

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 103»

Приложение к
адаптированной основной общеобразовательной
программе основного общего образования
(приказ №298/1от 30.08.2019)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КОРРЕКЦИОННОГО УЧЕБНОГО КУРСА
«Ритмика»
для обучающихся 5-9 классов

Составители:
Горбунова Д.А, Сурков Д.А.
учителя физической культуры

Новокузнецкий городской округ

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание коррекционного учебного курса «Ритмика» по годам обучения.....	4-11
5 класс.....	4-5
6 класс.....	5-6
7 класс.....	7-8
8 класс.....	8-10
9 класс.....	10-11
3. Планируемые результаты коррекционного учебного курса «Ритмика» по годам обучения.....	12-28
5 класс.....	19-21
6 класс.....	21-22
7 класс.....	23-24
8 класс.....	25-26
9 класс.....	27-28
4. Тематическое планирование.....	29-30

1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного учебного курса «Ритмика» (далее – программа) представлена занятиями, связанными с реализацией особых интеллектуальных и социокультурных потребностей обучающихся.

Реализация программы предполагает использование форм работы, которые предусматривают активность и самостоятельность обучающихся, сочетание индивидуальной и групповой работы, диагностические пробы, физическое тестирование, наблюдение, коррекционно-развивающие занятия, подвижные игры, соревнования, беседы, конкурсы, праздники, музыкально-ритмические игры, танцевальные игры, ролевые игры.

Программа разработана с учётом рабочей программы воспитания. Это проявляется в приоритете личностных результатов реализации программы, в интерактивных формах занятий обучающихся, обеспечивающих их вовлечённость в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

2. Содержание коррекционного учебного курса «Ритмика» по годам обучения

5 КЛАСС

Модуль. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Входная диагностика (диагностические пробы, физическое тестирование, наблюдение).

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Базовые шаги. Постановка стоп. Стопы во внутрь. Стопы наружу. Положение рук. Партерная гимнастика. Упражнение для стоп. Партер-упражнение на натяжение и расслабление корпуса. Партер-упражнение для мышц пресса. Партер-упражнение для мышц спины. Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика. Игра «Знакомство». Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне, на внутренней стороне, перекатом с пятки на носок, перекатом с носка на пятку, острый шаг.

Модуль. Танцевальная азбука

Позиции в классическом танце, балет. Пордебра. Русский танец 4 группы позиции ног в народно-сценическом танце. Исполнение подбивок в народно-сценическом танце. Исполнение русского переменного хода. Изучение подготовки к дробному стуку горох. Исполнение 3 дроби с подскоком, с акцентом. Изучение ковырялочка – чистый вид. Моталочка – чистый вид. Подготовка к веревочке- чистый вид. Танцы разных народов.

Модуль. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны. Повороты. Приседания. Прыжки. Прыжки на одной ноге. Упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах. Бросок мяча в цель. Бросок мяча партнёру. Упражнения с мячом. Передачи одной рукой. Передачи от груди, из-за головы, от плеча, через спину. Прыжки с поворотом 90, 180, 360 градусов. Упражнения с обручем. Упражнения с фитболом. Элементы акробатики.

Модуль. Игры.

Беговые ролевые игры. Правила игры. Музыкально-ритмическая игра «Бабочки и жуки». Игры на внимание. Игры развития мелкой моторики. Музыкально-ритмическая игра «Цапли, воробьи». Танцевальные игры. Ролевые игры. Музыкально-ритмическая игра «Танцуй как я».

Итоговая диагностика освоения обучающимися коррекционного учебного курса «Ритмика».

6 КЛАСС

Модуль. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Входная диагностика (диагностические пробы, физическое тестирование, наблюдение).

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Базовые шаги. Постановка стоп. Стопы во внутрь. Стопы наружу. Положение рук. Партерная гимнастика. Упражнение для стоп. Партер-упражнение на натяжение и рас-

слабление корпуса. Партер-упражнение для мышц пресса. Партер-упражнение для мышц спины. Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика. Игра «Знакомство». Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне, на внутренней стороне, перекатом с пятки на носок, перекатом с носка на пятку, острый шаг.

Модуль. Танцевальная азбука

Позиции в классическом танце, балет. Пордебра. Русский танец 4 группы позиции ног в народно-сценическом танце. Исполнение подбивок в народно-сценическом танце. Исполнение русского переменного хода. Изучение подготовки к дробному стуку горох. Исполнение 3 дроби с подскоком, с акцентом. Изучение ковырялочки – чистый вид. Моталочка – чистый вид. Подготовка к веревочке- чистый вид. Танцы разных народов.

Модуль. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны. Повороты. Приседания. Прыжки. Прыжки на одной ноге. Упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах. Бросок мяча в цель. Бросок мяча партнёру. Упражнения с мячом. Передачи одной рукой. Передачи от груди, из-за головы, от плеча, через спину. Прыжки с поворотом 90, 180, 360 градусов. Упражнения с обручем. Упражнения с фитболом. Элементы акробатики.

Модуль. Игры.

Беговые ролевые игры. Правила игры. Музыкально-ритмическая игра «Бабочки и жуки». Игры на внимание. Игры развития мелкой моторики. Музыкально-ритмическая игра «Цапли, воробьи». Танцевальные игры. Ролевые игры. Музыкально-ритмическая игра «Танцуй как я».

Итоговая диагностика освоения обучающимися коррекционного учебного курса «Ритмика».

7 КЛАСС

Модуль. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Входная диагностика (диагностические пробы, физическое тестирование, наблюдение).

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Базовые шаги. Постановка стоп. Стопы во внутрь. Стопы наружу. Положение рук. Партерная гимнастика. Упражнение для стоп. Партер-упражнение на натяжение и расслабление корпуса. Партер-упражнение для мышц пресса. Партер-упражнение для мышц спины. Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика. Игра «Знакомство». Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне, на внутренней стороне, перекатом с пятки на носок, перекатом с носка на пятку, острый шаг.

Модуль. Танцевальная азбука

Позиции в классическом танце, балет. Пордебра. Русский танец 4 группы позиции ног в народно-сценическом танце. Исполнение подбивок в народно-сценическом танце. Исполнение русского переменного хода. Изучение подготовки к дробному стуку горох. Исполнение 3 дроби с подскоком, с акцентом.

Изучение ковырялочка – чистый вид. Моталочка – чистый вид. Подготовка к веревочке- чистый вид. Танцы разных народов.

Модуль. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны. Повороты. Приседания. Прыжки. Прыжки на одной ноге. Упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах. Бросок мяча в цель. Бросок мяча партнёру. Упражнения с мячом. Передачи одной рукой. Передачи от груди, из-за головы, от плеча, через спину. Прыжки с поворотом 90, 180, 360 градусов. Упражнения с обручем. Упражнения с фитболом. Элементы акробатики.

Модуль. Игры.

Беговые ролевые игры. Правила игры. Музыкально-ритмическая игра «Бабочки и жуки». Игры на внимание. Игры развития мелкой моторики. Музыкально-ритмическая игра «Цапли, воробьи». Танцевальные игры. Ролевые игры. Музыкально-ритмическая игра «Танцуй как я».

Итоговая диагностика освоения обучающимися коррекционного учебного курса «Ритмика».

8 КЛАСС

Модуль. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Входная диагностика (диагностические пробы, физическое тестирование, наблюдение).

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Базовые шаги. Постановка стоп. Стопы во внутрь. Стопы наружу. Положение рук. Партерная гимнастика. Упражнение для стоп. Партер-упражнение на натяжение и расслабление корпуса. Партер-упражнение для мышц пресса. Партер-упражнение для мышц спины. Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика. Игра «Знакомство». Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне, на внутренней стороне, перекатом с пятки на носок, перекатом с носка на пятку, острый шаг.

Модуль. Танцевальная азбука

Позиции в классическом танце, балет. Пордебра. Русский танец 4 группы позиции ног в народно-сценическом танце. Исполнение подбивок в народно-сценическом танце. Исполнение русского переменного хода. Изучение подготовки к дробному стуку горох. Исполнение 3 дроби с подскоком, с акцентом. Изучение ковырялочка – чистый вид. Моталочка – чистый вид. Подготовка к веревочке- чистый вид. Танцы разных народов.

Модуль. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны. Повороты. Приседания. Прыжки. Прыжки на одной ноге. Упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах. Бросок мяча в цель. Бросок мяча партнёру. Упражнения с мячом. Передачи одной рукой. Передачи от груди, из-за головы, от плеча, через спину. Прыжки с поворотом 90, 180, 360 градусов. Упражнения с обручем. Упражнения с фитболом. Элементы акробатики.

Модуль. Игры.

Беговые ролевые игры. Правила игры. Музыкально-ритмическая игра «Бабочки и жуки». Игры на внимание. Игры развития мелкой моторики. Музыкально-ритмическая игра «Цапли, воробьи». Танцевальные игры. Ролевые игры. Музыкально-ритмическая игра «Танцуй как я».

Итоговая диагностика освоения обучающимися коррекционного учебного курса «Ритмика».

9 КЛАСС

Модуль. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Входная диагностика (диагностические пробы, физическое тестирование, наблюдение).

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Базовые шаги. Постановка стоп. Стопы во внутрь. Стопы наружу. Положение рук. Партерная гимнастика. Упражнение для стоп. Партер-упражнение на натяжение и расслабление корпуса. Партер-упражнение для мышц пресса. Партер-упражнение для мышц спины. Комплекс танцевальной аэробики. Сказочная аэробика. Игра «Знакомство». Разновидности ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне, на внутренней стороне, перекатом с пятки на носок, перекатом с носка на пятку, острый шаг.

Модуль. Танцевальная азбука

Позиции в классическом танце, балет. Пордебра. Русский танец 4 группы позиции ног в народно-сценическом танце. Исполнение подбивок в народно-сценическом танце. Исполнение русского переменного хода. Изучение подготовки к дробному стуку горох. Исполнение 3 дроби с подскоком, с акцентом. Изучение ковырялочка – чистый вид. Моталочка – чистый вид. Подготовка к веревочке- чистый вид. Танцы разных народов.

Модуль. Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны. Повороты. Приседания. Прыжки. Прыжки на одной ноге. Упражнения со скакалкой. Прыжки на двух ногах. Бросок мяча в цель. Бросок мяча партнёру. Упражнения с мячом. Передачи одной рукой. Передачи от груди, из-за головы, от плеча, через спину. Прыжки с поворотом 90, 180, 360 градусов. Упражнения с обручем. Упражнения с фитболом. Элементы акробатики.

Модуль. Игры.

Беговые ролевые игры. Правила игры. Музыкально-ритмическая игра «Бабочки и жуки». Игры на внимание. Игры развития мелкой моторики. Музыкально-ритмическая игра «Цапли, воробьи». Танцевальные игры. Ролевые игры. Музыкально-ритмическая игра «Танцуй как я».

Итоговая диагностика освоения обучающимися коррекционного учебного курса «Ритмика».

3. Планируемые результаты коррекционного учебного курса по годам обучения

Занятия в рамках программы коррекционного учебного курса «Ритмика» направлены на обеспечение достижений обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные

1. Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

2. Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

3. Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4. Эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства;

- осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6. Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7. Экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;

- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

8. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

9. Личностные результаты, обеспечивающие адаптацию обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;

- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха;

- повышение уровня своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей;

- формирование умений продуктивной коммуникации со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в ходе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; формулировать и оценивать риски, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации; быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха;

- способность обучающихся с ЗПР к осознанию своих дефицитов (в речевом, двигательном, коммуникативном, волевом развитии) и проявление стремления к их преодолению;

- способность к саморазвитию и личностному самоопределению, умение ставить достижимые цели и строить реальные жизненные планы.

Значимым личностным результатом является **сформированность социальных (жизненных) компетенций**, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений, обучающихся с ЗПР в различных средах, в том числе:

▪ *Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении*, проявляющееся:

– в умении различать учебные ситуации, в которых они могут действовать самостоятельно, и ситуации, где следует воспользоваться справочной информацией или другими вспомогательными средствами;

– в умении принимать решение в жизненной ситуации на основе переноса полученных в ходе обучения знаний в актуальную ситуацию, восполнять дефицит информации;

– в умении находить, отбирать и использовать нужную информацию в соответствии с контекстом жизненной ситуации;

– в умении связаться удобным способом и запросить помощь, корректно и точно сформулировав возникшую проблему;

– в умении оценивать собственные возможности, склонности и интересы.

▪ *Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни*, проявляющееся:

– в готовности брать на себя инициативу в повседневных бытовых делах и нести ответственность за результат своей работы;

- в стремлении овладеть необходимыми умениями и ориентироваться в актуальных социальных реалиях (ложная реклама, недостоверная информация, опасные интернет-сайты; качество товаров и продуктов питания и т.п.);

- в умении ориентироваться в требованиях и правилах проведения промежуточной и итоговой аттестации;

- в применении в повседневной жизни правил личной безопасности.

- *Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:*

- в обогащении опыта коммуникации подростка, расширении коммуникативного репертуара и гибкости общения в соответствии с контекстом социально-коммуникативной ситуации;

- в умении использовать коммуникацию как средство достижения цели;

- в умении критически оценивать полученную от собеседника информацию;

- в освоении культурных форм выражения своих чувств, мыслей, потребностей;

- в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком.

- *Развитие способности к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющейся:*

- в углублении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватной возрасту обучающегося;

- в развитии активной личностной позиции во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности и умении адекватно оценить свои достижения;

- в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей, исключая асоциальные проявления;

- в адекватности поведения обучающегося с точки зрения опасности или безопасности для себя или для окружающих;

- в овладении основами финансовой и правовой грамотности.

- *Развитие способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющейся:*

- в умении регулировать свое поведение и эмоциональные реакции в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса;

- в освоении необходимых социальных ритуалов в ситуациях необходимости корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, сочувствие, намерение, опасение и др.;

- в соблюдении адекватной социальной дистанции в разных коммуникативных ситуациях;
- в умении корректно устанавливать и ограничивать контакт в зависимости от социальной ситуации;
- в умении распознавать и противостоять психологической манипуляции, социально неблагоприятному воздействию.

Метапредметные

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- определять понятия, обобщать, устанавливать аналогии, классифицировать, в том числе самостоятельно выбирая основания и критерии для классификации, логически рассуждать, приходить к умозаключению (индуктивному, дедуктивному и по аналогии) и делать общие выводы;
 - выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
 - устанавливать причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
 - самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий);
 - создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как инструмент познания;
- устанавливать искомое и данное, опираясь на полученные ответы на вопросы либо самостоятельно;
- аргументировать свою позицию, мнение;
- с помощью педагога проводить опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
 - с помощью педагога или самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования;
 - прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия.

Работа с информацией:

- пользоваться словарями и другими поисковыми системами;
- искать или отбирать информацию, или данные из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
 - понимать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
 - иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами;
 - эффективно запоминать и систематизировать информацию;

- использовать смысловое чтение для извлечения, обобщения и систематизации информации из одного или нескольких источников с учетом поставленных целей, для решения учебных и познавательных задач.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

Общение:

- осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей;
- выражать свою точку зрения в устных и письменных текстах в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий;
- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с условиями и целями общения;
- распознавать невербальные средства общения, прогнозировать возможные конфликтные ситуации, смягчая конфликты;
- с помощью педагога или самостоятельно составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов для выступления перед аудиторией.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт;
- принимать и разделять ответственность и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

Самоорганизация:

- самостоятельно составлять план предстоящей деятельности и следовать ему;
- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- самостоятельно (или с помощью педагога/родителя) определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Самоконтроль (рефлексия):

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи;
- понимать причины, по которым не был достигнут требуемый результат деятельности, определять позитивные изменения и направления, требующие дальнейшей работы.

Эмоциональный интеллект:

- различать и называть эмоции, стараться управлять собственными эмоциями;
- анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные 5 КЛАСС

- выполнять требования безопасности, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;
- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;
- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;

- выполняет серию действий;
- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;
- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;
- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;
- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие;
- играет по правилам;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

- измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
- выполняет построение в шеренгу и колонну по команде; осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;
- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполняет серию действий;
- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;

- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;
- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;
- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;
- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие;
- играет по правилам;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

- объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;
- объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;
- составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);
- выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»;
- выполняет построение в шеренгу и колонну по команде; осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;
- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;
- выполняет серию действий;
- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;
- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;
- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;
- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;
- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;

- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие;

- играет по правилам;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

- анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

- выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;

- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;

- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;

- выполняет серию действий;

- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;

- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;

- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;

- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;

- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;

- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие;

- играет по правилам;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние

вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

4. Тематическое планирование

Общее количество часов – 170

№ п/п	Тема/Раздел/Модуль	Кол-во часов					Формы проведе- ния занятий	ЭОР (электронные цифровые образовательные ре- сурсы)
		5	6	7	8	9		
1	<i>Оздоровительная аэробика и партнерная гимнастика</i>	10	8	6	8	10	-диагностические пробы, - физическое тестирование, - наблюдение, - коррекционно-развивающее занятие, - подвижная игра, - беседа, - обсуждение	
2	<i>Танцевальная азбука</i>	12	8	13	8	12	- праздник, - коррекционно-развивающее занятие, -музыкально-ритмические игры, -танцевальные игры, -ролевые игры	

3	<i>Ритмическая гимнастика с предметами и акробатика</i>	6	8	5	8	6	- праздник, - коррекционно-развивающее занятие, - коммуникативная игра, -музыкально-ритмические игры, -танцевальные игры, -ролевые игры	
4	<i>Игры</i>	6	10	10	10	6	- диагностические пробы, -физическое тестирование, -наблюдение - коррекционно-развивающее занятие, - подвижная игра, - беседа, - обсуждение, - соревнование -музыкально-ритмические игры, -танцевальные игры, -ролевые игры	
	<i>Итого</i>	34	34	34	34	34		

