.</p> <p><i>-Кардионагрузка: упражнения на баланс:</i> Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</p> <p><i>-Ориентационные упражнения:</i> шаги базовой аэробики: скрестный шаг, вперед-назад, марш, приставной шаг, открытый шаг.</p> <p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p>	<p>Познавательные: добывать новые знания: <i>извлекать</i> информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении и целей. изученного материала.</p>

		<p>-Танец «Сударушка» - С.</p> <p>-Интервальный тренинг: Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы - С.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Как пошли наши подружки».</p>	<p>Вращение обруча.</p> <p>-Танец «Сударушка».</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Как пошли наши подружки».</p> <p>-Интервальный тренинг: Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>	<p>воспринимают оценку учителя.</p>	
6 тема.		Интервальный тренинг-1час.			
7	<p><i>Интервальный тренинг: прыжки через скакалку на время.</i></p>	<p>-Интервальный тренинг: Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>Парная гимнастика – 3.</i></p> <p>Комплекс <i>Пилатес мэт (Pilates)</i></p> <p>-Обучение правильному дыханию.</p> <p>Упражнение на растяжку – С.</p> <p>-Ориентационные упражнения: шага базовой аэробики: скрестный шаг, вперёд-назад, марш, приставной шаг, открытый шаг.</p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами.</p> <p>Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении).</p> <p>-Танец «Сударушка» - С.</p> <p>-Интервальный тренинг: <u>Практическое:</u> прыжки через скакалку на время - У.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Теремок».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>Парная гимнастика.</i></p> <p>Комплекс <i>Пилатес мэт (Pilates:)</i></p> <p>-Обучение правильному дыханию.</p> <p>Упражнение на растяжку.</p> <p>-Ориентационные упражнения: шага базовой аэробики: скрестный шаг, вперёд-назад, марш, приставной шаг, открытый шаг.</p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами. Прыжки через скакалку на одной ноге, скрестно (на месте и в движении).</p> <p>-Танец «Сударушка».</p> <p>-Интервальный тренинг: <u>Практическое:</u> прыжки через скакалку на время.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Теремок».</p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p> <p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
Тема 7. Музыкально - ритмические игры-1час.					

8	Музыкально-ритмические игры.	<p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>Построение урока (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>Комплекс <i>Пилатес мэт (Pilates:)- С.</i></p> <p>-<i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p> <p>Эстафеты с предметами.</p> <p>-<i>Танец «Сударушка» - У.</i></p> <p>-<i>Интервальный тренинг:</i></p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра: «Гуси, вы гуси».</i></p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Узкий, широкий и узкий хваты со скакалкой, о.с.;</p> <p>– Общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Парная гимнастика.</p> <p>Комплекс</p> <p>- Танец «Сударушка».</p> <p>-Подготовительная и шестая позиция ног, первой, второй и третьей позиций рук.</p> <p>-Кардионагрузка: прыжки через скакалку.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра: «Гуси, вы гуси».</i></p>	<p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
---	------------------------------	--	---	--	---

Тематическое планирование 2кл III четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2 тема. Классическая аэробика (2 часа)					
1	Классическая аэробика: разновидности шагов. Ноги врозь	<p>-<i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Ритмическая гимнастика с предметами:</i> различные упражнения с мячом.</p> <p><i>Вербальные команды:</i></p> <p>- счет; направление – С.</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-<i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Ритмическая гимнастика с предметами:</i> различные упражнения с мячом.</p>	<p><i>общеучебные-</i>осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов.</p> <p>Регулятивные: прогнозируют</p>	<p>Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться;</p>

	<p>ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).</p>	<p><i>Классическая аэробика: разновидности шагов.</i></p> <p>- ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side) - О.</p> <p><i>-Ориентационные упражнения:</i> захлест, шоссе – 3.</p> <p><i>Кардионагрузка:</i> быстрая ходьба, бег.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Клоуны».</p>	<p><i>вербальные команды:</i></p> <p>- счет; направление.</p> <p><i>Классическая аэробика: разновидности шагов:</i></p> <p>- ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).</p> <p><i>-Ориентационные упражнения:</i> захлест, шоссе.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Клоуны».</p> <p><i>-Кардионагрузка:</i> быстрая ходьба, бег.</p>	<p>результаты уровня усвоения.</p>	<p>положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
2	<p><i>Классическая аэробика: подскоки.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами:</i> различные упражнения с мячом.</p> <p><i>Вербальные команды:</i></p> <p>- счет; направление – С.</p> <p><i>Классическая аэробика: разновидности шагов.</i></p> <p>- ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side) – 3.</p> <p><i>Классическая аэробика: подскоки:</i> варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek) - О.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Козочки и волки».</p>	<p><i>-Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами:</i> различные упражнения с мячом.</p> <p><i>Вербальные команды:</i></p> <p>- счет; направление.</p> <p><i>Классическая аэробика: разновидности шагов.</i></p> <p>- ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).</p> <p><i>Классическая аэробика: подскоки:</i> варианты выполнения базовых движений с подскоками. Многократное выполнение подскоков ноги врозь - ноги вместе (Jumping djek).</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Козочки и волки».</p>	<p>Познавательные – отвечают на простые вопросы, делают сравнения.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно организовывать свое рабочее место.</p> <p>Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами-1часа.					

3	Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.	<p>Интервальный тренинг:</p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами:</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом - О.</p> <p>Разновидности шагов.</p> <p>- Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side) – З.</p> <p>-Ориентационные упражнения:</p> <p>захлёт, шоссе – С.</p> <p>-Интервальный тренинг:</p> <p>упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Солдатики и куклы».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>Интервальный тренинг:</p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами:</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.</p> <p>Разновидности шагов.</p> <p>- Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).</p> <p>-Ориентационные упражнения:</p> <p>захлёт, шоссе.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Солдатики и куклы».</p> <p>-Интервальный тренинг:</p> <p>упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>	<p>Познавательные:</p> <p>общеучебные-осуществляют выполнение организующих строевых команд и приёмов.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей.</p>	<p>Личностные:</p> <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
Тема 5. Футбол-гимнастика(Fitball)-2часа.					
4	Футбол-гимнастика (Fitball): базовые упражнения	<p>Интервальный тренинг.</p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами:</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом - З.</p> <p>Разновидности шагов.</p> <p>- Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side) – С.</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>Интервальный тренинг.</p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами:</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.</p> <p>Разновидности шагов.</p>	<p>Познавательные:</p> <p>общеучебные-осуществляют выполнение организующих строевых команд и приёмов.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>используют речь для регуляции своего</p>	<p>Личностные:</p> <p>проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

		<p><i>Шаги базовой аэробики:</i> марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе. – С.</p> <p>-История футбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. <i>Базовые упражнения</i> Кнее-ур - колено вверх – О.</p> <p>-<i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>упражнения для ног и пояса нижних конечностей:</i> приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Лошадки».</p>	<p>- Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).</p> <p><i>Шаги базовой аэробики:</i> марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе.</p> <p>-История футбола. Подбор мяча по росту. Гимнастические упражнения. <i>Базовые упражнения:</i></p> <p>Кнее-ур - колено вверх.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Лошадки».</p> <p>--<i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>упражнения для ног и пояса нижних конечностей:</i> приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без.</p>	<p>действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	
5	<p><i>Фитбол-гимнастика (Fitball): упражнения сидя на мяче.</i></p>	<p><i>Интервальный тренинг</i></p> <p>Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Ритмическая гимнастика с предметами:</i> комплекс общеразвивающих упражнений с мячом – С.</p> <p>-<i>Ориентационные упражнения:</i></p> <p><i>шаги базовой аэробики:</i> Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. – К.</p> <p>-<i>Разновидности шагов.</i> – С.</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>Интервальный тренинг</i></p> <p>Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут.</p> <p>-<i>Ритмическая гимнастика с предметами:</i></p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.</p> <p>-<i>Ориентационные упражнения:</i></p> <p><i>шаги базовой аэробики:</i> Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа.</p>	<p>Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; логические-осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Регулятивные: принимают и</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>

	<p>Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).</p> <p>Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball): <i>базовые упражнения</i> (Кнее-ур - колено вверх) – 3.</p> <p>Упражнения сидя на мяче – О.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Высокий бег лошадки».</p>	<p>-<i>Разновидности шагов:</i> ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).</p> <p>- Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball): <i>базовые упражнения.</i> (Кнее-ур - колено вверх).</p> <p>Упражнения сидя на мяче.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Высокий бег лошадки».</p>	<p>сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.</p>	
--	---	---	--	--

Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)-3часа.

6	<p><i>Пилатес мэт (Pilates): правильно е дыхание.</i></p>	<p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Ритмическая гимнастика с предметами:</i> комплекс общеразвивающих упражнений с мячом – С.</p> <p>-<i>Ориентационные упражнения:</i> <u>-разновидности шагов:</u> – К.</p> <p>Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).</p> <p>- Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Ритмическая гимнастика с предметами:</i> комплекс общеразвивающих упражнений с мячом.</p> <p>-<i>Ориентационные упражнения:</i> <u>-разновидности шагов.</u> Ноги врозь - ноги вместе (V - step , W - step , A - step, side to side).</p> <p>- Комбинации из освоенных шагов в</p>	<p>Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p> <p>Регулятивные: действуют с учётом</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судит о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
---	---	--	--	---	--

		<p>- Фитбол-гимнастика (Fitball): <i>Базовые упражнения</i> (Кнее-ур - колено вверх) – С. Упражнения сидя на мяче – 3. Правильное дыхание. - О. <i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Буратино».</p>	<p>сочетании с движениями рук.</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball): <i>Базовые упражнения</i> (Кнее-ур - колено вверх). Упражнения сидя на мяче. Правильное дыхание. <i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Буратино».</p>	<p>выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	
7	<p><i>Пилатес мэт (Pilates): упражнения на растяжку</i></p>	<p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -<i>Разновидности шагов.</i> - Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball): <u><i>Базовые упражнения</i></u> (Кнее-ур - колено вверх) - К. Упражнения с (Fitball) мячом – С. Правильное дыхание. - 3.</p>	<p>Умеют выполнять: <i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -<i>Разновидности шагов.</i> - Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук).</p> <p>- Фитбол-гимнастика (Fitball): <i>Базовые упражнения</i> (Кнее-ур - колено вверх). Упражнения с (Fitball) мячом.</p>	<p>Познавательные: общеучебные-самостоятельно выделяют и формируют цели. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают</p>	<p>Личностные: дают адекватную позитивную самооценку.</p>

		<p>Упражнение на растяжку - О. <i>Интервальный тренинг</i></p> <p><i>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:</i> приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу. - Музыкально - ритмическая игра: «Пружинки».</p>	<p>Правильное дыхание. Упражнение на растяжку. <i>Интервальный тренинг</i></p> <p><i>Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:</i> приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу. - Музыкально - ритмическая игра: «Пружинки».</p>	оценку учителя.	
8	<p><i>Пилатес мэт (Pilates): парная гимнастика.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Ритмическая гимнастика с предметами:</i> комплекс общеразвивающих упражнений с мячом – С. <i>-Разновидности шагов. – К.</i> - <u>Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук</u> (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук). - Фитбол-гимнастика (Fitball): <i>Базовые упражнения.</i> Упражнения с (Fitball) мячом – С. <i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> парная гимнастика - О.</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Ритмическая гимнастика с предметами:</i> комплекс общеразвивающих упражнений с мячом. <i>-Разновидности шагов.</i> - Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук). - Фитбол-гимнастика (Fitball): <i>Базовые упражнения.</i> Упражнения с (Fitball) мячом Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку. Парная</p>	<p>Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра. Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судит о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>

		<p>Упражнение на растяжку - 3. -Интервальный тренинг:</p> <p>Упражнения на баланс: равновесие переднее, заднее, боковое, на носках с использованием фитбола.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «заводная игрушка».</p>	<p>гимнастика. -Интервальный тренинг:</p> <p>Упражнения на баланс: равновесие переднее, заднее, боковое, на носках с использованием фитбола. - Музыкально - ритмическая игра: «заводная игрушка».</p>	<p>действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p>	
Музыкально - ритмические игры, танцы - 1час.					
9	Музыкально - ритмические игры, танцы. Упражнения с мячом под музыку	<p>Интервальный тренинг.</p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом под музыку- У. -Интервальный тренинг:</p> <p>Танцевальные упражнения шага галопа – 3. Шаги польки – 0.</p> <p>Кардионагрузка: прыжки с места. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра в мяч».</p>	<p>Умеют выполнять: Интервальный тренинг.</p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Комплекс общеразвивающих упражнений с мячом под музыку. -Интервальный тренинг:</p> <p>Танцевальные упражнения шага галопа, польки.</p> <p>Кардионагрузка: прыжки с места. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра в мяч».</p>	<p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
Интервальный тренинг-1час.					
10	Интервальный тренинг: прыжки и через скакалку	<p>Интервальный тренинг.</p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Интервальный тренинг:</p>	<p>Умеют выполнять: Интервальный тренинг.</p> <p>-Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Интервальный тренинг:</p>	<p>Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения. Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками;</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах</p>

	у	<p><i>Танцевальные упражнения шаги галопа – С.</i></p> <p><i>Шаги польки – З.</i></p> <p><i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><i><u>прыжки через скакалку – У.</u></i></p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> <i>«Танец с хлопками».</i></p>	<p><i>Танцевальные упражнения шаги галопа.</i></p> <p><i>Шаги польки.</i></p> <p><i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>Прыжки через скакалку.</i></p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> <i>«Танец с хлопками».</i></p>	<p>принимают другое мнение и позицию.</p>	<p>своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
--	---	---	--	---	---

Тематическое планирование 2кл IV четверть.

№	Тема	Содержание	Планируемые результаты
---	------	------------	------------------------

	урока		Предметные	Метопредметные	Личностные
Тема 4. Пилатес мэт (Pilates)-3часа.					
1	<p><i>Пилатес мэт (Pilates):</i> связка упражнений на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног.</p>	<p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> связка упражнений на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног - О.</p> <p>- <i>Интервальный тренинг:</i></p> <p>шаги польки – С.;</p> <p>шаги польки в парах – 3.</p> <p><i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра в коршуны».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- Построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> связка упражнений на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног.</p> <p>- <i>Интервальный тренинг:</i></p> <p>шаги польки;</p> <p>шаги польки в парах.</p> <p><i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра в коршуны».</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные-</i> осуществляют выполнение организующих строевых команд и приёмов.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
2	<p><i>Пилатес мэт (Pilates):</i> парные упражнения на растяжку.</p>	<p>- <i>Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> связка упражнений на развитие плечевого пояса; пресса; мышц ног - 3.;</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>- <i>Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> связка упражнений на развитие плечевого</p>	<p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p> <p>Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судит о причинах</p>

		<p>парные упражнения на растяжку – О.</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>шаги польки в парах – С.</i></p> <p><i>-Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:</i> отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами.</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Мальчики и девочки».</p>	<p>пояса; пресса; мышц ног;</p> <p>парные упражнения на растяжку.</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>шаги польки в парах.</i></p> <p><i>-Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:</i> отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами.</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Мальчики и девочки».</p>	<p>уровне адекватной ретроспективной оценки.</p>	<p>своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
3	<p><i>Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>- Пилатес мэт (Pilates):</i> парные упражнения на растяжку – С.;</p> <p>комплекс. Пилатес мэт (Pilates) –3.</p> <p><i>Танец польки – О.</i></p> <p><i>-Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:</i> отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами.</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i></p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>- Пилатес мэт (Pilates):</i> парные упражнения на растяжку;</p> <p>Комплекс. Пилатес мэт (Pilates).</p> <p><i>Танец польки.</i></p> <p><i>-Упражнения для ног и пояса нижних конечностей:</i> отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами.</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Лёгки и тяжёлые руки»</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>используют речь для регуляции своего действия;</p> <p>взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p>	<p>Личностные:</p> <p>проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

		«Лёгки и тяжёлые руки».			
Тема 5. Футбол-гимнастика (Fitball)-3часа.					
4	<i>Фитбол-гимнастика (Fitball): базовые упражнения.</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Комплекс.</p> <p>Пилатес мэт (Pilates) –С.</p> <p><i>-Танец полька – 3.</i></p> <p><i>- Упражнения на баланс:</i> Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола; статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут; <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Поскоки с воображаемым мячом».</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). Комплекс. Пилатес мэт (Pilates).</p> <p><i>-Танец полька.</i></p> <p><i>- Упражнения на баланс:</i> Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола; статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут; <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Поскоки с воображаемым мячом».</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.</p> <p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
5	<i>Фитбол-гимнастика (Fitball): связка упражнений на мяче.</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Комплекс. Пилатес мэт (Pilates) –У. <i>Фитбол-гимнастика (Fitball):</i> связка упражнений на мяче – О. <i>-Танец полька – С.</i></p> <p><i>- Упражнения на баланс:</i> Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола;</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Комплекс. Пилатес мэт (Pilates). <i>Фитбол-гимнастика (Fitball):</i> связка упражнений на мяче. <i>-Танец полька.</i></p> <p><i>- Упражнения на баланс:</i> Равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С</p>	<p>Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p> <p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных</p>	<p>Личностные: дают адекватную позитивную самооценку.</p>

		динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую. - Музыкально - ритмическая игра: «Лягушки и аисты».	использованием фитбола; динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую. - Музыкально - ритмическая игра: «Лягушки и аисты».	учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.	
6	Фитбол-гимнастика (Fitball): комплекс	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Пилатес мэт (Pilates)-С. -Фитбол-гимнастика (Fitball): комплекс— О. -Танец полька – С. - Кардионагрузка: прыжки через скакалку. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с мячами».	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Пилатес мэт (Pilates). -Фитбол-гимнастика (Fitball): комплекс. -Танец полька. - Кардионагрузка: прыжки через скакалку. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с мячами».	Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения . Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.
Музыкально - ритмические игры, танцы - 1час.					
7	Музыкально - ритмические игры, танцы. Танец полька.	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Пилатес мэт (Pilates)-С. -Фитбол-гимнастика (Fitball): комплекс— З. -Танец полька – У. -Кардионагрузка: прыжки с места.	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Пилатес мэт (Pilates). -Фитбол-гимнастика (Fitball): комплекс. -Танец полька. - Кардионагрузка: прыжки с места.	Познавательные: общеучебные-осуществляют выполнение организующих строевых команд и приёмов. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного

		- Музыкально - ритмическая игра: «Игра в мяч».	- Музыкально - ритмическая игра: «Игра в мяч».		материала.
Интервальный тренинг-1час.					
8	<i>Интервальный тренинг.</i>	- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Фитбол-гимнастика (Fitball):</i> комплекс - К. - <i>Кардионагрузка:</i> Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. - <i>Музыкально - ритмические игры:</i> Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.	Умеют выполнять: - <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Фитбол-гимнастика (Fitball):</i> комплекс. - <i>Кардионагрузка:</i> Продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут. - <i>Музыкально - ритмические игры:</i> Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности. Игры на внимание и развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.	Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.
Контрольные испытания- 1час.					
9	<i>Контрольные испытания</i>	Выступить классом на соревнованиях по фитнес-аэробике.	Выступить классом на соревнованиях по фитнес-аэробике.	Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.	Личностные: стремятся одержать победу в фитнес-аэробике; дают адекватную позитивную самооценку.

Результаты 2 года обучения

2-й год обучения:

Учащийся должен знать:

- Порядок занятия;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках;
- Понятие танцевального рисунка;
- Различные стили танцевальной аэробики.

Учащиеся должны научиться:

- Чётко выполнять элементы строевой подготовки один и в группе, отдельно и в связках.
- Управлять движениями рук, ног, головы в различных направлениях и в различных темпах;
- Чётко выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках.
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Быть самокритичным и критичным;
- Тактично выражать своё мнение по отношению к другим;

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Всего часов	четверти			
			1	2	3	4
1	Основы знаний. Тестирование	1	1			
2	Классическая аэробика	6	2	2	1	1
3	Ритмическая гимнастика с предметами.	4	1	1	1	1
4	Пилатес мэт (Pilates)	8	2	2	2	2
5	Фитбол – гимнастика (Fitball)	6		1	3	2
6	Интервальный тренинг.	4	1	1	1	1

7	Степ-аэробика (Step)	2			1	1
8	Музыкально - ритмические игры.	2		1	1	
9	Контрольные испытания.	1				1
	Всего:	34	7	8	10	9

Освоение данных видов деятельности на уроках происходит в едином комплексе, поэтому разделение на «темы» является условным.

Тематическое планирование 3кл I четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
<i>1 тема. Введение. Теория - 1 час.</i>					
1	Введение. <i>Теория.</i>	Общие правила техники безопасности на уроке. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.	Знать: Общие правила техники безопасности на уроке. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.	Перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> на основе обобщения знаний.	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
<i>2 тема. Классическая аэробика - 2 часов.</i>					

2	<p><i>Разновидности и шагов:</i> <i>подъем колена (knee-up), захлест (leg curl).</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Вербальные команды:</i>- С. счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. <i>- Разновидности шагов:</i> <i>подъем колена (knee-up), захлест (leg curl) – О.</i> <i>подъем колена (knee-up):</i> (поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой). <i>Захлест (leg curl):</i> Поочередное и многократное выполнение захлеста. <i>Практическое:</i> пятая позиция ног – 3. <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра с бубном».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Вербальные команды:</i> счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. <i>- Разновидности шагов:</i> <i>подъем колена (knee-up), захлест (leg curl).</i> <i>подъем колена (knee-up):</i> (поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой). <i>Захлест (leg curl):</i> Поочередное и многократное выполнение захлеста. <i>Практическое:</i> пятая позиция ног. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра с бубном». <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p>	<p><i>общеучебные-</i> осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов. Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения. Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
---	---	---	---	--	--

3	<p><i>Танцевальные шаги в «Вохомских узорах».</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Вербальные команды:- С.</i> счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага.</p> <p><i>- Разновидности шагов:</i> подъем колена (кnee-up) – 3. (Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой).</p> <p><i>-Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p><u>Практическое:</u> пятая позиция ног – С.</p> <p><i>-Танцевальные шаги в танце:</i> «Вохомские узоры». – О.</p> <p><i>-Интервальный тренинг: упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Золотые ворота».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Вербальные команды:</i> счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага.</p> <p><i>- Разновидности шагов:</i> подъем колена (кnee-up). (Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой).</p> <p><i>-Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу.</p> <p><u>Практическое:</u> пятая позиция ног.</p> <p><i>-Танцевальные шаги в танце:</i> «Вохомские узоры».</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Золотые ворота».</p> <p><i>-Интервальный тренинг: упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>	<p>Познавательные – отвечают на простые вопросы, делают сравнения</p> <p>Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения.</p> <p>Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
<p>Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами - 1 часа.</p>					

4	<p><i>Ритмическая гимнастика с предметами: с обручем.</i></p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Комплекс с обручами – О.</i> <i>-Вербальные команды:- С.</i> счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. <u>- Разновидности шагов:</u> <u>подъем колена (кnee-up) – У.</u> (Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой). <i>-Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. <i>Практическое:</i> <i>-Танцевальные шаги</i> в танце: «Вохомские узоры». - 3. <i>-Кардионагрузка:</i> прыжки через скакалку. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Воротца».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Комплекс с обручами.</i> <i>-Вербальные команды:</i> счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. <i>- Разновидности шагов:</i> <u>подъем колена (кnee-up).</u> (Поочередное и многократное выполнение подъема колена. Подъем колена с подскоком. Подъем колена с кругом рукой). <i>-Ориентационные упражнения:</i> вправо-влево, вперед-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. <i>Практическое:</i> <i>-Танцевальные шаги</i> в танце: «Вохомские узоры». <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Воротца». <i>-Кардионагрузка:</i> прыжки через скакалку.</p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p> <p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
---	---	---	---	--	--

Тема 4 Пилатес мэт (Pilates) -2часа.

5	<p><i>Пилатес мэт (Pilates): упражнения на «скручиван</i></p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Комплекс с обручами – 3.</i> <i>-Вербальные команды:- С.</i></p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Комплекс с обручами.</i></p>	<p>Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>
---	---	---	--	---	--

	ие».	<p>счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. -Пилатес мэт (Pilates)- О. обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Техника выполнения раскачивания. <u>Практическое:</u></p> <p><u>-Танцевальные шаги в танце: «Вохомские узоры».</u> - У. - Упражнения силового блока: упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без. - Музыкально - ритмическая игра: «Ой, утушка луговая».</p>	<p>-<u>Вербальные команды:</u> счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. -Пилатес мэт (Pilates). обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Техника выполнения раскачивания. <u>Практическое:</u></p> <p>-<u>Танцевальные шаги в танце: «Вохомские узоры».</u> - Музыкально - ритмические игры. - Упражнения силового блока: упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без.</p>	<p>собственного опыта. Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию. Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>достижении целей. изученного материала.</p>
6	Пилатес мэт(Pilates): упражнения на растяжку, парная гимнастика.	<p>-<u>Интервальный тренинг:</u> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Комплекс с обручами – С. -Пилатес мэт (Pilates)- 3. обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Техника выполнения раскачивания. Пилатес мэт(Pilates): -О.</p>	<p>Умеют выполнять: -<u>Интервальный тренинг:</u> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Комплекс с обручами. -Пилатес мэт (Pilates). обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Техника выполнения раскачивания. Пилатес мэт (Pilates):</p>	<p>Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении,</p>

	<p>упражнение на растяжку, парная гимнастика.</p> <p><u>Практическое:</u></p> <p>-Танцевальные шаги в танце: «Вохомские узоры».</p> <p>- Стретчинг и расслабление: Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Гладить кошку».</p>	<p>упражнение на растяжку, парная гимнастика.</p> <p><u>Практическое:</u></p> <p>-Танцевальные шаги в танце: «Вохомские узоры».</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Гладить кошку».</p> <p>-Стретчинг и расслабление: Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут.</p>	<p>связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
--	---	--	---

6 тема. Интервальный тренинг - 1 час.

7	<p><i>Интервальный тренинг. Стретчинг и расслабление</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Комплекс с обручами – У.</i></p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates)- С.</i></p> <p>обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Техника выполнения раскачивания.</p> <p>Пилатес мэт(Pilates): - 3.</p> <p>упражнение на растяжку, парная гимнастика.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>-Танцевальные шаги в танце: «Вохомские узоры».</p> <p><i>Интервальный тренинг:</i></p> <p>- Стретчинг и расслабление: динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Рисование на песке».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Комплекс с обручами.</i></p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates).</i></p> <p>обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Техника выполнения раскачивания.</p> <p>Пилатес мэт(Pilates):</p> <p>упражнение на растяжку, парная гимнастика.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>-Танцевальные шаги в танце: «Вохомские узоры».</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Рисование на песке».</p> <p>- Стретчинг и расслабление: динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным</p>	<p>Познавательные:</p> <p>ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>взаимодействуют со сверстниками в игре.</p>	<p>Личностные:</p> <p>стремятся правильно выполнить комплекс обручами; дают адекватную позитивную самооценку.</p>
---	--	---	---	--	--

переходом из одной позы в другую.

Тематическое планирование Зкл II четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2 тема. Классическая аэробика - 2 часов.					
1	<i>Разновидности шагов: выпад (lunch), мах (kick).</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Разновидности шагов:- О.</i></p> <p><i>Выпад (lunch).</i> Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь – ноги вместе с выпадами.</p> <p><i>Мах (kick).</i> Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями.</p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates): - С.</i></p> <p>Упражнение на растяжку, парная гимнастика.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>- танец: «Вохомские узоры» - 3.</p> <p><i>-Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Разновидности шагов:</i></p> <p><i>Выпад (lunch).</i> Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь – ноги вместе с выпадами.</p> <p><i>Мах (kick).</i> Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями.</p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i></p> <p>упражнение на растяжку, парная гимнастика.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>- танец: «Вохомские узоры».</p> <p><i>-Музыкально - ритмическая игра: «Качели».</i></p> <p><i>-Упражнения для рук и верхнего плечевого</i></p>	<p><i>Общеучебные-</i> осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов.</p> <p>Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p>	<p>Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>

		положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - Музыкально - ритмическая игра: «Качели».	<i>пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.		
2	<i>Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</i>	- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Разновидности шагов:</i> - З. <i>Выпад</i> (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами. <i>Мах</i> (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями. - <i>Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук:</i> - О. (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук). - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> - С. упражнение на растяжку, парная гимнастика. <i>Практическое:</i> - танец: «Вохомские узоры» - С. - <i>Упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и	Умеют выполнять: - <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Разновидности шагов:</i> <i>Выпад</i> (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону. Соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами. <i>Мах</i> (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями. - <i>Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук:</i> (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук). - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> упражнение на растяжку, парная гимнастика. <i>Практическое:</i> - танец: «Вохомские узоры».	Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> на основе обобщения знаний.	Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судит о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.

		нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. - Музыкально - ритмическая игра: «Ландлер».	-Музыкально - ритмическая игра: «Ландлер». - Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.		
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами - 1 часа.					
3	<i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с резиновыми экспандерами.</i>	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -комплекс с резиновыми экспандерами – О. -Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук: - 3. (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук). -Пилатес мэт (Pilates): - С. упражнение на растяжку, парная гимнастика. Практическое: - танец: «Вохомские узоры» - С. - Кардионагрузка: элементы статической силы: «Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком. - Музыкально - ритмическая игра: «Хоровод».	Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -комплекс с резиновыми экспандерами. -Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук: (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук). -Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку, парная гимнастика. Практическое: - танец: «Вохомские узоры». -Музыкально - ритмическая игра: «Хоровод». - Кардионагрузка: элементы статической силы: «Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.	Познавательные: преобразовывать информацию из одной формы в другую: <i>представлять</i> информацию в виде текста, таблицы, схемы. Регулятивные: Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.

Тема 4 Пилатес мэт (Pilates) -2часа.					
4	<p><i>Пилатес мэт (Pilates): техника выполнения раскатывания. Упражнение на растяжку ку.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-комплекс с резиновыми экспандерами – 3.</i> <i>-Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук: - С.</i> (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук). <i>-Пилатес мэт (Pilates): - О.</i> техника выполнения раскатывания. Упражнение на растяжку <i>Практическое:</i> - танец: «Вохомские узоры» - С. - <i>Кардионагрузка:</i> Элементы гибкости: полушпагаты, шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Море и волны».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-комплекс с резиновыми экспандерами</i> <i>-Комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук:</i> (руки в стороны, вверх, вперед, вправо, влево, круги руками, круги предплечьями, круги плечами, сгибания и разгибания рук). <i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> техника выполнения раскатывания. Упражнение на растяжку <i>Практическое:</i> - танец: «Вохомские узоры». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Море и волны». - <i>Кардионагрузка:</i> Элементы гибкости: полушпагаты, шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.</p>	<p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - проявляют внимание и умение в освоении техники Пилатес мэт (Pilates). Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию. Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: дают адекватную позитивную самооценку.</p>
5	<p><i>Пилатес мэт (Pilates): парная гимнаст</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-комплекс с резиновыми экспандерами – С.</i></p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p>	<p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - проявляют внимание и умение на уроке. Коммуникативные:</p>	<p>Личностные: проявляют положительные</p>

	ика.	<p>-<i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: - 3. техника выполнения раскачивания. Упражнение на растяжку. <i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: парная гимнастика – О.</p> <p><u>Практическое:</u></p> <p>- танец: «Вохомские узоры» - С. - <i>Кардионагрузка</i>: элементы динамической силы: -упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для ног и пояса нижних конечностей -упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы). - <i>Музыкально - ритмическая игра</i>: «Заинька».</p>	<p>-<i>комплекс с резиновыми экспандерами.</i> -<i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: техника выполнения раскачивания. Упражнение на растяжку. <i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: парная гимнастика.</p> <p><u>Практическое:</u></p> <p>- танец: «Вохомские узоры». -<i>Музыкально - ритмическая игра</i>: «Заинька». - <i>Кардионагрузка</i>: элементы динамической силы: -упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для ног и пояса нижних конечностей - упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы).</p>	<p>умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию. Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
--	------	--	--	--	--

Тема 5. Фитбол – гимнастика (Fitball) -1 час.

6	Упражнения сидя на мяче.	<p>-<i>Интервальный тренинг</i>: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -<i>Комплекс с резиновыми экспандерами – У.</i> -<i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: - С. техника выполнения раскачивания. Упражнение на растяжку. <i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: парная гимнастика – 3. -<i>Фитбол – гимнастика (Fitball)</i>: Упражнения сидя на мяче:- О. упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних</p>	<p>Умеют выполнять: -<i>Интервальный тренинг</i>: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -<i>Комплекс с резиновыми экспандерами.</i> -<i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: техника выполнения раскачивания. Упражнение на растяжку. <i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: парная гимнастика. -<i>Упражнения сидя на мяче</i>: упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних</p>	<p>Познавательные: общеучебные- извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров;</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении,</p>
---	--------------------------	--	--	--	--

		<p>конечностей, стретчинг и расслабление. <i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танец: «Вохомские узоры» - С. - Кардионагрузка: упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с ленточкой». 	<p>конечностей, стретчинг и расслабление. <i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танец: «Вохомские узоры». - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с ленточкой». - Кардионагрузка: упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса на фитболе. 	<p>адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
6 тема. Интервальный тренинг-1час.					
7	<p><i>Интервальный тренинг: упражнения на пресс.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). _Пилатес мэт (Pilates): парная гимнастика – У. <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball): упражнения сидя на мяче:</i> - 3. упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление. <i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танец: «Вохомские узоры» - С. - Кардионагрузка: упражнения на пресс – К. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с воздушными шарами». 	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). _Пилатес мэт (Pilates): парная гимнастика <i>-Упражнения сидя на мяче:</i> упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление. <i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танец: «Вохомские узоры». - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с воздушными шарами». - Кардионагрузка: упражнения на пресс. 	<p>Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
Тема 8 . Музыкально - ритмические игры, танцы -1час.					
8	<p><i>Музыкально - ритмические игры, танцы</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p>	<p>Умеют выполнять:</p>	<p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>

<p><i>ритмические игры, танцы.</i></p>	<p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Фитбол – гимнастика (Fitball): Упражнения сидя на мяче:</i>- С. упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление. <u>Практическое:</u> - <u>танец: «Вохомские узоры» - У.</u> - <u>Упражнения на баланс:</u> равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола. - <u>Музыкально - ритмическая игра:</u> «Игра с мячами».</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - <i>Фитбол – гимнастика (Fitball): Упражнения сидя на мяче:</i> упражнения на баланс, статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление. <u>Практическое:</u> - танец: «Вохомские узоры». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра с мячами». - <i>Упражнения на баланс:</i> равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола,</p>	<p>сверстниками в игре. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p>	<p>стремятся хорошо станцевать втанец: «Вохомские узоры»; дают адекватную позитивную самооценку.</p>
--	---	---	---	--

Тематическое планирование 3кл III четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2 тема. Классическая аэробика - 1 час.					
1	<i>Разновидности бега (jog):</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - Разновидности бега (jog): - 3. бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега.</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме</p>	<p><i>общеучебные-</i> осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов. Регулятивные: принимают и</p>	<p>Личностные: Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о</p>

		<p>Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.</p> <p><u>Практическое:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Элементы русского танца. «Кадриль» («моталочка», «ковырялочка») – О. - Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки - Музыкально - ритмическая игра: «Цветы и бабочки». 	<p>бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.</p> <p><u>Практическое:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Элементы русского танца. «Кадриль» («моталочка», «ковырялочка»). - Музыкально - ритмическая игра: «Цветы и бабочки». - Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки 	<p>сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей.</p>	<p>школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами -1часа.					
2	<p><i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разновидности бега (jog): - С. <p>бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.</p> <p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой – О.</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Разновидности бега (jog): <p>бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.</p> <p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p> <p>Комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>принимают и сохраняют учебную</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении и целей. изученного материала.</p>

		<p><i>Практическое:</i></p> <p>- Элементы русского танца. «Кадриль» («моталочка», «ковырялочка») – 3.</p> <p>- Кардионагрузка:</p> <p>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Игра в домики».</p>	<p><i>Практическое:</i></p> <p>- Элементы русского танца. «Кадриль» («моталочка», «ковырялочка»).</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Игра в домики».</p> <p>- Кардионагрузка:</p> <p>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p>	<p>задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	
Тема 4 Пилатес мэт (Pilates) -2часа.					
3	<p><i>Пилатес мэт (Pilates):</i></p> <p><i>упражнения на развитие плечевого пояса, пресса, мышцы ног.</i></p> <p><i>Упражнения</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- Разновидности бега (jog): - С.</p> <p>бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.</p> <p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами.</i> Комплекс упражнений с гимнастической палкой – 3.</p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):-О.</i></p> <p>упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание».</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>- Элементы русского танца. «Кадриль»</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- Разновидности бега (jog):</p> <p>бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега. Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.</p> <p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами.</i> Комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i></p> <p>упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на</p>	<p>Познавательные</p> <p>-отвечают на простые вопросы, делают сравнения.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные:</p> <p>проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

	<p>ие на «скручивание».</p> <p>(«моталочка», «ковырялочка») – С. - Кардионагрузка: Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. - Музыкально - ритмическая игра: «Лягушки и аисты».</p>	<p>«скручивание».</p> <p>Практическое: -Элементы русского танца. «Кадриль» («моталочка», «ковырялочка»). - Музыкально - ритмическая игра: «Лягушки и аисты». - Кардионагрузка: Упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы</p>		
4	<p>Пила тес мэт (Pilates): упражнения на растяжку. Парная гимнастика.</p> <p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега.</p> <p><u>Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук – У.</u></p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой – С. -Пилатес мэт (Pilates):-3. упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Пилатес мэт (Pilates): - О. упражнение на растяжку. Парная гимнастика.</p>	<p>Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). - Разновидности бега (jog): бег на месте, с продвижением вперед и назад. Выполнение базовых шагов в форме бега.</p> <p><u>Соединения из различных форм бега в сочетании с хлопками, сгибаниями и разгибаниями рук, с подниманием и опусканием рук.</u></p> <p>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. -Пилатес мэт (Pilates): упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Пилатес мэт (Pilates):</p>	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Познавательные: Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема,</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении и целей. изученного материала.</p>

		<p><u>Практическое:</u></p> <p>- Элементы русского танца. «Кадриль» («моталочка», «ковырялочка») – К. - Кардионагрузка: стретчинг и расслабление: Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут. - Музыкально - ритмическая игра: «Зайцы и охотник».</p>	<p>упражнение на растяжку. Парная гимнастика.</p> <p><u>Практическое:</u></p> <p>- Элементы русского танца. «Кадриль» («моталочка», «ковырялочка»). - Музыкально - ритмическая игра: «Зайцы и охотник». - Кардионагрузка: стретчинг и расслабление: Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут.</p>	<p>иллюстрация и др.).</p>	
Тема 5. Фитбол – гимнастика (Fitball) -3часа.					
5	<p>Фитбол гимнастика (Fitball) Упражнения сидя на мяче.</p>	<p><u>Интервальный тренинг:</u> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой – С. -Пилатес мэт (Pilates):-У. <u>Связка упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание».</u> Пилатес мэт (Pilates): - 3. упражнение на растяжку. Парная гимнастика.</p> <p>-Фитбол – гимнастика (Fitball) –О.</p> <p>Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс.</p> <p><u>Практическое:</u></p> <p>- Элементы русского танца. Связка элементов</p>	<p>Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. -Пилатес мэт (Pilates): Связка упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. Упражнение на «скручивание». Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку. Парная гимнастика.</p> <p>-Фитбол – гимнастика (Fitball).</p> <p>Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс.</p> <p><u>Практическое:</u></p>	<p>Познавательные: добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.). Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию,</p>	<p>Личностные: способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>

		<p>танца «Кадриль» - С. - Кардионагрузка: стретчинг и расслабление: Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую. - Музыкально - ритмическая игра: «Кот и мыши».</p>	<p>- Элементы русского танца. Связка элементов танца «Кадриль». - Музыкально - ритмическая игра: «Кот и мыши». - Кардионагрузка: стретчинг и расслабление: Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</p>	<p>допускают различных точек зрения.</p>	
6	<p>Фитбол – гимнастика (Fitball II) упражнения сидя на мяче для мышц спины и брюшного пресса.</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой – У. Пилатес мэт (Pilates): - С. упражнение на растяжку. Парная гимнастика. -Фитбол – гимнастика (Fitball) –3. Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс. - Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче для мышц спины и брюшного пресса – О. Практическое: -Элементы русского танца. Связка элементов танца «Кадриль» - С. - Кардионагрузка: элементы статической силы «Пресс»;</p>	<p>Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гимнастической палкой. Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку. Парная гимнастика. -Фитбол – гимнастика (Fitball) Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс. - Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче для мышц спины и брюшного пресса. Практическое: -Элементы русского танца. Связка элементов танца «Кадриль» - С. - Музыкально - ритмическая игра: «Курочки и петушок». - Кардионагрузка: элементы статической силы</p>	<p>Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта. Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре. Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

		<p>-подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении).</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Курочки и петушок».</p>	<p>«Пресс»;</p> <p>-подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении).</p>		
7	<p><i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball) – У.</i> <u>Упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс.</u></p> <p>- Фитбол - гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче для мышц спины и брюшного пресса – 3. <i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление –О. <i>Практическое:</i></p> <p>- Элементы русского танца. Связка элементов танца «Кадриль» - С. - Кардионагрузка: <i>Элементы гибкости:</i> полушпагаты, шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра:</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball)</i> упражнения сидя на мяче: упражнения на баланс.</p> <p>- Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче для мышц спины и брюшного пресса. <i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление. <i>Практическое:</i></p> <p>-Элементы русского танца. Связка элементов танца «Кадриль». - Музыкально - ритмическая игра: «Гуси - лебеди». - Кардионагрузка: <i>Элементы гибкости:</i> полушпагаты, шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> - проявляют внимание и умение в освоение фитбол – гимнастике (Fitball).</p> <p>Регулятивные: <i>определять</i> цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении</p>

		«Гуси - лебеди».			
6 тема. Интервальный тренинг-1час.					
8	<i>Интервальный тренинг.</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><u>Фитбол – гимнастика (Fitball):</u> <u>для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление – У.</u></p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>- <i>Элементы русского танца. Связка элементов танца «Кадриль» (с поворотами) - 3.</i></p> <p>-<i>Элементы гибкости:</i> упражнения на развитие гибкости – 0.</p> <p>- <i>Кардионагрузка:</i> элементы гибкости: полушпагаты, шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра в домики».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>-<i>Элементы русского танца. Связка элементов танца «Кадриль» (с поворотами).</i></p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра в домики».</p> <p>-<i>Элементы гибкости:</i></p> <p>упражнения на развитие гибкости.</p> <p>- <i>Кардионагрузка:</i> элементы гибкости: полушпагаты, шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.</p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: стремятся одержать победу в фитбол-гимнастика (Fitball); дают адекватную позитивную самооценку.</p>
Тема 7 Степ-аэробика(Step) -1час.					
9	<i>Степ-аэробика (Step):</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Степ-аэробика(Step):</i> высота степов 15-30см. Чередование аэробной и силовой нагрузки.</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Степ-аэробика(Step):</i> высота степов 15-</p>	<p>Познавательные: <i>делать</i> предварительный отбор источников информации для решения учебной</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества</p>

	<p><i>базовые шаги.</i></p>	<p>Базовые шаги – О. <i>Практическое:</i> - Элементы русского танца. Связка элементов танца «Кадриль» (с поворотами) - 3. -Элементы гибкости:</p> <p>упражнения на развитие гибкости – С. - Кардионагрузка: Элементы динамической силы: - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для ног и пояса нижних конечностей - упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы) - упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть). - Музыкально - ритмическая игра: «Курочки и петушок».</p>	<p>30см. Чередование аэробной и силовой нагрузки. Базовые шаги. <i>Практическое:</i> - Элементы русского танца. Связка элементов танца «Кадриль» (с поворотами). - Музыкально - ритмическая игра: «Курочки и петушок». -Элементы гибкости:</p> <p>упражнения на развитие гибкости. - Кардионагрузка: Элементы динамической силы: - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для ног и пояса нижних конечностей - упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы) - упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть).</p>	<p>задачи.</p> <p>Регулятивные: работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (магнитофон, степ 15-30см.).</p> <p>Коммуникативные: умеют доносить свою позицию до других.</p>	<p>личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
Тема 8 . Музыкально - ритмические игры, танцы -1час.					
10	Музыкально - ритмические игры, танцы.	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Степ-аэробика(Step): высота степов 15-30см. Чередование аэробной и силовой нагрузки. Базовые шаги – 3. -Степ-аэробика(Step): Комплекс - О. <i>Практическое:</i> - танец «Кадриль» - 3. - Кардионагрузка: прыжки с места-К.</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Степ-аэробика(Step): высота степов 15-30см. Чередование аэробной и силовой нагрузки. Базовые шаги. -Степ-аэробика(Step): Комплекс <i>Практическое:</i> - танец «Кадриль».</p>	<p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p> <p>Регулятивные: работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (магнитофон, степ</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах</p>

		- Музыкально - ритмическая игра: «игра со скакалкой».	- Музыкально - ритмическая игра: «игра со скакалкой». - Кардионагрузка: прыжки с места.	15-30см.).	своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.
--	--	---	--	------------	--

Тематическое планирование 3кл IV четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2 тема. Классическая аэробика -1часов.					
1	Комбинации и из освоенных шагов в сочетании с движениями рук	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Классическая аэробика: - О. <i>комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук</i> Практическое: - танец «Кадриль» - С. - Интервальный тренинг: <i>упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра в коршуны».</p>	<p>Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Классическая аэробика: <i>комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук</i> Практическое: - танец «Кадриль». - Музыкально - ритмическая игра: «Игра в коршуны». - Интервальный тренинг: <i>упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным</p>	<p>общеучебные- осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов. Регулятивные: самостоятельно организовывать свое рабочее место.</p>	<p>Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно относятся к школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицир</p>

			положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.		уют себя с позиции школьника.
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами -1часа.					
2	Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с гантелями	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p> <p><i>Упражнения с гантелями – О.</i></p> <p><i>-Классическая аэробика: - 3.</i></p> <p><i>комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук</i></p> <p><i>Практическое:</i></p> <p><i>- танец «Кадриль» - С.</i></p> <p><i>- Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</i></p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра: «Заводная игрушка».</i></p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка)</p> <p><i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p> <p><i>Упражнения с гантелями.</i></p> <p><i>-Классическая аэробика:</i></p> <p><i>комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук</i></p> <p><i>Практическое:</i></p> <p><i>- танец «Кадриль».</i></p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра: «Заводная игрушка».</i></p> <p><i>- Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>упражнения на пресс: для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</i></p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении и целей. изученного материала.</p>
Тема 4 Пилатес мэт (Pilates) -2часа.					
3	Пилатес мэт (Pilates): упражнения на развитие	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <i>Упражнения с гантелями – 3.</i></p> <p><i>-Классическая аэробика: - С.</i></p> <p><i>комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</i></p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i></p> <p><i>упражнение на развитие плечевого пояса, пресса,</i></p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <i>Упражнения с гантелями.</i></p> <p><i>-Классическая аэробика:</i></p> <p><i>комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</i></p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i></p>	<p>Познавательные:</p> <p>Ориентироваться в своей системе знаний: <i>понимать</i>, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг.</p> <p>Регулятивные:</p> <p>осуществляют пошаговый контроль</p>	<p>Личностные:</p> <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>

	<p>плече вого пояса , пресс а, мышц ног.</p>	<p>мышц ног – О. <i>Практическое:</i> - танец «Кадриль» - С. - Интервальный тренинг: <i>Элементы гибкости:</i> наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада. - Музыкально - ритмическая игра: «Буратино».</p>	<p>упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. <i>Практическое:</i> - танец «Кадриль». - Музыкально - ритмическая игра: «Буратино». - Интервальный тренинг: <i>Элементы гибкости:</i> наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.</p>	<p>своих действий, ориентируясь на показ движений учителем. Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию</p>	<p>и целей. изученного материала.</p>
4	<p>Пила тес мэт (Pilates): упра жнен ие на растя жку. Парн ая гимна стика</p>	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <i>Упражнения с гантелями – С.</i> -Классическая аэробика: - С. комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук. -Пилатес мэт (Pilates): связка упражнений на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног – 3. -Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика упражнение на растяжку – О. <i>Практическое:</i> - танец «Кадриль» - С. - Интервальный тренинг: <i>Элементы гибкости:</i> полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с хлопками».</p>	<p>Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <i>Упражнения с гантелями.</i> -Классическая аэробика: комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук. -Пилатес мэт (Pilates): связка упражнений на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. -Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика упражнение на растяжку. <i>Практическое:</i> - танец «Кадриль». - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с хлопками». - Интервальный тренинг: <i>Элементы гибкости:</i> полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>

Тема 5. Фитбол – гимнастика (Fitball) -2часа.

5	Фитбол - гимнастика (Fitball): комплекс упражнений сидя на мяче	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <u>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с гантелями – У.</u> <i>-Классическая аэробика: - С.</i> <i>комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</i> <i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> связка упражнений на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног – С. -Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика упражнение на растяжку – 3. Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс упражнений сидя на мяче-О Практическое: - танец «Кадриль» - С. - Интервальный тренинг: Стретчинг и расслабление Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—10 сек, с плавным переходом из одной позы в другую. - Музыкально - ритмическая игра: «Птичий разговор».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Ритмическая гимнастика с предметами.</i> Упражнения с гантелями. -Классическая аэробика: <i>комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</i> -Пилатес мэт (Pilates): связка упражнений на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног. -Пилатес мэт (Pilates): Парная гимнастика упражнение на растяжку. -Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс упражнений сидя на мяче. Практическое: - танец «Кадриль». - Музыкально - ритмическая игра: «Птичий разговор». - Интервальный тренинг: Стретчинг и расслабление Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—10 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</p>	<p>Познавательные: общеучебные-извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта; логические-осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
6	Фитбол – гимнастика (Fitball)	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Классическая аэробика: - С.</i> <i>комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</i></p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Классическая аэробика:</i> <i>комбинации из освоенных шагов в сочетании с</i></p>	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны</p>

	<p>компл екс упра жнен ий сидя на мяче.</p>	<p><u>-Пилатес мэт (Pilates):</u> <u>связка упражнений на развитие плечевого пояса,</u> <u>пресса, мышц ног – У.</u> <u>Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс</u> <u>упражнений сидя на мяче – 3.</u></p> <p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танец «Кадриль» - С. - Интервальный тренинг: <p><i>Стретчинг и расслабление</i> Элементы статической силы «Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Музыкально - ритмическая игра: «Козочки и волки». 	<p><i>движениями рук.</i> <u>-Пилатес мэт (Pilates):</u> <u>связка упражнений на развитие плечевого пояса,</u> <u>пресса, мышц ног.</u> <u>Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс</u> <u>упражнений сидя на мяче.</u></p> <p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танец «Кадриль». - Музыкально - ритмическая игра: «Козочки и волки». - Интервальный тренинг: <p><i>Стретчинг и расслабление</i> Элементы статической силы «Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову.</p>	<p>совместной деятельности. Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
6 тема. Интервальный тренинг-1 час.					
7	<p>Инте рваль ный трен инг: упра жнен ия для рук и верхн его плече вого пояса</p>	<p><u>-Интервальный тренинг:</u> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Классическая аэробика:</i> - С. <i>комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</i> <u>Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс</u> <u>упражнений сидя на мяче – У.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Степ-аэробика(Step):</i> Комплекс - 3. <p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танец «Кадриль» - С. - Интервальный тренинг: <p><i>упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.</p>	<p>Умеют выполнять: <u>-Интервальный тренинг:</u> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Классическая аэробика:</i> <i>комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук.</i> <u>Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс</u> <u>упражнений сидя на мяче.</u> - <i>Степ-аэробика(Step):</i> Комплекс - 3.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - танец «Кадриль». - Музыкально - ритмическая игра: «Игры с обручами». 	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судит о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>

		- Музыкально - ритмическая игра: «Игры с обручами».	- Интервальный тренинг: упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу.	ретроспективной оценки.	
Тема 7 Степ-аэробика(Step) -1час.					
8	Степ - аэробика (Step): Комплекс.	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Классическая аэробика: - С. комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук. -Степ-аэробика(Step): Комплекс - С. Практическое: - танец «Кадриль» - У. - Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку. - Музыкально - ритмическая игра: «Игры со скакалкой».	Умеют выполнять: -Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Классическая аэробика: комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук. -Степ-аэробика(Step): Комплекс Практическое: - танец «Кадриль». -Музыкально - ритмическая игра: «Игры со скакалкой». -Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки, прыжки через скакалку.	Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.	Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.
Тема 8 . Контрольные испытания.-1час.					
9	Контрольные испытания. Классическая аэробика комплекс	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Классическая аэробика: У. комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук. -Степ-аэробика(Step): Комплекс - С. -Кардионагрузка: танцевальные упражнения. - Музыкально - ритмическая игра:	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Классическая аэробика: комбинации из освоенных шагов в сочетании с движениями рук. -Степ-аэробика(Step): Комплекс - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с ленточкой».	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.	Личностные: стремятся хорошо выступить в классической аэробике; дают адекватную позитивную самооценку.

	екс.	«Игра с ленточкой».	- Кардионагрузка: танцевальные упражнения.		
--	------	---------------------	--	--	--

Результаты 3 года обучения

3-й год обучения:

Учащийся должен знать:

- Как правильно держаться на сцене;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Учащиеся должны научиться:

- Правильно держаться на сцене;
- Правильно выполнять базовые шаги аэробики в связках;
- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять шпагаты, «мостик».
- Принимать участие в танцевальном конкурсе;
- Быть организованным и понимать, что успех всего номера зависит от каждого

Не бояться выхода на сцену;

Учебно-тематический план 4-го года обучения

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Всего часов	четверти			
			1	2	3	4
1	Основы знаний. Тестирование	1	1			
2	Классическая аэробика	6	2	2	1	1
3	Ритмическая гимнастика с предметами.	4	1	1	1	1
4	Пилатес мэт (Pilates)	8	2	2	2	2
5	Фитбол – гимнастика (Fitball)	6		1	3	2
6	Интервальный тренинг.	4	1	1	1	1
7	Степ-аэробика (Step)	2			1	1
8	Музыкально - ритмические игры.	2		1	1	
9	Контрольные испытания.	1				1
	Всего:	34	7	8	10	9

Освоение данных видов деятельности на уроках происходит в едином комплексе, поэтому разделение на «темы» является условным.

Тематическое планирование 4кл I четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
<i>1 тема. Введение. Теория.-1час.</i>					
1	<i>Введение. Теория.</i>	<p>Общие правила техники безопасности на уроке. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>Экспресс тесты развития силы, быстроты, выносливости, координации, равновесия.</p>	<p>Знать: Общие правила техники безопасности на уроке. Здоровый образ жизни и его составляющие. Диагностика и самодиагностика.</p>	<p>Перерабатывать полученную информацию: <i>делать выводы</i> на основе обобщения знаний.</p>	<p>Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
<i>2 тема. Классическая аэробика - 2часов.</i>					
2	<i>Разновидности выпадов</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Вербальные команды:- С. счет (пальцами – счет);</i></p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг.</i></p> <p><i>-Вербальные команды.</i></p> <p><i>-Разновидности шагов: выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в</i></p>	<p><i>общеучебные-</i> осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и</p>	<p>Личностные:</p> <p>осознают свои возможности в учении, имеют</p>

	(<i>lunch</i>).	<p>счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага.</p> <p>- <i>Разновидности шагов:</i> <i>выпад (lunch)</i>. Выпады вперед. Выпады в сторону; соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами – О.</p> <p><i>Практическое:</i> пятая позиция ног – 3.</p> <p>-<i>Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Кот и мыши».</p>	<p>сторону; соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами</p> <p><i>Практическое:</i> пятая позиция ног.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Кот и мыши».</p> <p>-<i>Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса:</i> сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p>	<p>приёмов.</p> <p>Регулятивные : осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем</p>	<p>желание учиться.</p>
3	<i>Разновидности шагов:</i> <i>выпад (lunch)</i> .	<p>-<i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Вербальные команды:</i>- С. счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага.</p> <p>- <i>Разновидности шагов:</i> <i>выпад (lunch)</i>. Выпады вперед. Выпады в сторону; соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе</p>	<p>Умеют выполнять: -<i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-<i>Вербальные команды:</i> счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага.</p> <p>- <i>Разновидности шагов:</i> <i>выпад (lunch)</i>.</p> <p><i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп».</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Птичий</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>

	<p>с выпадами – 3. <i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп» - О. <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Птичий разговор».</p>	<p>разговор». <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>	<p>при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей.</p>	
--	--	---	---	--

Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами - 1 часа.

4	<p><i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <i>Комплекс с обручем.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Вербальные команды:- С.</i> счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. <i>- Разновидности шагов:</i> <i>выпад (lunch).</i> Выпады вперед. Выпады в сторону; соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами – С. <i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп» - С. <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. <i>-Интервальный тренинг:</i></p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг.</i> <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <i>-Вербальные команды:</i> счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. <i>- Разновидности шагов.</i> <i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп». <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Клоуны». <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц,</p>	<p>Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнера.</p>	<p>Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала. Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
---	--	--	---	---	---

		Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки. - Музыкально - ритмическая игра: «Клоуны».	широкой мышцы. Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки.		
Тема 4 Пилатес мэт (Pilates) -2часа.					
5	Пилатес мэт (Pilates): обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса.	-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Вербальные команды:- С. счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. - <u>Разновидности шагов:</u> <u>выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону; соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами – У.</u> -Пилатес мэт (Pilates): обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса – О. Практическое: пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп» - С. -Интервальный тренинг: Элементы гибкости: полушпагаты; шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада. - Музыкально - ритмическая игра: «Солдатики и куклы».	Умеют выполнять: -Интервальный тренинг. - <u>Разновидности шагов:</u> <u>выпад (lunch). Выпады вперед. Выпады в сторону; соединения из разновидностей бега, подскоков, подъема колена, подскоков ноги врозь - ноги вместе с выпадами.</u> -Пилатес мэт (Pilates). Практическое: пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп». - Музыкально - ритмическая игра: «Солдатики и куклы». -Интервальный тренинг: Элементы гибкости: полушпагаты; шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.

6	<p><i>Пилатес мэт(Pilates):</i> упражнение на растяжку, парная гимнастика.</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Вербальные команды:</i>- С. счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага. <i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса – 3. <i>-Пилатес мэт(Pilates):</i> упражнение на растяжку, парная гимнастика – О. <i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп» - С. <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>элементы динамической силы</i> - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для ног и пояса нижних конечностей - упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы) - упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть). <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с водой».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг.</i> <i>-Вербальные команды.</i> -Пилатес мэт(Pilates): правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса. <i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп». <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с водой». <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>элементы динамической силы.</i> - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для ног и пояса нижних конечностей - упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы) - упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть).</p>	<p>Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>Личностные: дают адекватную позитивную самооценку.</p>
6 тема. Интервальный тренинг-1 час.					
7	<p><i>Интервальный тренинг</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг.</i> <i>-Вербальные команды.</i> <i>-Пилатес мэт (Pilates).</i></p>	<p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в</p>

2.	<p><i>-Вербальные команды:- С.счет (пальцами – счет); счет в обратном порядке: 4,3, 2, 1; направление; лидирующая нога (рука на ноге определяет ведущую ногу); название шага.</i></p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> обучение правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса – С.</p> <p><i>-Пилатес мэт(Pilates):</i> упражнение на растяжку, парная гимнастика – З.</p> <p><i>Практическое:</i> пятая позиция ног. Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп» - К.</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i> прыжки с места – У.</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Рисование на песке».</p>	<p><i>-Пилатес мэт(Pilates):</i> упражнение на растяжку, парная гимнастика</p> <p><i>Практическое:</i> пятая позиция ног.</p> <p>Танцевальные шаги в стиле: «Хип-хоп».</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Рисование на песке».</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i> прыжки с места</p>	<p>ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p>	<p>учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
----	--	---	---	---

Тематическое планирование 4кл II четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2 тема. Классическая аэробика -2часов.					
1	Разновидно сти шагов : мах (kick).	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Разновидности шагов:- О.</i></p> <p><i>Мах (kick).</i> Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук.</p> <p><i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - З.</p> <p><i>-Элементы динамической силы:</i></p> <p>- упражнения для рук и плечевого пояса</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг.</i></p> <p><i>-Разновидности шагов: Мах (kick).</i> Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук.</p> <p><i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп».</p> <p><i>-Музыкально - ритмическая игра:</i> «Буратино».</p> <p><i>-Элементы динамической силы.</i></p>	<p><i>общеучебные-</i> осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов.</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p>	<p>Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и</p>

		<p>- упражнения для ног и пояса нижних конечностей</p> <p>- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)</p> <p>- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Буратино».</p>	<p>- упражнения для рук и плечевого пояса</p> <p>- упражнения для ног и пояса нижних конечностей</p> <p>- упражнения для мышц брюшного пресса (верхний и нижний пресс, боковые мышцы)</p> <p>- упражнения для мышц спины (верхняя и нижняя часть)</p>		<p>сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
2	<p>Разновидности шагов: соединения и связки из разнovidностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движе</p>	<p>-Интервальный тренинг:</p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-Разновидности шагов:- 3.</p> <p>Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук.</p> <p>-Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями – О.</p> <p>Визуальные команды:</p> <p>- жесты;</p> <p>- рука на ноге определяет ведущую ногу;</p> <p>- пальцами - счет.</p> <p>-Практическое: связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - С.</p> <p>- Элементы статической силы:</p> <p>«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Кот и мыши».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Интервальный тренинг.</p> <p>-Разновидности шагов: Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук.</p> <p>Визуальные команды.</p> <p>-Практическое: связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп».</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Кот и мыши».</p> <p>-Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями</p> <p>- Элементы статической силы:</p> <p>«Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.</p>	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

	ниями				
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами -1часа.					
3	Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками.	<p>-Интервальный тренинг: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками. – О. -Разновидности шагов:- С. Мах (kick). Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук.</p> <p>-Соединения и связки из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями – 3.</p> <p>Визуальные команды: - жесты; - рука на ноге определяет ведущую ногу; - пальцами - счет.</p> <p>-Практическое: связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - С. - Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - Музыкально - ритмическая игра: «Золотые ворота».</p>	<p>Умеют выполнять: -Интервальный тренинг. -Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками. -Разновидности шагов. Визуальные команды. -Практическое: связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп». - Музыкально - ритмическая игра: «Золотые ворота». - Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p>	<p>Познавательные: добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.). Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
Тема 4 Пилатес мэт (Pilates) -2часа.					
4	Пилатес	<p>-Интервальный тренинг:</p>	<p>Умеют выполнять:</p>	<p>Познавательные – отвечают на простые</p>	<p>Личностные: проявляют</p>

	<p><i>мэт (Pilates):</i> правил ьному дыхан ию; упраж нение на разви тие плечев ого пояса, пресса , мышц ног. Упра жнени е на «скруч ивание ».</p>	<p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками. – 3.</i> <i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног; упражнение на «скручивание» – О. <i>-Разновидности шагов:- У.</i> <i>Мах (kick).</i> Махи вперед. Махи в стороны. Махи вперед и в сторону с подскоками. Соединения из махов и подъемов колена с движениями рук. <i>-Соединения и связки</i> из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями. <i>-Визуальные команды:</i> - жесты; - рука на ноге определяет ведущую ногу; - пальцами - счет. <i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - С. - <i>Элементы гибкости:</i> полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра с мячами».</p>	<p><i>-Интервальный тренинг.</i> <i>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками.</i> <i>-Пилатес мэт (Pilates).</i> <i>-Разновидности шагов.</i> <i>-Соединения и связки</i> из разновидностей бега, подскоков, выпадов, подъема колена и махов с движениями. <i>-Визуальные команды.</i> <i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра с мячами». - <i>Элементы гибкости.</i> полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра с мячами».</p>	<p>вопросы, делают сравнения. Регулятивные: прогнозируют результаты уровня усвоения. Коммуникативны е: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	<p>дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
5	<p>Пилатес мэт (Pilates): парна</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками. – С.</i></p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг.</i> <i>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками.</i> <i>-Пилатес мэт (Pilates):</i></p>	<p>Метопредметные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных</p>

	я гимнастика.	<p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног; упражнение на «скручивание»; связка разученных упр. – 3.</p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> парная гимнастика – О.</p> <p><i>-Визуальные команды:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - жесты; -рука на ноге определяет ведущую ногу; - пальцами - счет. <p><i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - С.</p> <p><i>- Элементы гибкости:</i> полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра со скакалкой».</p>	<p>парная гимнастика.</p> <p><i>-Визуальные команды.</i></p> <p><i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп».</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра со скакалкой».</p> <p><i>- Элементы гибкости.</i></p> <p>полушпагаты. Шпагаты (на правую ногу, на левую ногу и поперечный). Наклоны вперед в положении седа на полу. Пружинистые движения в положении глубокого выпада.</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игра со скакалкой».</p>	<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p> <p>Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p>	<p>ситуациях и условиях.</p>
--	---------------	---	--	--	------------------------------

Тема 5. Фитбол – гимнастика (Fitball) -1 час.

6	Фитбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения.	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками. – У.</i></p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног; упражнение на «скручивание»; связка разученных упр. – С.</p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> парная гимнастика – 3.</p> <p><i>- Фитбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения – О.</i></p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг.</i></p> <p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс с гимнастическими палками.</i></p> <p><i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> парная гимнастика</p> <p><i>- Фитбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения.</i></p> <p><i>-Практическое:</i> связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп».</p> <p><i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Третий лишний».</p>	<p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию: делать выводы на основе обобщения знаний.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно организовывать свое рабочее место.</p> <p>Коммуникативные: умеют</p>	<p>Личностные: дают адекватную позитивную самооценку.</p>
---	--	---	--	---	--

		<p>-<i>Практическое</i>: связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - С.</p> <p>-<i>Фитбол - гимнастика (Fitball)</i>: статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра</i>: «Третий лишний».</p>	<p>- <i>Фитбол – гимнастика (Fitball)</i>. статические упражнения, для рук и пояса верхних конечностей, для мышц спины и брюшного пресса, для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление.</p>	<p>договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p>	
--	--	---	---	---	--

6 тема. Интервальный тренинг-1час.

7	<p><i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><i>силовой тренинг.</i></p>	<p>-<i>Интервальный тренинг</i>: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: правильному дыханию; упражнение на развитие плечевого пояса, пресса, мышц ног; упражнение на «скручивание»; <u>связка разученных упр. – У.</u></p> <p>- <i>Фитбол – гимнастика (Fitball)</i>: базовые упражнения - 3.</p> <p>-<i>Практическое</i>: связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп» - С.</p> <p>- <i>Силовой тренинг</i>: упражнения силового характера – К.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра</i>: «Козочки и волки».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-<i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-<i>Пилатес мэт (Pilates)</i>.</p> <p>- <i>Фитбол – гимнастика (Fitball)</i>: базовые упражнения.</p> <p>-<i>Практическое</i>: связка танцевальных шагов в стиле: «Хип-хоп».</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра</i>: «Козочки и волки».</p> <p>- <i>Силовой тренинг.</i></p>	<p>Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и чётко следуют ей.</p>	<p>Личностные: осознают свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
---	--	--	---	---	---

Тема 8. Музыкально - ритмические игры, танцы -1час.

8	<p><i>Музыкально - ритмические игры,</i></p>	<p>-<i>Интервальный тренинг</i>: построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- <i>Фитбол – гимнастика (Fitball)</i>: базовые упражнения - С.</p> <p>-<i>Практическое</i>: связка танцевальных шагов в</p>	<p>-<i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>- <i>Фитбол – гимнастика (Fitball)</i>.</p> <p>-<i>Практическое.</i></p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра</i>: «Игры с мячами».</p>	<p>Коммуникативные: взаимодействуют со сверстниками в игре.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими</p>
---	--	---	--	---	--

танцы.	<p>стиле: «Хип-хоп» - У.</p> <p>- Стретчинг и расслабление:</p> <p>Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Игры с мячами».</p>	<p>- Стретчинг и расслабление.</p> <p>Динамический — удержание позы на растягивании в течение 8—20 сек, с плавным переходом из одной позы в другую.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Игры с мячами».</p>	<p>выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
--------	---	--	--	---

Тематическое планирование 4кл III четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2 тема. Классическая аэробика -1часов.					
1	Усложнение координация движений.	<p>-Интервальный тренинг:</p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>- Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений – 3.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>-Элементы танца: танцевальные шаги вальса – О.</p> <p>-Кардионагрузка: быстрая ходьба, бег, прыжки.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Игра в коршуны».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-Интервальный тренинг.</p> <p>-Усложнение координация движений.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>- Элементы танца.</p> <p>-Музыкально - ритмическая игра: «Игра в коршуны».</p> <p>-Кардионагрузка. быстрая ходьба, бег, прыжки.</p> <p>- Музыкально - ритмическая игра: «Игра в коршуны».</p>	<p>общеучебные-осуществляют выполнение организующих упражнений, команд и приёмов.</p> <p>Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	<p>Понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами - 1 часа.					
2	Ритмическая	-Интервальный тренинг:	Умеют выполнять:	Коммуникативные: умеют	Проявляют дисциплинирован

	<p>гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями.</p>	<p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями – О.</i></p> <p>- Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений – С.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>- <i>Элементы танца:</i> танцевальные шаги вальса – 3.</p> <p>- <i>Кардионагрузка:</i> Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с обручами».</p>	<p><i>-Интервальный тренинг.</i></p> <p><i>-Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями.</i></p> <p>- Усложнение координация движений.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>- <i>Элементы танца.</i></p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с обручами».</p> <p>- <i>Кардионагрузка:</i> Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса.</p>	<p>договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию. Осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p>	<p>ность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
Тема 4 Пилатес мэт (Pilates) -2часа.					
3	<p><i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями – 3.</i></p> <p>-Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений – С.</p> <p>-<i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс – О.</i></p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>-<i>Элементы танца:</i> танцевальные шаги вальса – С.</p> <p>- <i>Упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг.</i></p> <p><i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями.</i></p> <p>- Усложнение координация движений.</p> <p>-<i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс.</i></p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>- <i>Элементы танца.</i></p> <p>-<i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Заводная игрушка».</p> <p>- <i>Упражнения на пресс.</i></p>	<p>Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p> <p>Познавательные: ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>

		- Музыкально - ритмическая игра: «Заводная игрушка».		решения учебной задачи.	
4	<i>Пилатес мэт (Pilates): упражнения на растяжку в парной гимнастике.</i>	- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями – С.</i> - Усложнение координация движений. Добавляются волны, развороты, силовые элементы: отжимания, упражнения с использованием отягощений – С. - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс – 3. Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку в парной гимнастике – О. <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца:</i> танцевальные шаги вальса – С. - <i>Стретчинг и расслабление:</i> статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Ой, утушка луговая».	Умеют выполнять: - <i>Интервальный тренинг.</i> <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями.</i> - Усложнение координация движений. - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс. <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца.</i> - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Ой, утушка луговая». - <i>Стретчинг и расслабление.</i>	Познавательные: добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, карточки, схема, иллюстрация и др.). Коммуникативные: планирование сотрудничества с учителем и сверстниками	Личностные: обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.
Тема 5. Фитбол – гимнастика (Fitball) -3часа.					
5	<i>Фитбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения.</i>	- <i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <u><i>Комплекс упражнений с гантелями – У.</i></u> - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс – С. Пилатес мэт (Pilates):	Умеют выполнять: - <i>Интервальный тренинг.</i> <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Комплекс упражнений с гантелями.</i> - <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс. -Фитбол – гимнастика (Fitball).	Регулятивные: Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения. Познавательные: ориентироваться в	Личностные: ценностно-смысловая ориентация учащихся

		<p>упражнение на растяжку в парной гимнастике – З. -Фитбол – гимнастика (Fitball): <i>базовые упражнения</i>: - О. <i>Практическое</i>:</p> <p>-<i>Элементы танца</i>: танцевальные шаги вальса – С. - <i>Упражнения на баланс</i>: равновесие переднее, заднее, боковое, на носках. С использованием фитбола. - <i>Музыкально - ритмическая игра</i>: «Игра с ленточкой».</p>	<p><i>Практическое</i>:</p> <p>-<i>Элементы танца</i>: танцевальные шаги вальса -<i>Музыкально - ритмическая игра</i>: «Игра с ленточкой». - <i>Упражнения на баланс</i>.</p>	<p>своей системе знаний: <i>понимать</i>, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг.</p>	
6	Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче.	<p>-<i>Интервальный тренинг</i>:</p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). -<i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: комплекс – С. -<i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: <u>упражнение на растяжку в парной гимнастике – У.</u> -Фитбол – гимнастика (Fitball): <i>базовые упражнения</i>: - З. -<i>Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче</i>: для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление – О. <i>Практическое</i>:</p> <p>- <i>Элементы танца</i>: связка танцевальных шагов вальса – С. - <i>Упражнения на баланс</i>: статические упражнения с использованием фитбола. - <i>Музыкально - ритмическая игра</i>: «Ворота».</p>	<p>Умеют выполнять: -<i>Интервальный тренинг</i>.</p> <p><i>Ритмическая гимнастика с предметами</i>. -<i>Пилатес мэт (Pilates)</i>: комплекс -Пилатес мэт (Pilates). -Фитбол – гимнастика (Fitball): -<i>Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче</i>. <i>Практическое</i>:</p> <p>- <i>Элементы танца</i>. - <i>Музыкально - ритмическая игра</i>: «Ворота». - <i>Упражнения на баланс</i>.</p>	<p>Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: <i>понимать</i>, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг. Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>	<p>Личностные: Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).</p>

7	<p><i>Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Пилатес мэт (Pilates): комплекс – С.</i> <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball): базовые упражнения: - У.</i> <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче:</i> для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление – 3. <i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> Комплекс – О. <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца:</i> связка танцевальных шагов вальса – К. - <i>Упражнения на баланс:</i> статические упражнения с использованием фитбола. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Зайцы и охотник».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг.</i> <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <i>-Пилатес мэт (Pilates): комплекс.</i> <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball) базовые упражнения.</i> <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче.</i> <i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> Комплекс. <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца.</i> - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Зайцы и охотник». - <i>Упражнения на баланс.</i></p>	<p>Познавательные: выделение и формулирование учебной цели Регулятивные: Работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (учебник, простейшие приборы и инструменты).</p>	<p>Личностные: в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.</p>
6 тема. Интервальный тренинг-1 час.					
8	<p><i>Интерваль - ный тренинг. Прыжки с места.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Пилатес мэт (Pilates): комплекс – С.</i> <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче:</i> для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление – С. <i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> Комплекс – 3. <i>Практическое:</i></p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг.</i> <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <i>-Пилатес мэт (Pilates): комплекс.</i> <i>-Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче:</i> для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление. <i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> Комплекс. <i>Практическое:</i> - <i>Элементы танца.</i></p>	<p>Метопредметные: формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной</p>	<p>Личностные: стремятся одержать победу в прыжках с места; дают адекватную позитивную самооценку.</p>

		<p>- <i>Элементы танца:</i> связка танцевальных шагов вальса в парах – О.</p> <p>-<i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><u>-прыжки с места – К.</u></p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с обручами».</p>	<p>-<i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с обручами».</p> <p>-<i>Интервальный тренинг:</i></p> <p><u>-прыжки с места – К.</u></p>	оценки.	
Тема 7 Степ-аэробика(Step) -1час.					
9	<p><i>Степ-аэробика (Step):</i> чередование аэробной и силовой нагрузки .</p>	<p>-<i>Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p> <p>-<i>Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче:</i> для ног и пояса нижних конечностей, стретчинг и расслабление – У.</p> <p><i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> Комплекс – С.</p> <p>-<i>Степ-аэробика(Step):</i> чередование аэробной и силовой нагрузки – О.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>- <i>Элементы танца:</i> связка танцевальных шагов вальса в парах – З.</p> <p>-<i>Интервальный тренинг:</i> элементы статической силы: «Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.</p> <p>- <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Курочки и петушок».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p>-<i>Интервальный тренинг.</i></p> <p>-<i>Фитбол – гимнастика (Fitball) упражнения сидя на мяче.</i></p> <p><i>Фитбол – гимнастика (Fitball):</i> Комплекс.</p> <p>-<i>Степ-аэробика(Step).</i></p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>-<i>Элементы танца:</i> связка танцевальных шагов вальса в парах</p> <p>-<i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Курочки и петушок».</p> <p>-<i>Интервальный тренинг:</i> элементы статической силы: «Пресс»- подъем туловища в положении лежа, руки вверх или за голову. Угол с опорой (приподнимание ног над полом в упоре сидя или подъем таза над полом в том же исходном положении). Удержание упора лежа на согнутых руках, боком.</p>	<p>Познавательные: перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления; определять причины явлений, событий.</p> <p>Коммуникативные: принимают другое мнение и позицию, допускают различных точек зрения.</p>	<p>Личностные: в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, <i>делать выбор,</i> какой поступок совершить.</p>

Тема 8 . Музыкально - ритмические игры, танцы -1час.					
10	<i>Музыкально - ритмические игры, танцы.</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Степ-аэробика(Step):</i> чередование аэробной и силовой нагрузки – 3. <i>Практическое:</i> <u>-Элементы танца:</u> связка танцевальных шагов вальса в парах – У. <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>-Растяжка:</i> мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры со скакалкой».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>-Степ-аэробика(Step).</i> <i>Практическое:</i> - Элементы танца. <i>-Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры со скакалкой». <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>-Растяжка:</i> мышц шеи, верхнего плечевого пояса, грудные мышцы, мышцы спины, пояснично - подвздошные мышцы, группа мышц задней и передней поверхности бедра, голени, стопы.</p>	<p>Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки. Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p>	<p>Познавательные – отвечают на простые вопросы, делают сравнения.</p>

Тематическое планирование 4кл IV четверть.

№	Тема урока	Содержание	Планируемые результаты		
			Предметные	Метопредметные	Личностные
2тема. Классическая аэробика - 1часов.					
1	<i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс – С.</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка).</p>	<p>Познавательные: <i>Отбирать</i> необходимые для решения учебной задачи источники</p>	<p>Личностные: понимают значения знаний для человека и принимают его; имеют желание</p>

	с.	<p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец: «фигурный вальс» - О. - Музыкально - ритмические игры. -Интервальный тренинг: -Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу. 	<p><i>Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец: «фигурный вальс». - Музыкально - ритмические игры. -Интервальный тренинг: -Упражнения для ног и пояса нижних конечностей: приседания ноги на ширине плеч, шире плеч, с опорой и без, с предметом и без; отведение ног в сторону, вперед, назад; выпады вперед, назад, в сторону, в движении; махи ногами; ходьба выпадами; перекаты с ноги на ногу. 	<p>информации среди предложенных учителем энциклопедий, справочников. <i>общеучебные-осуществляют</i> выполнение организующих упражнений, команд и приёмов.</p>	<p>учится; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позиции школьника.</p>
Тема 3. Ритмическая гимнастика с предметами - 1 часа.					
2	<p><i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p> <p><i>Упражнения с мячами.</i></p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i></p> <p><i>Упражнения с мячами – О.</i></p> <p><i>Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс – С.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец: «фигурный вальс» - З. -Интервальный тренинг: - Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. - Музыкально - ритмическая игра: «Игры с лентами». 	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами.</i> <i>Упражнения с мячами.</i></p> <p><i>Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Танец: «фигурный вальс» . - Музыкально - ритмическая игра: «Игры с лентами». -Интервальный тренинг: - Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса: сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, на опоре, от стены с разным положением рук; сгибания и разгибания рук в упоре сзади. 	<p>Регулятивные:</p> <p>осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ учителем; действуют с учётом выделенных учителем ориентиров.</p> <p>Познавательные:</p> <p>включают: общеучебные, логические учебные действия, а также постановку и решение проблемы</p>	<p>Личностные:</p> <p>проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
Тема 4 Пилатес мэт (Pilates) -2 часа.					

3	<i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс.</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами – 3.</i> <i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс – С.</i> <i>Практическое:</i></p> <p>- Танец: «фигурный вальс» - С. <i>-Интервальный тренинг:</i> - <i>Упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с обручами».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами.</i> <i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс.</i> <i>Практическое:</i></p> <p>- Танец: «фигурный вальс». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Игры с обручами». <i>-Интервальный тренинг:</i> - <i>Упражнения на пресс:</i> для мышц верхней и нижней части брюшного пресса, косых мышц, широкой мышцы.</p>	<p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнёра. Познавательные: Ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно <i>предполагать</i>, какая информация нужна для решения учебной задачи .</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
4	<i>Пилатес мэт (Pilates): упражнение на растяжку.</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами – С.</i> <i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс – С.</i> <i>Практическое:</i></p> <p>- Танец: «фигурный вальс» - С. <i>-Интервальный тренинг:</i> - упражнение на растяжку. - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Плетень».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i> построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами.</i> <i>Пилатес мэт (Pilates): комплекс.</i> <i>Практическое:</i></p> <p>- Танец: «фигурный вальс». - <i>Музыкально - ритмическая игра:</i> «Плетень». <i>-Интервальный тренинг:</i></p>	<p>Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей. изученного материала.</p>
Тема 5. Фитбол – гимнастика (Fitball) -2часа.					
5	<i>Фитбол –</i>	<i>-Интервальный тренинг:</i>	Умеют выполнять:	Регулятивные: действуют с учётом	Личностные: проявляют

	<i>гимнастика (Fitball): комплекс.</i>	<p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами – С. Пилатес мэт (Pilates): комплекс – С. Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс – 3. Практическое:</i></p> <p>- Танец: «фигурный вальс» - С. <i>-Интервальный тренинг:</i> - упражнение на растяжку. - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с бубном».</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами. Пилатес мэт (Pilates): комплекс. Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс. Практическое:</i></p> <p>- Танец: «фигурный вальс». - Музыкально - ритмическая игра: «Игра с бубном». <i>-Интервальный тренинг:</i></p>	<p>выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: умеют договариваться со сверстниками; принимают другое мнение и позицию.</p>	<p>положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
6	<i>Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс.</i>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами – У. Пилатес мэт (Pilates): комплекс – С. Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс – 3. Практическое:</i></p> <p>- Танец: «фигурный вальс» - С. <i>-Интервальный тренинг:</i> - упражнение на растяжку. - Музыкально - ритмическая игра: «Не опоздай».</p>	<p>Умеют выполнять: <i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>Ритмическая гимнастика с предметами. Упражнения с мячами. Пилатес мэт (Pilates): комплекс. Фитбол – гимнастика (Fitball): комплекс. Практическое:</i></p> <p>- Танец: «фигурный вальс». - Музыкально - ритмическая игра: «Не опоздай». <i>-Интервальный тренинг:</i> - упражнение на растяжку.</p>	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p>	<p>Личностные: стремятся одержать победу в челночном беге; дают адекватную позитивную самооценку.</p>
6 тема. Интервальный тренинг-1 час.					
7	<i>Интерваль-</i>	<i>-Интервальный тренинг:</i>	Умеют выполнять:	Коммуникативные: взаимодействуют со	Личностные: осознают

	<p><i>ный тренинг : стретчинг и расслабление.</i></p>	<p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс – У. <i>-Степ-аэробика(Step):</i> Комплекс - С. <i>Практическое:</i></p> <p>- Танец: «фигурный вальс» - С. <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Стретчинг и расслабление:</i> Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Кто живёт в лесу?».</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Пилатес мэт (Pilates):</i> комплекс. <i>-Степ-аэробика(Step):</i> Комплекс.</p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>- Танец: «фигурный вальс». <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Кто живёт в лесу?». <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Стретчинг и расслабление:</i></p>	<p>сверстниками в <i>пилатес мэт (Pilates), Степ-аэробике(Step).</i></p> <p>Регулятивные: действуют с учётом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>	<p>свои возможности в учении; способны адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха в учении, связывая успехи с усилиями, трудолюбием.</p>
Тема 7 Степ-аэробика(Step) -1час.					
8	<p><i>Степ-аэробика (Step):</i> Комплекс</p>	<p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>построение занятия (разминка, интервальный блок, заминка). <i>-Комплекс степ-аэробики(Step)-У</i> <i>Практическое:</i></p> <p>- Танец: «фигурный вальс» - У. <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Стретчинг и расслабление:</i> Статический — удержание позы от 30 сек до нескольких минут. <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Ручеёк».</p>	<p>Умеют выполнять:</p> <p><i>-Интервальный тренинг:</i></p> <p>- Комплекс <i>степ-аэробики(Step)</i></p> <p><i>Практическое:</i></p> <p>- Танец: «фигурный вальс». <i>- Музыкально - ритмическая игра:</i> «Ручеёк». <i>-Интервальный тренинг:</i> <i>Стретчинг и расслабление:</i></p>	<p>Коммуникативные: используют речь, счёт для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.</p>
Тема 8 . Контрольные испытания -1час.					
9	<p><i>Контрольные испытания.</i></p>	<p>Выступление: Выступление классом на соревнованиях по фитнесу.</p>	<p>Умеют выполнять: Комплекс по фитнесу.</p>	<p>Регулятивные: умеют оценивать правильность выполнения</p>	<p>Личностные: стремятся одержать победу в выступлении</p>

				действия на уровне адекватной ретроспективной оценки.	классом на соревнованиях по фитнесу; дают адекватную позитивную самооценку.
--	--	--	--	---	---

Результаты 4 года обучения

4-й год обучения:

Учащийся должен знать:

- Как правильно держаться на сцене;
- Базовые шаги аэробики отдельно и в связках (усложнённые варианты);
- Движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;

Учащиеся должны научиться:

- Правильно и красиво выполнять движения и связки различных стилей танцевальной аэробики;
- Придумывать танцевальные связки на музыкальную тему;
- Справляться с заданиями, которые развивают специальную физическую подготовку (выносливость, осанку, гибкость, быстроту, уверенность);
- Выполнять шпагаты, «мостик».
- Принимать участие в танцевальном конкурсе;
- Быть организованным и понимать, что успех всего номера зависит от каждого

Не бояться выхода на сцену;

Приложение 1

Методические рекомендации по проведению уроков классической аэробики:

1. Форма должна быть спортивной и плотно облегать тело. Обувь типа кроссовок; причёска аккуратная, не закрывающая шею.

2. На первом уроке проводится начальное тестирование. Процедура тестирования как правило включает:

Антропометрические измерения: рост, вес, объемы тела (по желанию)

Функциональное тестирование: оценка состояния сердечно-сосудистой системы как в покое, так и под нагрузкой, при этом оценивается реакция организма и на аэробную, и на силовую нагрузку. Это позволяет увидеть полную картину тренированности сердечно-сосудистой

системы. Применяется проба с приседаниями и ортостатическая проба

Физическое тестирование: тесты на силу (отжимание), выносливость (прыжки через скакалку за 1 минуту), гибкость (наклон вперед из положения сидя). Тесты позволяют оценить силу различных мышечных групп, выявить дисфункцию (неравномерность развития) мышечных групп и определить отстающие зоны.

3. Использовать различные виды построений (например: диагональ, шеренга и т.д.).

4. Темп музыкального сопровождения должен составлять для начинающих 110-130 музыкальных акцентов в минуту и продвинутых 130-150. Музыкальное сопровождение может состоять из нескольких частей, допускаются спецэффекты. Музыкальное сопровождение должно нести в себе позитивный настрой и вызывать положительные эмоции. Предпочтение следует отдать музыкальным композициям, имеющим четкий темп и ритм.

5. Применять 2 метода обучения: целостный и расчлененный.

6. Использовать в работе метод «зеркального показа».

7. Деятельность занимающихся на уроках аэробики может быть организована фронтальным (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), индивидуальным (самостоятельное выполнение задания под руководством тренера), круговым способом.

8. Пути конструирования комбинаций: линейный метод – самый простой,
от головы до ног – более сложный

9. В создании комбинации выделять регламентированный (структурный) и свободный стиль. Первый более предпочтителен для детей.

10. При освоении элементов классической аэробики использовать пошаговую структуру:

1 – запомнить название

2 – разучить шаги без музыки

3 – повторить шаги под музыку по 8,4,2,1 раз

4 – освоение движений руками

5 – выполнение шагов с движениями рук

6 – выполнение шага + движения рук под музыку

11. Рекомендуется учить комплексы по “восьмёркам” отдельным способом без музыки.

12. Типы уроков: обучающий – для начинающих

контрольный – при тестировании

однонаправлены – для решения одной задачи

комплексный – решение нескольких задач

комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели

групповые

13. Программа для новичков без предметов, приспособлений, низкой интенсивности в режиме движений Low impact или Lo (одной ноги всегда остается на опоре, а руки не должны подниматься выше уровня плеч), для тех, кто уже освоил - режим движений High impact или Hi (аэробика высокой нагрузки с безопорной фазой, а руки поднимаются выше уровня плеч, включаются элементы бега и прыжков).

14. Соблюдать требования к осанке при выполнении упражнений в аэробике:

- стопы слегка разведены врозь (чаще всего, чуть шире, чем ширина бедра)

- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков

- колени чуть расслаблены (допускается легкое сгибание)

- мышцы живота и ягодиц немного напряжены и направляют таз вперед (без подчеркивания поясничной кривизны)

- таз расположен ровно, без перекоса

- грудь поднята, плечи на одной высоте

- голова прямо и составляет с туловищем одну линию
- лопатки сдвинуты к позвоночнику

15. При использовании блока силовых упражнений:

Для девочек особое внимание уделить развитию мышц брюшного пресса, спины и нижних конечностей. Темп 110 уд/мин, преимущественно в положении «сидя», «лежа», в упоре стоя на коленях.

Для мальчиков включать упражнения атлетической направленности: вес собственного тела и гантели.

16. Противопоказания: аэробные упражнения противопоказаны учащимся, страдающим заболеваниями стопы, щиколоток, коленных суставов или поясницы.

Приложение 2

Методические рекомендации по проведению интервальной тренировки:

Продолжая совершенствовать элементы оздоровительной аэробики, для учащихся организуются фитнес-уроки смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, т.е. интервальная тренировка. Суть интервальной тренировки заключается в чередовании интервалов с высокой и низкой интенсивностью физической нагрузки. Эти интервалы могут быть измерены многими различными способами, периодами времени, расстояний или частоты пульса. Уроки смешанного формата, сочетающие аэробный и силовой тренинг, с использованием гантелей, собственного веса, скакалки.

Основные принципы интервальной тренировки:

продолжительность нагрузки – от 1 минуты для начинающих до 12 минут для продвинутых; интенсивность в фазе нагрузки должна – 60 – 80% от максимальной частоты пульса (максимальная частота пульса определяется по формуле "220 – возраст в годах", например, возраст с 11- 14 лет – $220-14 = 206$, $206 * 0,60 = 123$ - $206 * 0,80 = 164$ уд/мин – это максимальный пульс.

Во время восстановления между интервалами - порядка 40-50% максимальной ЧСС: $220-14=206$, $206 \times 40=82$ - $206 \times 50=103$ уд/мин

Пример основных принципов построения интервальных тренировок.

Длина интервалов (с)	Число интервалов	Соотношение Тренинг:Отдых
15	20+	1: 5-10
30	10-20	1: 2-3
60	5-10	1:1.5
120	3-5	1:1
5-10	1-2	1: 0.5

аэробная зона – 55-75% резервного ЧСС и анаэробная более 85%

фаза отдыха по продолжительности равняется фазе нагрузки;

частота пульса в фазе отдыха должна быть не менее 40 – 50% от максимальной;

циклы нагрузки и отдыха обычно повторяются от 3 до 10 раз.

1. Способ организации урока: фронтальный, групповой, круговой.

2. Типы урока: обучающий – для начинающих

контрольный – при тестировании

комплексный – решение нескольких задач

комбинированный – одновременно аэробика, фитбол, гантели.

групповые

3. Применять целостный метод обучения.

4. Интервальный тренинг может выполняться на любом типе оборудования или без такового.

5. В создании комплекса отдать предпочтение наиболее эффективным и востребованным упражнениям.

6. Для начинающих рекомендуется малое число интервалов.

7. Необходимый инвентарь: скакалки, гантели, малые мячи, фитболы, степперы, велотренажер, беговая дорожка.

8. Противопоказания: заболевания ССС, дыхательной и опорно-двигательной системы.

Приложение 3

Методические рекомендации по проведению уроков с фитболом:

1. Урок по фитболу проводится с использованием специальных мячей и включает в себя 10 мин. аэробики на мячах или с мячом + 30 мин силового тренинга, а так же упражнений сидя и лежа на мяче.

2. Правильная посадка на фитболе предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела, — при этом происходит наиболее экономная работа постуральных мышц по удержанию позы в правильном статическом положении. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу (правило «прямого угла»). Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности, что является главным условием сохранения правильности осанки.

3. Выбор диаметра мяча зависит от роста!

Рост	Размер мяча.
До 145см	45см
140 – 165см	55см
165 – 185см	65см
185 – 195см	75см
Выше 195см	85см

Мяч может быть взят на размер больше в случае, если:

- у ребенка длинные ноги
- имеются проблемы со спиной
- основная цель упражнений на мяче - это растяжки
- использования мяча в качестве стула

4. Выполнять 2-3 подхода из 10-16 повторов, отдыхая по минуте между подходами. Через 4-6 недель можно переходить к усложненному варианту.

5. В силовых блоках и для развития вестибулярного аппарата выполнять упражнения сидя или лёжа на фитболе.

6. Урок на фитболах рекомендуются учащимся для снятия стресса, при болях в спине и суставах.

Примерные контрольные вопросы:

1 класс

1. Техника безопасности на гимнастике?
Что такое фитнес?
2. Какая бывает гимнастика?
3. Как занятия фитнесом влияют на организм?
4. Чем занимаются на аэробике?

5. Что такое хоровод?
6. Какие предметы используют в гимнастике?
7. Какие игры ты знаешь?

2 класс

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

3 класс

1. Здоровый образ жизни включает в себя?
2. Что включает в себя занятие аэробикой?
3. Какие русские народные танцы ты знаешь?
4. Какие танцы разных народов ты знаешь?
5. Что такое сила?
6. Что такое гибкость?
7. Что такое выносливость?
8. Назови 3 игры на внимание.
9. Что такое пульс? ЧСС?

4 класс

1. Здоровье – это:
 - а) отсутствие болезней;
 - б) отсутствие физических недостатков;
 - в) состояние полного духовного, физического, социального благополучия;
2. Приведи несколько примеров релаксационных упражнений на снятие мышечной утомляемости?
3. Как определить уровень нагрузки во время урока?
4. Чем балет отличается от гимнастики?
5. Как составить комплекс аэробики?
6. Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?
7. Питьевой режим до и после урока.
8. В какие игры нужно играть на переменах?
9. Виды спортивной и художественной гимнастики?
10. Какой вид фитнеса для тебя наиболее приемлем и почему?
11. Как измеряют ЧСС?

Ресурсное обеспечение программы.

Оборудование и инвентарь:

Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики	- 20 шт.
- гимнастические мячи	- 20 шт.
- гимнастические обручи	- 20 шт.
- гимнастические палки	- 20 шт.
- гимнастические маты	- 8 шт.
- гантели	- 20 шт.
- скакалки	- 20 шт.

Список литературы.

Литература для учителя.

Основная литература по уроку:

- 1.Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.
- 2.Дубянской Е. М. «Нашим детям». Игры. Пляски, музыкально-двигательные упражнения для дошкольников. 1970г. -79с.
- 3.Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
- 4.Корпан.М.Оксисайз специальная техника дыхания для коррекции фигуры. «Худей без задержки дыхания».-М.: Эксмо, 2013. – 160с.:ил. Москва 2012г.
- 5.Лифиц И. В. Ритмика. «Педагогическое образование». 1995г. -111с.
- 6.Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
- 7.Республиканский методический кабинет по учебным заведениям искусств и культуры. «Ритмика» методические рекомендации для преподавателей. Министерство культуры РСФСР главное управление кадров, учебных заведений и научных учреждений. Москва-1989г.-34с.
- 8.Савинкова О.В., Полякова Т.А. Раннее музыкально-ритмическое развитие детей. 2003г.-54с.
- 9.Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
- 10.Франио Г.С., Лифиц И.В. Методическое пособие по ритмике. Издательство «Музыка»,1995.-120с.
- 11.Феоктистов В.Ф., Л.В. Плиева «К здоровью через движение» рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений. Волгоград. Издательство «Учитель» г. Москва 2011г. -154с.
- 12.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем». Издательство «Музыка» Москва 1976г.-77с.

Вспомогательная литература по фитнесу:

- 1.Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
- 2.Бурбо Люси «тренируем мышцы груди и рук за 10 минут»/ Бурбо Люси. Ростов н\д; «Фенис», 2005. – 224с. :ил. – (Фитнес – тренер). 2005г.186с.
- 3.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы.
- 4.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методическое пособие и программа [Текст] / - М: Владос, 2002. – 208 с.
- 5.Кеннеди Р., Гринвуд-Робинсон М. Фитнесс-тренинг: Пер. с англ. М.: Медиа-спорт, 2000. - 392 с.
- 6.Лисицкая Т. С., Сиднева Л.В. Гибкость в фитнес-программах. -Троицк: Тривант лтд, 2000. 32 с .
- 7.Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Троицк: Тривант лтд, 2000.-60 с. 8.Одинцова И.Б., 7.Аэробика, шейпинг,

стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.

9. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.

10.Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / Петров П.К. - М: Владос, 2000. – 448 с.

11.РИПОЛ классик. «Стройные ноги за 15 минут в день». – М.:, Москва 2006. – 256с.: ил.- (Школа красоты и здоровья).

Музыкально – двигательные упражнения:

1.Лифиц И.В. «Ритмика». Стр.5-25.;

2.Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-37.;

3.Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-20.

4. Савинкова О. В., Полякова Т. А. «Нашим детям» стр. 5-35.;

6.Франино Г.Ф., Лифиц И. В. «Методическое пособие по ритмике» стр. 7-20.;

Танцевальные элементы, танцы:

1.Лифиц И.В. «Ритмика» 64-88.; Франино Г.Ф., Лифиц И.В. «Методическое пособие по ритмике» стр. 32-44.;

2. Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр. 4-30; 34-39. ;

3.Савинков О. В., Полякова Т. А. «Нашим детям»58-79. ;

4. Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем» стр. 4-12; 36-44.;

Музыкально - ритмические игры:

1.Савинкова О. В., Полякова Т. А.. «Нашим детям» стр34-59;

2.Савинкова О.В., Полякова Т.А. «Раннее музыкально-ритмическое развитие детей» стр38-54.;

3.Франино Г.Ф., Лифиц И.В. «Методическое пособие по ритмике» стр. 38-44.

Игры под пением:

1.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем» стр. 18-27; 54-66.

Ритмическая гимнастика с предметами:

1.Лифиц И.В. «Ритмика» стр. 32-49;

2.Савинкова О. В., Полякова Т. А.. «Нашим детям» Стр50-56;

3.Феоктистов В.Ф., Плиева Л.В. «К здоровью через движение» стр79-82. ;

4.Чешева С. «Мы поём, играем и танцуем» стр. 62;

Общий список литературы:

1 Баландин В. А. Развитие познавательных процессов детей 6-10 лет средствами физического воспитания // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000. - № 1. - С. 24-26.

2. Бальсевич В. К. Концепция физического воспитания с оздоровительной направленностью учащихся начальных классов общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1996. - № 2. - С. 13-18.

3. Бальсевич В. К., Васильев Н. Д., Седов К. М. Активизация темпов физического развития детей 4-5-летнего возраста // Проблемы физического воспитания детей школьного и дошкольного возраста:

4. Бейлин В. Ф. Волшебная веревочка: (К методике проведения спортивных игр для младшего школьного возраста) // Физическая культура в школе. 1991. - № 3. - С. 47-49.

5. Благуш П. К теории тестирования двигательных способностей. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 106 с.

6. Веселая физкультура: Учебник для уч-ся 1 кл. четырехлетн. нач. школы.- М.: Просвещение, 1996. 64 с.
7. Волчецкий Э. И. Главное чтобы стремились сами ребята: Организация работы с учащимися, имеющими низкий уровень физической подготовленности // Физическая культура в школе. - 1993. - № 5. - С. 50-54.
8. Высочин Ю. В., Шапошникова В. И. Физическое развитие и здоровье детей // Физическая культура в школе. 1999. - № 1. - С. 69-72.
9. Губа В. П., Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Индивидуальные особенности юных спортсменов. Смоленск: Изд-во ТО инф.-ком. агенства, 1997. - 219 с.
10. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск: Высшая школа, 1980. - 256 с.
11. Дешле С. Л. Развитие силовых способностей у учащихся 1-3 классов // Физическая культура в школе. 1982. - № 4. - С. 21-23.
12. Долгов В. А., Лысенко В.В. К оценке физического состояния учащихся средних школ // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1997. - № 4. - С. 17-18.
13. Долотина О. П. Игровые уроки в 1 классе // Физическая культура в школе. 1997. - № 6. - С. 12-16.
14. Зобков В. А. Формирование активно-положительного отношения младших школьников к физической культуре: Научно-методические рекомендации для учителей. Набережные Челны, 1991. - 43 с.
15. Игры народов СССР / Сост. Былеева Л.В., Григорьев В.М. М.: Физкультура и спорт, 1985. - 269 с.
16. Кадетова А. В., Кабачков В.А., Панаев В.Г. Оценка показателей физической подготовленности московских школьников 7-17 лет // Сб. науч. тр. ВНИИФК 1996 г. Москва, 1997. - С. 142-151.
17. Карногина Т. В. Чтобы дети знали, как быть здоровыми // Физическая культура в школе. 1994. - № 4. - С. 34-36.
18. Касаткин В. Н. Медико-психолого-педагогические программы укрепления здоровья детей: Автореф. дис. . д-ра мед. наук. М., 1999. -56 с.
- 19.Кобяков А. А. Поточно-групповой способ организации занятий в 1-3 классах // Физическая культура в школе. 1988. - № 6. - С. 20-21.
20. Комлева Т. Н. Школа гибкости и ума // Физическая культура в школе. -2000.-№ 1.-С. 56-57.
21. Косолапова Т. И. Методика развития физических способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами аэробики: Дис. . магистра физ. культуры. -М.:, 1999.-96 с.
22. Лях В. И. Координационные способности школьников. Мн.: Полымя, 1989.- 159 с.
23. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей. М.: АСТ, 1998. - 271 с.
24. Маркова А. К. Формирование мотивации ученика в школьном возрасте. М.: Просвещение, 1983. - 96 с.
25. Мезенев Н. Н., Шустиков Г.С. На уроках в младших классах два учителя: Предлагаем, советуем, спорим // Физическая культура в школе. - 1990. - № 1.-С. 27-31.
26. Невский А. «Качалка» для детей. М.: Новый век, 1998. - 124 с.
27. Павлова И. В. Обоснование дифференцированного подхода к разработке программы по физической культуре для младших школьников // Сибирь и Олимпийское движение: Тез. регион, науч.-практ. конф. Омск, 1993. - С.40-41.
28. Пермяков А. А. Игры на уроках в 1-2 классах // Физическая культура в школе. 1992. - № 2 - 4. - С. 25-26.
29. Погадаев Г. И. Игра, интересная для детей // Физическая культура в школе. 1998. - № 2. - С. 38-39.