

**Рассмотрено.**

Председатель  
методического  
объединения  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»



Шитова Е.Г.  
«28» августа 2023 г.

**Согласовано.**

Заместитель директора  
по учебно-  
воспитательной работе  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»



Коротина Е.В.  
«30» августа 2023 г.

**Утверждаю.**

Директор  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»



Иванова О.В.  
приказ №104  
«31» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
начального общего образования  
**по предмету «Физическая культура на основе**  
**акробатического рок-н-ролла»**  
для 1-4 класса  
**Титчук Светланы Викторовны,**  
**Курсовой Ирины Ивановны**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «30» августа 2023 г.

г. Саратов  
2023 год

### **Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной и спортивной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Рабочая программа по физической культуре для 1- 4х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и в соответствии с примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы начального, основного среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16). Учитывая, что образовательная организация самостоятельно может осуществлять образовательную деятельность и обладает возможностью свободы выбора в части образовательных программ (в рамках физического воспитания обучающихся в том числе) в соответствии с интересами детей и подростков (Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации, ст. 28 п. 2, п. 3 п.п. 6 и 16) и то, что примерная программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций реализующих программы начального, основного среднего общего образования разрешает использовать принцип вариативности в организации образовательной деятельности, в соответствии с традициями МОУ «Гимназия «Авиатор» состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, преподавание физической культуры на основе акробатического рок-н-ролла, как предмет школьного компонента, для преподавания которого используется программа физической культуры на основе акробатического рок-н-ролла для общеобразовательных организаций, разработанная коллективом специалистов Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Всероссийская Федерация акробатического рок-н ролла» в составе: А.Б. Голев (руководитель), к.п.н. Е.В. Разова, Т.К. Цветкова, рекомендованной экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации для использования в образовательном процессе общеобразовательных организаций.

Общее число часов для изучения физической культуры на основе акробатического рок-н-ролла на уровне начального общего образования, реализуемое данной программой, составляет – 135 часов: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НА ОСНОВЕ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА»**

Материал программы делится на несколько разделов, которые органично связаны между собой, но в то же время имеют свое конкретное содержание и свои определенные цели, и задачи.

### **1 класс**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре (0,5 часов)**

**Базовые понятия физической культуры.**

**Физическая культура человека.** Что такое физическая культура. Физическая культура и танец. Режим дня обучающегося и его значение. Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по АРР, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов акробатического рок-н-ролла.

#### **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (0,5 часа)**

**Оценка эффективности занятий – 0,5 час.**

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

#### **Раздел 3. Физическое совершенствование (18 часов)**

**Общая физическая и специальная подготовка - 3 часа.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся. Правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Освоение универсальных физических упражнений.

**Гимнастика – 4 часа:** овладение элементами художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений. Простые акробатические упражнения: упоры (присев); простые седы; группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с

помощью); кувырок вперед; мост из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой. Простые гимнастические комбинации.

**Базовая подготовка – 3 часа:** овладение основами танцевальной техники, изучение техники выполнения простых танцевальных движений, базовых танцевальных позиций и фигур. Упражнения на выработку осанки, координацию движений, расслабление мышц. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты).

**Хореографическая и музыкальная подготовка (8 часов).** Понятия: хореография, хореографическая подготовка, качество исполнительской культуры; эмоциональность и красота движений в танце. Взаимосвязи музыки и движений. Значение музыкального слуха, чувства ритма, понимания музыки для танцевального искусства. Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Изучение простых танцевальных элементов на основе акробатического рок-н-ролла.

#### **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (6 часов)**

**Физическая подготовка – 4 часа:** комплекс упражнений для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Упражнения на развитие силы рук и спины – стойка на руках, с опорой ног за станок. Элементы классической хореографии акробатического рок-н-ролла. Элементы акробатики.

**Полуакробатические упражнения - 2 часа:** простые упражнения, подготавливающие к акробатическим элементам, кувырки, перекаты, колесо.

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью с использованием средств рок-н-ролла (8 часов)**

**Акробатические упражнения (3 часа)** - одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве. Простые акробатические упражнения - на ковриках (кувырки вперед, «колесо»).

**Элементы акробатического рок-н-ролла (5 часов)** - упражнения для подготовки к исполнению основного хода: бросковые движения ногами, перемещения по полу акцентированными шагами. Исходные движения рук

(напряжение и расслабление). Позиции рук и ног: открытая и закрытая. Простейшие танцевальные элементы.

## 2 класс

### Раздел 1. Знания о физической культуре (0,5 часов)

**Базовые понятия физической культуры.**

**Физическая культура человека.** Режим дня обучающегося и его значение. Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по АРР, подбор одежды, обуви и инвентаря. Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов акробатического рок-н-ролла.

### Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1,5 часа)

**Организация и проведение занятий – 1 час.** Подготовка места для занятий акробатическим рок-н-роллом. Составление и выполнение индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений акробатического рок-н-ролла.

**Оценка эффективности занятий – 0,5 час.**

Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

### Раздел 3. Физическое совершенствование (18 часов)

**Общая физическая и специальная подготовка - 3 часа.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития обучающихся. Правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Освоение универсальных физических упражнений

**Гимнастика – 4 часа:** овладение элементами художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений.

Простые акробатические упражнения: упоры (присев); простые седы; группировка из положения, лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); кувырок вперед; мост из положения, лежа на спине; прыжки.

Простые акробатические комбинации.

**Базовая подготовка – 3 часа:** овладение основами танцевальной техники, изучение техники выполнения простых танцевальных движений, базовых

танцевальных позиций и фигур. Упражнения на выработку осанки, координацию движений, расслабление мышц.

Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, мячики, ленты).

**Хореографическая и музыкальная подготовка – 8 часов:** развитие двигательных возможностей для занятий акробатическим рок-н-роллом; повышение качества исполнительской культуры; воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.

Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Общеукрепляющие упражнения. Развитие гибкости, координации движений, выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата.

Изучение простых танцевальных композиций, элементов на основе акробатического рок-н-ролла.

#### **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (6 часов)**

**Физическая подготовка – 4 часа:** комплекс упражнений для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Упражнения на развитие силы рук и спины – стойка на руках, с опорой ног за станок. Элементы классической хореографии акробатического рок-н-ролла. Элементы акробатики.

**Полуакробатические упражнения - 2 часа:** простые упражнения, подготавливающие к акробатическим элементам, стойка на руках с опорой двух ног на станке, подготовительное упражнение к элементу «колесо».

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью с использованием средств рок-н-ролла (8 часов)**

**Акробатические упражнения (3 часа)** - одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве.

Простые акробатические упражнения - «колесо».

**Элементы акробатического рок-н-ролла (5 часов)** - упражнения для подготовки к исполнению основного хода: бросковые движения ногами, перемещения по полу акцентированными шагами.

Исходные движения рук (напряжение и расслабление). Позиции рук и ног: открытая и закрытая. Простейшие танцевальные элементы (приставные шаги).

## **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)**

### **Базовые понятия физической культуры (0,5 часов).**

Определение и характеристика физической культуры (занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми). Выявление различий в основных способах передвижения человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание.

**Физическая культура человека (0,5 часов).** Правила предупреждения травматизма во время занятий АРР: организация мест занятий по акробатическому рок-н-роллу. Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов акробатического рок-н-ролла. Основы хореографической подготовки, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движениях под музыку. Правила дыхания.

## **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)**

**Организация и проведение занятий – 1 час.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов для физкультурных минуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений акробатического рок-н-ролла

**Оценка эффективности занятий – 1 час.** Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

## **Раздел 3. Физическое совершенствование (17 часов)**

**Общая физическая и специальная подготовка - 2 часа.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики. Упражнения для развития силы мышц ног. Правила и условия проведения подвижных игр.

**Гимнастика – 4 часа:** овладение элементами художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений. Простые акробатические упражнения и комбинации.

**Базовая подготовка – 3 часа:** овладение основами танцевальной техники, изучение техники выполнения простых танцевальных движений, базовых танцевальных позиций и фигур. Упражнения на выработку осанки, координацию движений, расслабление мышц. Знакомство с основным ходом танца «рок-н-



ролл», его базовыми танцевальными позициями и простыми танцевальными фигурами («смена мест»).

**Хореографическая и музыкальная подготовка – 8 часов.** Знакомство с основами хореографии, ее видами и жанрами. Разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Знакомство с основными элементами народного танца (бег, ходьба, галоп, подскоки, соскоки, переборы). Знакомство с основами композиции танца. Общеукрепляющие упражнения (прыжковые комбинации), простые движения и связки рок-н-ролла, упражнения для развития подвижности позвоночника. Изучение танцевальных постановок, танцевальных композиций на основе акробатического рок-н-ролла.

#### **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (7 часов)**

**Физическая подготовка– 4 часа:** комплекс упражнений для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы). Силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа). Упражнения на развитие быстроты выполнения хореографических и спортивных элементов акробатического рок-н-ролла. Элементы классической хореографии акробатического рок-н-ролла. Элементы акробатики.

**Полуакробатические упражнения - 3 часа:** простые упражнения, подготавливающие к акробатическим элементам, кувырки, перекаты, колесо.

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью с использованием средств рок-н-ролла (7 часов)**

**Акробатические упражнения (2 часа)** - одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве. Индивидуальные акробатические упражнения - на матах: кувырки вперед, в прыжке, «колесо», стойка на руках; отработка акробатических элементов в паре.

**Элементы акробатического рок-н-ролла (5 часов)** - упражнения для подготовки к исполнению основного хода: бросковые движения ногами, перемещения по полу акцентированными шагами. Простые танцевальные фигуры на основе техники ног акробатического рок-н-ролла: «смена мест: верхняя и нижняя смена».

## **Раздел 1. Знания о физической культуре (1 час)**

**Базовые понятия физической культуры (0,5 часов).** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. История возникновения и развития АРР.

**Физическая культура человека (0,5 часов).** Ведение самонаблюдения и контроля за физическим развитием, физической подготовленностью. Правила предупреждения травматизма во время занятий акробатическим рок-н-роллом, организация мест занятий по акробатическому рок-н-роллу. Общие гигиенические требования. Структура и содержание тренировочных занятий акробатическим рок-н-роллом. Комплекс упражнений для развития физических качеств на основе элементов акробатического рок-н-ролла.

## **Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)**

**Организация и проведение занятий - 1 час.** Составление и выполнение индивидуальных комплексов для физкультурных минуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки и ее коррекции. Осанка и комплексы упражнений акробатического рок-н-ролла по профилактике ее нарушения. Выбор и разучивание упражнений, движений и комплексов движений акробатического рок-н-ролла.

**Оценка эффективности занятий - 1 час.** Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов.

## **Раздел 3. Физическое совершенствование (17 часов)**

**Общая физическая и специальная подготовка - 2 часа.** Комплексы упражнений для развития физических качеств: упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения, лежа на спине (на полу, гимнастической скамейке); поднимание ног лежа на спине; позы «уголок»; «складочка»; «березка».

**Гимнастика 4 часа:** овладение элементами художественной и балетной гимнастики для развития гибкости, ловкости, растяжки, координации движений. Простые акробатические упражнения: мост сверху (с поддержкой), колесо, шпагат; упражнение на развитие силы бёдер «Пистолетик». Простые акробатические комбинации по диагонали, вперед.

**Базовая подготовка - 3 часа:** овладение основами танцевальной техники, изучение техники выполнения простых танцевальных движений, базовых танцевальных позиций и фигур. Упражнения на выработку осанки: стоя спиной к

стене. Упражнение на расслабление мышц. Упражнения на координацию движений: ускорение и замедление движений. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки. Знакомство с простыми танцевальными фигурами («смена мест»).

**Хореографическая и музыкальная подготовка - 8 часов:** разучивание простых элементов классического экзерсиса с музыкальным сопровождением и без него. Общеукрепляющие упражнения. Прыжковые комбинации по I, II параллельным позициям, «восьмерка», «змейка», «шассе» (в сторону с правой, левой ноги), поворот на шагах. Исполнение коротких танцевальных композиций из простых движений. Знакомство с простыми движениями и связками рок-н-ролла. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Стретчинговые упражнения. Изучение танцевальных композиций на основе акробатического рок-н-ролла.

#### **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (7 часов)**

**Физическая подготовленность - 4 часа:** физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития координации и равновесия. Упражнения на развитие быстроты и «резкости» движений: упражнение «горячая стенка». Упражнения на развитие прыгучести: заскоки на скамейку, соскоки со скамьи, перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее. Упражнения на развитие быстроты выполнения элементов рок-н-ролла.

**Полуакробатические упражнения - 3 часа:** простые акробатические упражнения - «колесо», стойка на руках, акробатические упражнения на скамейке. Простые акробатические упражнения в паре. Техника ног в акробатическом рок-н-ролле.

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью с использованием средств рок-н-ролла (7 часов)**

**Акробатические упражнения (2 часа)** – одно из средств совершенствования физических и волевых качеств человека. Они способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, развитию реакции. Особую ценность представляют вращательные движения, которые хорошо развивают вестибулярный аппарат и улучшают навыки ориентации в пространстве. Индивидуальные акробатические упражнения - на матах: кувырки вперед, в прыжке, «колесо», стойка на руках; отработка акробатических элементов в паре.

**Элементы акробатического рок-н-ролла (5 часов)** – синхронизация простейших движений рук и ног. Позиции рук и ног: теньевая позиция (друг за

другом). Пластичность и выразительность движений. Простые танцевальные фигуры на основе техники ног акробатического рок-н-ролла: «ворота, двойные ворота».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ АКРОБАТИЧЕСКОГО РОК-Н-РОЛЛА НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на основе акробатического рок-н-ролла на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на основе акробатического рок-н-ролла на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».
- развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
- сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.
- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на основе акробатического рок-н-ролла на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.
- отвечать на простые вопросы учителя;
- сравнивать правильное выполнение упражнений с неправильным, выявлять грубые ошибки;
- понимать влияние физической нагрузки для развития основных физических качеств.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой на основе акробатического рок-н-ролла, оценивать их влияние на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила выполнения изучаемых упражнений, движений, проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между индивидуальным физическим развитием и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры измерения эффективности занятий физическими упражнениями акробатического рок-н-ролла, функционального состояния организма и физической работоспособности во время занятий акробатическим рок-н-роллом.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры на основе акробатического рок-н-ролла с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические, хореографические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой на основе акробатического рок-н-ролла;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры на основе акробатического рок-н-ролла, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых танцевальных движений и элементов;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой на основе акробатического рок-н-ролла.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр, техники выполнения развивающих упражнений различной направленности, изученных танцевальных элементов;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «акробатический рок-н-ролл»;
- планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий акробатическим рок-н-роллом в соответствии с возможностями своего организма;
- выявлять необходимость в развитии определённых физических качеств, приводить подходящие примеры физических упражнений;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, танцевальным движениям;
- делать небольшие сообщения о причинах травматизма на занятиях физической культурой на основе акробатического рок-н-ролла и правилах его предупреждения, в случае необходимости оказывать посильную первую помощь во время занятий акробатическим рок-н-роллом.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях



физической культурой на основе акробатического рок-н-ролла, проявлять стремление к развитию своих физических качеств, танцевальных способностей и умений.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре на основе акробатического рок-н-ролла:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, подвижных игр;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой на основе акробатического рок-н-ролла, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы, демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками при участии в подвижной игре;
- демонстрировать базовую технику движений хореографии;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);
- организовывать рабочее пространство для занятий по акробатическому рок-н-роллу, подбирать одежду, обувь и инвентарь;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки);
- выполнять базовую технику движений хореографии.

### **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре на основе акробатического рок-н-ролла:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях акробатического рок-н-ролла;

- измерять показатели физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- демонстрировать простые танцевальные элементы, приставные шаги в совместном передвижении;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять гимнастические упражнения на полу (партерная гимнастика);
- понимать значение физической культуры на основе акробатического рок-н-ролла как средства физического моделирования процессов укрепления здоровья и совершенствования физической формы;
- развивать пространственные представления и применять умения ориентации в пространстве.

### 3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре на основе акробатического рок-н-ролла:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой и физической подготовки;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на основе акробатического рок-н-ролла на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- выполнять простые танцевальные движения и связки на середине зала, простые движения, характерные для акробатического рок-н-ролла под музыку и без нее (под счет);
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях акробатическим рок-н-роллом;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться приставным шагом в правую и левую сторону;

- демонстрировать прыжки на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения, связки;
- выполнять технические действия спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
- выразительно исполнять танцевальные постановки, простые танцевальные элементы на основе акробатического рок-н-ролла.

## 4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре на основе акробатического рок-н-ролла:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать основные движения акробатического рок-н-ролла, связки в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры;
- использовать различные способы развития физических качеств, выявлять особенности выполнения упражнений, способствующих совершенствованию танцевальных и спортивных данных;
- владеть практическими навыками выразительного исполнения танцевальных комбинаций;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- использовать теоретические знания о понятиях такта, ритма, музыкальная фраза, музыкальное предложение практически, применять правила музыкального выполнения движений.

*Ученик получит возможность научиться:*

- ✓ *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;*

- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические, акробатические танцевальные комбинации.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1	Базовые понятия физической культуры	-	
2	Физическая культура человека	0,5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs&amp;list=PLkw18HGrgqBtoXkGkcNssF-Vd_H7k-s_4&amp;index=12">https://www.youtube.com/watch?v=vx0euUJcvSs&amp;list=PLkw18HGrgqBtoXkGkcNssF-Vd_H7k-s_4&amp;index=12</a>
Итого по разделу		0,5	
<b>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</b>			
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	-	
4	Оценка эффективности занятий	0,5	
Итого по разделу		0,5	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
5	Общая физическая и специальная подготовка	3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Wspu8SYifs">https://www.youtube.com/watch?v=Wspu8SYifs</a>
6	Гимнастика с элементами акробатики	4	
7	Хореографическая подготовка	8	
8	Базовая подготовка	3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hSTI0waUpvk">https://www.youtube.com/watch?v=hSTI0waUpvk</a>
Итого по разделу		18	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			

9	Физическая подготовленность	4	
10	Полуакробатические упражнения	2	
Итого по разделу		6	
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств рок-н-ролла</b>			
11	Акробатические упражнения и фигуры	3	
12	Элементы акробатического рок-н-ролла	5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=9Er80K4h_xE">https://www.youtube.com/watch?v=9Er80K4h_xE</a>
Итого по разделу		8	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>33</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1	Базовые понятия физической культуры	-	
2	Физическая культура человека	0,5	
Итого по разделу		0,5	
<b>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</b>			
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	
4	Оценка эффективности занятий	0,5	
Итого по разделу		1,5	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
5	Общая физическая и специальная подготовка	3	<a href="#">(229) Специальная физическая подготовка / Акробатический рок-н-ролл - YouTube</a>

6	Гимнастика с элементами акробатики	4	
7	Хореографическая подготовка	8	
8	Базовая подготовка	3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=t1zt0zf16Zo">https://www.youtube.com/watch?v=t1zt0zf16Zo</a>
Итого по разделу		18	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			
9	Физическая подготовленность	4	
10	Полуакробатические упражнения	2	
Итого по разделу		6	
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств рок-н-ролла</b>			
11	Акробатические упражнения и фигуры	3	
12	Элементы акробатического рок-н-ролла	5	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1Dpcag7NPLA">https://www.youtube.com/watch?v=1Dpcag7NPLA</a>
Итого по разделу		8	
	<b>Общее количество часов</b>	34	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1	Базовые понятия физической культуры	0,5	
2	Физическая культура человека	0,5	
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</b>			

3	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	<a href="https://youtu.be/Fvi_ngok2AQ?si=b8eQvw4zKZQtNwNR">https://youtu.be/Fvi_ngok2AQ?si=b8eQvw4zKZQtNwNR</a>
4	Оценка эффективности занятий	1	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
5	Общая физическая и специальная подготовка	2	<a href="#">(229) Partner exercises / Упражнения в паре - YouTube</a>
6	Гимнастика с элементами акробатики	4	
7	Хореографическая подготовка	8	<a href="#">(229) Буги-вуги   Boogie-woogie - YouTube</a>
8	Базовая подготовка	3	<a href="#">(229) Техника ног / Упражнения - YouTube</a>
Итого по разделу		17	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			
9	Физическая подготовленность	4	<a href="#">Практический раздел.pdf (sportedu.by)</a>
10	Полуакробатические упражнения	3	<a href="#">Акробатика для детей/ Как научиться правильно делать кувырок   ПроFitness   Дзен (dzen.ru)</a>
Итого по разделу		7	
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств рок-н-ролла</b>			
11	Акробатические упражнения и фигуры	2	<a href="#">Акробатика в хореографии для начинающих - поиск Яндекса по видео (yandex.ru)</a>
12	Элементы акробатического рок-н-ролла	5	
Итого по разделу		7	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>34</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

		<b>Количество часов</b>	
--	--	-------------------------	--

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1	Базовые понятия физической культуры	0,5	
2	Физическая культура человека	0,5	
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы двигательной деятельности</b>			
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	<a href="#">Практический раздел.pdf (sportedu.by)</a>
4	Оценка эффективности занятий	1	
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>			
5	Общая физическая и специальная подготовка	2	<a href="#">(229) Советская гимнастика. Комплекс №2 - YouTube</a>
6	Гимнастика с элементами акробатики	4	<a href="#">Художественная гимнастика. Урок хореографии. Подводящее упражнение для фуэте. Возраст 7 лет.   Сергей Залунин   Дзен (dzen.ru)</a>
7	Хореографическая подготовка	8	<a href="#">(229) Вальс   Waltz - YouTube</a>
8	Базовая подготовка	3	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=VUMH8zPJH1k&amp;list=PLkw18HGrgqBtoXkGkcNssF-Vd_H7k-s_4&amp;index">https://www.youtube.com/watch?v=VUMH8zPJH1k&amp;list=PLkw18HGrgqBtoXkGkcNssF-Vd_H7k-s_4&amp;index</a>
Итого по разделу		17	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью</b>			
9	Физическая подготовленность	4	<a href="#">(229) Тренируемся дома / Комплекс упражнений - YouTube</a>
10	Полуакробатические упражнения	3	
Итого по разделу		7	
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности с использованием средств рок-н-ролла</b>			



<b>11</b>	Акробатические упражнения и фигуры	<b>2</b>	
<b>12</b>	Элементы акробатического рок-н-ролла	<b>5</b>	<a href="https://youtu.be/vcsZHTzS3Fs?si=ZB3an4GQdDsXhSdu">https://youtu.be/vcsZHTzS3Fs?si=ZB3an4GQdDsXhSdu</a>
Итого по разделу		<b>7</b>	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>34</b>	

