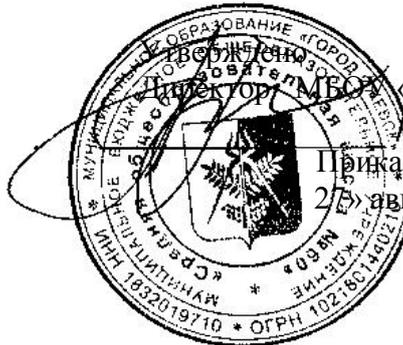


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №60»**

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 8
от «27» августа 2021г.



Директор МБОУ «СОШ №60»
Кулева Л.Н.
Приказ №142 -ОД
от «27» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И РИТМИКЕ**

1-4 класс

Ижевск, 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физической культуре» разработана в соответствии с требованиями :

1. Федерального Закона от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 26.07.2019);
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897) С изменениями и дополнениями от:29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ№60» с учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «СОШ№60».
4. Учебного плана МБОУ «СОШ№60».
5. Локального нормативного акта МБОУ «СОШ №60» «Положение о рабочей программе»
6. Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность (Утвержден приказом МП РФ от 20 мая 2020 г. N 254)
7. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры 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 для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:
укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

-реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической

оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

-реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

2. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На изучение курса «Физическая культура» в начальной школе отводится 405 часов, 99 часов в 1ом классе (3 часа в неделю 33 учебных недель), с 2-4 кассах по 102 часа часа в неделю в каждом классе.

Программа физической культуры имеет модульную структуры и имеет такие модули как ОФП (по 2 часа в неделю в каждом классе) и ритмика (по 1 часу в неделю в каждом классе). Третий час физической культуры выведен на модуль «Ритмика» с целью увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств, совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни, увеличения возможностей привлечения к досуговой деятельности,

3. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Содержание модуля «Ритмика» направлено на развитие музыкальных и творческих способностей учащихся, формирование всех психических процессов: внимания, осмысленного дифференцированного восприятия музыки, памяти, эмоционального и логического мышления, и, что особенно важно, творческого воображения. Личностное развитие учащихся посредством ритмики: их творческий потенциал, формирование музыкально-эстетического сознания необходимы в данном возрасте, так как интеллект и внутренняя культура учащихся закладывается с детства. Любовь к музыке, ее чувства, образ, характер и умение передавать их в движении создадут почву для более глубокого восприятия и понимания музыки и наполнят ребенка новым содержанием, стремлением к активному проявлению музыкальных и творческих способностей.

Целенаправленная организация и планомерное формирование предмета ритмики способствует личностному развитию учащихся: реализации творческого потенциала, готовности выражать своё отношение к искусству; становлению эстетических идеалов и самосознания, позитивной самооценки и самоуважения, жизненного оптимизма. Приобщение учащихся к шедеврам мировой музыкальной культуры – народному и классическому музыкальному наследию – направлено на формирование целостной системы музыкального мировоззрения, воспитание эмоционального образного восприятия музыки, активизацию логического и эмоционального мышления, творческого воображения, рефлексии, что, способствует познавательному и социальному развитию ребенка. В результате у школьников формируются духовно-нравственные ценности: любовь к своему Отечеству, к своей семье, к музыке и музыкально-ритмической деятельности, уважение к духовному народному и классическому наследию, развиваются способности выстраивать отношения с другими людьми.

Художественная эмпатия, эмоционально-эстетический отклик на музыку обеспечивают коммуникативное развитие: формируют умение общаться с другими людьми, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Личностное, социальное, познавательное, коммуникативное развитие учащихся осуществляется по средством музыкально-учебной, художественно-творческой деятельности и составляет основу для решения основных педагогических задач.

Специфика музыкально-ритмической деятельности в начальной школе заключается в овладении нетрадиционными способами постижения музыкального искусства: через

переживание музыки и ее передачи эмоционального и образного содержания в движении, что способствует становлению музыкально-эстетического сознания ребенка, его культурного содержания, обогащению его внутреннего духовного мира. Музыкально-творческие игры в процессе обучения придают учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Реализация воспитательных задач на уроках физической культуры.

Во исполнение статьи 12.1 п.2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе требований Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» с учетом Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, в соответствии с Рабочей программой воспитания МБОУ «СОШ№60» на уроках физической культуры реализуются следующие воспитательные задачи:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми – интерактивные сайты Учи ру, РЭШ, ЯКласс, ЯУчебник, Инфоурок
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Реализация рабочей программы воспитания через уроки физической культуры.

Классы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Модули рабочей программы воспитания				
Модуль ЗОЖ	66	68	68	68
Модуль гражданско-патриотическая деятельность	66	68	68	67
Модуль профориентация	7	10	10	10

5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности;

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).
-

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее 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.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие 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 (нестандартных) 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие 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 деятельность с учетом требований ее 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Планируемые результаты по модулю «Ритмика»

В результате освоения предметного содержания предлагаемого курса ритмики у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностными результатами являются:

1. Формы проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе, правила игрового общения, правильного отношения к собственным ошибкам, к победе, поражению;
2. Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели, соблюдать правила поведения, правильно взаимодействовать с партнерами по команде;
3. Выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности;
4. Быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать

Метапредметными результатами являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

1. О ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.
2. Иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами;
3. Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;
4. Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
5. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
6. Применять полученные сведения о многообразии танцевального искусства, красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения;
7. Выполнять музыкально-ритмических движения, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья.

Предметными результатами являются:

1. необходимые сведения о многообразии танцев, особенностях танцев народов мира, народных танцев; танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты;

2. работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца; основные движения: ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; импровизировать; работать в группе, в коллективе, выступать перед публикой;

3. самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект, иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.

Предметные результаты:

Уметь:

1. ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
2. выполнять ритмические танцы и комплексы упражнений первого года обучения под музыку;
4. хлопать и топать в такт музыки;
5. в музыкально-подвижной игре представить различные образы (зверей, птиц, растений, фигуры и т.д.).
6. выполнять простейшие построения и перестроения;
8. исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
9. ритмично двигаться в различных музыкальных темпах и передавать хлопками и притопами простейший ритмический рисунок.
10. передавать характер музыкального произведения в движении (веселый, грустный, лирический, героический и т.д.).
11. исполнять ритмические и бальные танцы и комплексы упражнений под музыку, а также двигательные задания по партерной гимнастике этого года обучения
12. хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально-подвижных игр;
13. выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой,
14. владеть основами хореографических упражнений этого года обучения; исполнять ритмические, бальные танцы и комплексы упражнений, а также двигательные задания по креативной гимнастике этого года обучения.
15. Знать: о назначении отдельных упражнений танцевально-ритмической гимнастики, основные танцевальные позиции
16. Знать: правила безопасности при занятиях физическими упражнениями без предметов и с предметами, владеют навыками по различным видам передвижений по залу и приобретают определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях.
17. Знать: о правилах личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основная форма образовательной работы с детьми: музыкально-тренировочные занятия, в ходе которых осуществляется систематическое, целенаправленное и всестороннее воспитание и формирование музыкальных и танцевальных способностей каждого ребенка.

Занятия включают чередование различных видов деятельности: музыкально-ритмические упражнения и игры, слушание музыки, тренировочные упражнения, танцевальные элементы и движения, творческие задания. Программой предусмотрены занятия теоретическими дисциплинами: муз. грамота, беседы о хореографическом искусстве.

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений.

Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. С детьми 3 и 4 классов проводятся беседы — диалоги, обсуждения, которые помогают развитию способности логически мыслить. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Принципы обучения.

Процесс обучения в курсе хореографии в основном построен на реализацию дидактических принципов.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

7. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

«Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта .

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

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

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев

кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках

на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)

1 класс

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в лбом колен	Коснуться ладонями	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями	Коснуться пальцами

коленях		пола	пола		пола	пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаливающих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
 - выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 2).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

- знать и иметь представление:
 - о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
 - о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
 - о физической нагрузке и способах ее регулирования;
 - о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- уметь:
 - вести дневник самонаблюдения;
 - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
 - подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
 - выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
 - оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 4).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «РИТМИКА»

Содержание занятий направлено на обеспечение разносторонней подготовки учащихся на основе требований хореографических и музыкальных дисциплин.

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера.

Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков.

Материал программы включает следующие разделы:

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Танцевальная азбука (тренаж).
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Беседы по хореографическому искусству.
5. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету. В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

Раздел «Ритмика и элементы музыкальной грамоты».

С первых уроков дети, приобретают опыт музыкального восприятия. Главная задача педагога создать у детей эмоциональный настрой во время занятий. Отсюда вытекают требования к музыкальному оформлению занятий:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением;
- художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Раздел «Танцевальная азбука».

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца.

Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

Занятиям по классическому танцу придается особое значение, т.к. классический танец является основой хореографической подготовки обучающихся.

Главная задача педагога при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и четкого их выполнения. Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Раздел «Танец».

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических и современных бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи и национальный характер танца.

Занятия историко-бытовым и бальным танцем органически связано с усвоением норм этики, выработки высокой культуры, общения между людьми.

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,
- ритмические упражнения,
- разучивание танцевальных композиций.

В начале учащиеся знакомятся с происхождением танца, с его отличительными особенностями, композиционным построением, манерой исполнения и характером музыкального сопровождения. В танцах определенной композиции отмечается количество фигур, частей и количество тактов. Далее идет усвоение учащимися необходимых специфических движений по степени сложности. После этого разученные элементы собираются в единую композицию.

Народно — сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы русского танца, упражнения по народно — сценическому танцу, изучаются в небольшом объеме и включаются в раздел «танцевальная азбука». Занятия по народному танцу включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

Также дети изучают элементы современной пластики. В комплекс упражнений входит:

- партерная гимнастика;
- тренаж на середине зала;
- танцевальные движения;
- композиции различной координационной сложности.

Раздел «Беседы по хореографическому искусству».

Беседы по хореографическому искусству проводятся систематически в течении всего курса обучения; включает в себя лекции по истории русского балета, истории мирового балета,

общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях. Цель занятий состоит в том, чтобы помочь учащимся ясно представить себе исторический путь развития хореографического искусства, его борьбу за прогрессивную направленность, самобытность и реализм, его связь с другим видами искусства.

Беседы проводятся отдельным занятием 1 раз в четверть и дополняются наглядными пособиями, прослушиванием или просмотром записей фрагментов из балетов, творческих концертов и т.д.

Раздел «Творческая деятельность».

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребенка, найти индивидуальный подход к нему с учетом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

В играх детям предоставляется возможность «побыть» животными, актерами, хореографами, исследователями, наблюдая при этом, насколько больше становятся их творческие возможности, богаче фантазия.

Одно из направлений творческой деятельности: танцевальная импровизация — сочинение танцевальных движений, комбинаций в процессе исполнения заданий на предложенную тему.

Кроме этого в содержание раздела входят задания по развитию ритмо-пластики, упражнения танцевального тренинга, инсценирование стихотворений, песен, пословиц, сказок и т.д.; этюды для развития выразительности движений.

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объеме, или проводятся отдельными уроками по темам.

Вариативность программы.

Особенностью Программы является ее вариативность. Учитель вправе - выбирать или менять предложенное Программой содержание, исходя из поставленной цели обучения и построенных задач:

- сам решать, какое количество часов отводить на изучение каждой из запланированных тем в рамках обучения

- сам увеличивать или уменьшать количество предложенных учащимся для выполнения в течение учебного года учебных проектов (индивидуальных, коллективных или групповых)

.

Тематическое планирование за первый класс

1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности
Модуль физическая культура (ОФП)				
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	Комбинированный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.	1	Комбинированный урок	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок. Выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; исполнять команды: «Смирно», «Равняйся».
3	Сочетание различных видов ходьбы.	1	Комбинированный урок	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
4	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	Комбинированный урок	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Бег в чередовании с ходьбой. Играть в игру «Кошки - мышки». Развивать скоростные качества.
5	Бег с преодолением препятствий.	1	Комбинированный урок	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Разучат игру «С кочки на кочку». Научатся играть в игру «Два Мороза».
6	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	Комбинированный урок	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
7	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	Контрольный урок	Знакомятся с челночным бегом. Осваивают правила выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.

8	Режим дня и личная гигиена.	1	Комбинированный урок	<p>Познакомиться с режимом дня. Развивают выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>
9	Режим дня и личная гигиена.	1	Комбинированный урок	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.</p>
10	Эстафеты. Бег с ускорением.	1	Контрольный урок	<p>Развивать выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p>
11	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1	Комбинированный урок	<p>Познакомить с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками.</p> <p>Освоение правил выполнения.</p>
12	Совершенствование навыков бега.	1	Комбинированный урок	<p>Развивать выносливость, умения распределять силы. умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>
13	Эстафеты с мячами.	1	Комбинированный урок	<p>Выполняют эстафеты с мячами. Развивать выносливость, умения распределять силы, правильно передавать эстафету – мяч.</p> <p>Развивать внимательность, терпеливость.</p>
14	Прыжок в длину с места, с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	Контрольный урок	<p>Учатся выполнять прыжок в длину с места, с разбега. Разучить новые виды прыжков для завершения комплекса ОРУ.</p>
15	Ведение и передача баскетбольного мяча	1	Комбинированный урок	<p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении задач, возникающих в процессе игры. Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и</p>

				игровой деятельности.
16	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись».	1	Комбинированный урок	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Разучить подвижные игры « Пустое место», «Зайцы и Жучка».
17	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Разучивание игр.	1	Комбинированный урок	Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности. Разучить подвижные игры «Зайцы, лягушки, воробьи», «Воробышки и кот».
18	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный урок	Развивать выносливость, умения распределять силы. Разучить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»
19	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований»	1	Комбинированный урок	Разучить подвижную игру «Снайперы». Закрепить умение играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».
Гимнастика				
20	Строевые команды	1	Комбинированный урок	Развивать внимание. Разучить игру строевые команды
21	Группировка, перекаты в группировке.	1	Контрольный урок	Совершенствовать навык группировок и перекатов

22	Кувырок вперед в упор присев.	1	Комбинированный урок	Осваивать технику кувырка вперед
23	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1	Комбинированный урок	Разучить технику выполнения гимнастического моста
24	Стойка на лопатках. Игра «Черхолодный ручей».	1	Комбинированный урок	
25	Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.	1	Комбинированный урок	Познакомить детей с жизненно важными способами передвижения человека, как ходьба, бег, прыжки и т.д. Развивать выносливость при ходьбе, беге. Закреплять умение играть в изученные подвижные игры.
26	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	1	Комбинированный урок	Преодолевать полосу препятствий. Выполнять игровые действия разной функциональной направленности; передавать эстафету на скорости.
27	Передвижения по гимнастической стенке.	1	Контрольный урок	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.
28	Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке».	1	Комбинированный урок	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
29	Перелезание через гимнастического коня.	1	Комбинированный урок	Освоить технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдать правила техники безопасности при перелезании через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.
30	Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	1	Контрольный урок	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке, лежа на животе, и из упора, стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.

31	Акробатические комбинации.	1	Контрольный урок	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
32	ОРУ с гимнастической палкой.	1	Комбинированный урок	Осваивать технику выполнения ОРУ с гимнастической палкой. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
33	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному.	1	Комбинированный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке
34	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору».	1	Комбинированный урок	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
35	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»	1	Комбинированный урок	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).
36	Гимнастика с основами акробатики: «Через холодный ручей».	1	Комбинированный урок	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.
37	Урок - игра. Основные физические качества. Игра» Слушай сигнал»	1	Комбинированный урок	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

Лыжная подготовка

38	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	1	Комбинированный урок	Тренируются переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
----	----------------------------------------------------	---	----------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

39	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	1	Контрольный урок	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.
40	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Контрольный урок	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте
41	Разучивание скользящего шага.	1	Комбинированный урок	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.
42	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	Комбинированный урок	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
43	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1	Комбинированный урок	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.
44	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	Комбинированный урок	Закрепляют умения переносить и надевать лыжи. Учатся передвигаться скользящим шагом, учатся выполнять повороты переступанием на месте.
45	Передвижение скользящим шагом. Отработка умений.	1	Комбинированный урок	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
46	Попеременно двухшажный ход.	1	Контрольный урок	Упражняются в передвижении скользящим шагом, скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)
47	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	1	Комбинированный урок	Повторять технику ступающего и скользящего шага с лыжными палками. Освоить технику спуска и подъема.

48	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»	1	Комбинированный урок	Научатся: выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты)
49	Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Контрольный урок	Совершенствовать технику скользящего шага с лыжными палками. Проверить себя на выносливость при прохождении дистанции 1 км.
50	Подъем елочкой.	1	Комбинированный урок	Повторять технику подъема «елочкой» на склон и спуска со склона в основной стойке на лыжах с лыжными палками.
51	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	1	Комбинированный урок	Понимать значения физических упражнений на формирование осанки. Познакомить с приемами закаливания.
Подвижные игры .Легкая Атлетика				
52.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	Комбинированный урок	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.
53.	Бег на 30 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Контрольный урок	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Разучить подвижную игру «Ловишка». Тестирование бега на 30 м с высокого старта,
54.	Бег на 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Контрольный урок	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости); Тестирование бега на 60 м с высокого старта
55.	Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	Контрольный урок	Разучить технику прыжка в длину с разбега. Познакомить детей с техникой безопасности при выполнении прыжков в длину.

56.	Прыжки в длину с разбега.(Закрепление)	1	Контрольный урок	Совершенствовать технику прыжка в длину. Проходят тестирование прыжка в длину.
57	Бег. Метание малого мяча на дальность.	1	Контрольный урок	Разучить технику метания малого мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании малого мяча.
58.	Метание малого мяча на дальность.(Закрепление)	1	Контрольный урок	Тестирование метания малого мяча на дальность.
59	Игра «Финские санки».	1	Комбинированный урок	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. Развивать выносливость.
60.	Прыжок в высоту.	1	Контрольный урок	Познакомить с техникой прыжка в высоту. Совершенствовать технику прыжка в высоту.
61.	«Челночный» бег Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Контрольный урок	Перемещаться вперед и назад, переставляя кубики; выполнять наклоны вперед для развития гибкости.
62.	Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный урок	Выполнять разминку в движении и беговые упражнения, играть в подвижную игру «Салки».
63.	Беговые упражнения.	1	Комбинированный урок	Развивать выносливость через выполнение беговых упражнений.
64.	Тестирование челночного бега 3×10м	1	Контрольный урок	Проходят тестирование челночного бега 3×10м
65.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	Комбинированный урок	Развивать выносливость через участие в эстафетах. Осуществлять подвижные игры для развития двигательных качеств.

66.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1	Комбинированный урок	Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.
Модуль «Ритмика»				
«Ритмика и элементы музыкальной грамоты» 10 часов				
1	1. Вводное занятие.	1	Комбинированный	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности. Разминка проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку.
2-9	2. Музыкально — ритмические упражнения, партерная гимнастика.	9	комбинированный	<p><i>Движения по линии танца и диагональ класса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, каблуках; - шаги с вытянутого носка; - перекаты стопы; - высоко поднимая колени «Цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - подскоки; - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног. <p><i>Упражнения на улучшение гибкости:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения; - ноги во II свободной позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - ноги в VI позиции, наклоны вперед, кисти на полу; - сидя на полу, наклоны вправо, влево, вперед; - сидя на полу в парах, наклоны вперед; - «бабочка»; - «лягушка»; - полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; - полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; - полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад; - «кошечка»; - «рыбка».
«Танцевальная азбука» 10 часов				

9-14	1. Элементы Классического танца.	5	комбинированной	<p>1. Поклон.</p> <p>2. Обучающиеся знакомятся со следующими понятиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - позиции ног; - позиции рук; - позиции в паре. - точки класса - это возможные направления поворотов корпуса или движений в пространстве. <p>схема – круг, линия танца. Движение танцующих по кругу против часовой стрелки называется «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца».</p>
15-20	2. Элементы Народно — сценического танца.	5	комбинированной	Основные позиции в народном танце. Постановка корпуса.
21-23	3. Ритмические комбинации.	3	комбинированной	<p>1. Комбинация «Гуси»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаги на месте; - шаги с остановкой на каблук; - шаги по точкам (I, III, V, VII); - приставные шаги. <p>2. Комбинация «Слоник»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - шаг приставка, руками «нарисовать» уши; - шаг назад, руки вытянуть вперед, вверх; - пружинка на месте, в стороны; - пружинка назад; - колено, локоть; - прыжки. <p>3. Комбинация «Ладочки»:</p> <p>Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах. Можно добавить притопы.</p> <p>4. Пластические упражнения для рук «Кошка», «Ветер - ветерок»</p> <p>5. «Паровозик»</p> <p>6. «Нам жарко»: вытираем со лба капли пота, встряхиваем перед собой влагу кистями».</p> <p>7. «Котяточки - царап за пяточки».</p>

«Танец» раздел» 7 часов				
24-30	Постановка танцевальной композиции.		Комбинированный	Танец «Стирка». Имитируется процесс стирки белья. Танец «Весёлая пара» Танец «Чебурашка».
«Творческая деятельность» 3 часа раздел				
31-33	Игры под музыку.	3		1. «Лиса и цыплята» 2. «У медведя в бору». 3. «Наши руки мокрые» 4. «Ручеек». 5. «Котяточки бегают за хвостиком». 6. «Сова и мыши»

2 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры				
1	Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Построение в шеренгу по росту. Игра «Займи свое место»	1	Комбинированный урок	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с содержанием и организацией уроков физ.культуры; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу по росту, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки-догонялки»
2	Повторение строевых упражнений. Обучение понятию «высокий старт».	1	Комбинированный урок	Строятся в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, разучивают как принимается положение высокого старта и выполняют; повторяют технику челночного бега, правила и играют в игру «Ловишка»
3	Обучение бегу с высокого старта на дистанцию 30м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный урок	Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»

4	<p>Развитие скорости и ориентации в пространстве.. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>	1	Контрольный урок	<p>Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют бег 3* 10м на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»</p>
5	<p>Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Игра «Удочка».</p>	1	Комбинированный урок	<p>Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют прыжки вверх и в длину с места повторяют правила и играют в игру «Удочка»</p>
6	<p>Совершенствование прыжков вверх и в длину с места. Игра «Жмурки».</p>	1	Комбинированный урок	<p>Знакомятся, какая польза от занятий физической культурой; выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжки вверх и в длину с места; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»</p>
7	<p>Ознакомление с историей возникновения первых спортивных соревнований. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>	1	Контрольный урок	<p>Знакомятся когда появились первые спортивные соревнования; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»</p>
8	<p>Развитие ловкости, внимания в метании мал. мяча на дальность.</p>	1	Комбинированный урок	<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; повторяют, как выполнять метание малого мяча. Мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Кто дальше бросит»</p>
9	<p>Контроль двигательных качеств: метание на дальность</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов</p>	1	Контрольный урок	<p>Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание малого мяча. Мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника»</p>

	ГТО.			
10	Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игры «Два Мороза», «Запрещенное движение».	1	Комбинированный урок	Знакомятся, как увеличивать и уменьшать скорость бега; выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, повторяют правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»
11	Ознакомление с основными способами развития выносливости. Контроль пульса.	1	Комбинированный урок	Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, повторяют нахождение пульса и контролируют самочувствие по частоте пульса; повторяют правила и играют в игру «Воробышки-попрыгунчики»
12	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции.	1	Комбинированный урок	Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Горелки»
13	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей	1	Комбинированный урок	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»
14	Обучение перестроению в две шеренги, в две колонны. Игра «Море волнуется»	1	Комбинированный урок	Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
15	Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Игра «Отгадай, чей голосок» Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Контрольный урок	Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»
16	Разучивание эстафет с гимнастической палкой.	1	Комбинированный	Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине и как выполняется подтягивание; выполняют

			ый урок	подтягивание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с гимнастической палкой
17	Повторение прыжков на одной и двух ногах разными способами. Игра «День и ночь»	1	Комбинированный урок	Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, разучивают и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»
18	Разучивание ОРУ с обручем. Разучивание отжимание от пола. Игра «Займи обруч»	1	Комбинированный урок	Выполняют общеразвивающих упражнения с обручем, прыжки на двух ногах из обруча в обруч (обручи лежат в ряд и в «шахматном порядке»), повторяют прыжок в длину с разбега нагим. Мат и выполняют его на оценку; разучивают, как правильно выполняется отжимание от пола, и выполняют; повторяют правила и играют в игру «Займи обруч»
19	Совершенствование ОРУ с обручем. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный урок	Выполняют упражнения с обручем; разучивают способы пролегания в обруч: прямо и боком; разбирают, как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; разучивают и выполняют эстафеты с обручем
20	Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию. Игра «Удочка»	1	Комбинированный урок	Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики.				
21	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор	1	Комбинированный урок	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате; разучивают правила и играют в игру «Что изменилось»
22	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	1	Комбинированный урок	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Передача мяча в туннеле»
23	Повторение техники кувырка вперед. Игра «Мышеловка»	1	Комбинированный урок	Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют, как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, выполняют задания в круговой тренировке, повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»
24	Совершенствование техники упражнения «стойка на	1	Контрольный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют;

	лопатках»; кувырка вперед.		урок	повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля»
25	Развитие гибкости в упражнении «мост». Игра «Кот и мышь»	1	Комбинированный урок	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
26	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Наклон вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный урок	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
27	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазание по гимнастической скамейке. Повторение Игра на внимание «Запрещенное движение»	1	Контрольный урок	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате, повторяют способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, гам. Упр. «мост»; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка» и игру на внимание «Запрещенное движение»
28	Развития равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».	1	Комбинированный урок	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка»; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; разучивают правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»
29	Объяснение значения физкультминуток для укрепления здоровья, принципов их построения. Игра «Волк во рву»	1	Комбинированный урок	Знакомятся со значением физкультминуток для здоровья и принципами их построения; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате, повторяют упражнения «Капля» и «ласточка», кувырок вперед; соединяют упражнение в равновесии «ласточка» и кувырок вперед; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»
30	Повторение строевых упражнений.	1	Комбинированный урок	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют

				эстафету
31	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1	Комбинированный урок	Знакомятся с правилами безопасности в играх; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют строевые упражнения на оценку; повторяют акробатические упражнения: «стойка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»
32	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья и способы закаливания. Игра «Хитрая лиса»	1	Комбинированный урок	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения: наклон, вперед сидя на полу, «мост» и «полушпагат», выполняют перекаат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»
Раздел программы №3 Лыжная подготовка.				
33	Объяснение правил безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах.	1	Комбинированный урок	Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; разучивают правила и играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
34	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Разучивание игры «Перестрелка»	1	Комбинированный урок	Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение ступающим и скользящим шагами по лыжне; разучивают правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
35	Повороты на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж.	1	Комбинированный урок	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

36	<p>Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м.</p> <p>Подготовка к сдаче нормативов ГТО.</p>	1	Контрольный урок	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику скользящего шага и выполняют движение скользящим шагом по дистанции до 1000м; разучивают правила и играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
37	<p>Обучение подъему на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками.</p>	1	Комбинированный урок	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают способы и технику подъема на возвышение: «лесенкой», «елочкой», технику спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск; выполняют движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
38	<p>Подъем на небольшое возвышение и спуск в основной стойке. Игра « Кто дальше прокатится на лыжах».</p>	1	Комбинированный урок	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику подъема «лесенкой» и «елочкой», спуска в основной стойке, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дальше прокатится на лыжах»; выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>
39	<p>Освоение техники лыжных ходов. Обучение попеременному двух-шажному ходу без палок и с палками.</p>	1	Комбинированный урок	<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; знакомятся какие бывают лыжные ходы, разучивают технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне разученным ходом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>

40	Совершенствование навыков передвижения попеременным двухшажным ходом	1	Контрольный урок	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
41	Обучение поворотам приставными шагами.	1	Комбинированный урок	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают поворот приставным шагом на месте и в движении, торможение падением, выполняют; повторяют подъем и спуск, с возвышения применяя торможение падением; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
42	Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон. Игра «День и ночь»	1	Комбинированный урок	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают падение на бок на месте и в движении; повторяют поворот приставным шагом и переступанием на месте и в движении, выполняют; повторяют подъем и спуск, с возвышения применяя падение на бок; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
43	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1000 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Контрольный урок	Получают лыжи и палки, организованно выход на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют передвижение по дистанции до 1000м.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
44	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж. Разучивание	1	Комбинированный урок	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1500м. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи,

	игры «На буксире»			очищают от снега, возвращаются в школу
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр.				
45	ТБ при разучивании элементов спортивных игр. Повторение броска и ловли мяча.	1	Комбинированный урок	Знакомятся с правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
46	Совершенствование упражнений с большим мячом. Обучение передачам и ловле мяча в парах. Игра «Охотники и утки»	1	Комбинированный урок	Выполняют упражнения с большим мячом; разучивают способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки»
47	Разучивание упражнений с мал. Мячами. Разучивание игры «Мяч соседу»	1	Комбинированный урок	Выполняют ОРУ с мал. Мячом; разучивают способы бросков и ловлю малого мяча, выполняют одной и двумя руками после подбрасывания вверх и удара об пол; разучивают правила и играют в игру «Мяч соседу»
48	Разучивание бросков мяча одной рукой в цель. Разучивание игры «Мяч среднему»	1	Комбинированный урок	Выполняют ОРУ с мал. мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; разучивают и выполняют броски одной рукой в цель; разучивают правила и играют в игру «Мяч среднему»
49	Обучение упражнениям с большим мячом у стены	1	Комбинированный урок	Повторяют ОРУ с большим мячом; ведение мяча на месте; разучивают способы выполнения бросков в стену, выполняют броски и ловлю мяча в стену разными способами; повторяют правила и играют в игру «Собачка»
50	Стандартизированная работа	1	Комбинированный урок	
51	Совершенствование ведение мяча в движении по прямой и «змейкой». Игра «Ловишка с мячом»	1	Контрольный урок	Выполняют ОРУ; повторяют ведение в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; правым и левым боком вперед, спиной вперед, «змейкой»; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с мячом»

52	Совершенствование техники бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху».	1	Комбинированный урок	Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски; разучивают правила и играют в игру «Бросок мяча в колонне»
53	Совершенствование бросков в кольцо разными способами; передач мяча в парах.	1	Контрольный урок	Выполняют ОРУ; повторяют технику бросков мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху», выполняют броски одной и двумя руками; передачи мяча в парах разными способами; повторяют правила и играют в игру «Мяч по кругу»
54	Совершенствование баскетбольных упражнений с мячом в парах.	1	Комбинированный урок	Выполняют ОРУ; повторяют передачи мяча в парах на месте и выполняют на оценку; выполняют передачу мяча после ведения в паре; повторяют правила и играют в игру «Гонка мячей в колонне»
55	Совершенствование ведение мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо.	1	Комбинированный урок	Выполняют ОРУ; выполняют ведение мяча в движении приставным шагом прямо и боком (правым, левым); бросок в кольцо после ведения; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
56	Повторение ТБ с мячом. Обучение передаче волейбольного мяча в парах, броскам и ловле мяча через сетку.	1	Комбинированный урок	Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют обще-развивающие упражнения с бол. Мячом; знакомятся какие бывают игры с мячом через сетку; разучивают передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»
57	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Разучивание игры «Выстрел в небо»	1	Комбинированный урок	Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; разучивают правила и играют в игру «Выстрел в небо»

58	Обучение подаче мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры «Пионербол»	1	Комбинированный урок	Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча; разучивают правила и играют в игру «Пионербол»
59	Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1	Комбинированный урок	Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
60	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра «Пионербол»	1	Комбинированный урок	Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
61	Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Разучивание игры «Гонка мячей»	1	Комбинированный урок	Выполняют ОРУ; знакомятся с ТБ при обучении элементам игры в футбол; разучивают технику и выполняют ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии; выполняют приседание за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру «Гонка мячей»
62	Обучение введению мяча внутренней и внешней частью стопы по дуге с остановками по сигналу и между стойками с обводкой.	1	Комбинированный урок	Выполняют ОРУ; повторяют технику ведение мяча внутренней и внешней частью стопы и выполняют ведение по дуге с остановкой по сигналу и «змейкой» с обводкой стоек; разучивают правила и играют в игру «Слалом с мячом»
63	Обучение умению останавливать катящийся мяч внутренней частью стопы. Игра вратаря. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1	Комбинированный урок	Выполняют ОРУ; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней частью стопы; знакомятся с игрой вратаря, выполняют пенальти в ворота; разучивают правила и играют в игру «Футбольный бильярд»

64	Разучивание игры в мини футбол по упрощенным правилам.	1	Комбинированный урок	Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют передачи и прием мяча ногами в паре на месте и с продвижением вперед; разучивают правила и играют в мини футбол по упрощенным правилам
65	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1	Комбинированный урок	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.
66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Эстафета с преодолением полосы препятствий.	1	Комбинированный урок	Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал. Мяча на дальность.	1	Контрольный урок	Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание мал. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»
МОДУЛЬ «РИТМИКА»				
«Ритмика и элементы музыкальной грамоты» 10 часов				
1	1. Вводное занятие.	1	комбинированный	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмика». Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности. Разминка проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку.

2-8	2. Музыкально — ритмические упражнения, партерная гимнастика.	9	комбинированный	<p><i>Движения по линии танцев:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - простые бытовые шаги на каждую четверть; - шаги с вытянутого носка; - на носках, каблуках; - перекаты стопы; - шаг высоко поднимая колени «цапля»; - выпады; - ход лицом и спиной; - подскоки. - бег с подскоками; - галоп лицом и спиной в центр; - шаг «Польки»; - шаг марш; - колесо <p><i>Упражнения на улучшение гибкости:</i> лёжа и сидя – партерная гимнастика. Закрепляются знания и навыки 1 класс.</p>
«Танцевальная азбука» 10 часов				
9-13	1. Элементы Классического танца.	5	комбинированный	<ul style="list-style-type: none"> подъем на полупальцы и опускание на всю стопу по VI позиции; - приседания и выпрямление позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп; - упражнения на устойчивость – «цапля». ног по VI, II и I позициям; - перенос веса тела с одной ноги на другую; - упражнения на развороты стоп из VI Подъем и опускание согнутой в колене ноги по VI позиции; - сгибание ноги с отведением голени назад (в дальнейшем исполняется с продвижением на легком беге); - шаг в сторону с приставкой (<i>раз-два</i>), два хлопка (<i>три-четыре</i>); - шаг вперед с приставкой (<i>раз-два</i>), два хлопка (<i>три-четыре</i>); - шаг в сторону и точка (<i>тэп</i>) – удар носком об пол без переноса веса тела (<i>раз-два</i>); - шаг в сторону и кик – выброс свободной ноги по диагонали вперед накрест перед опорной ногой (<i>раз-два</i>); - три шага в сторону и кик (<i>раз-два-три-четыре</i>); - три шага в сторону и тэп с хлопком (<i>раз-два-три-четыре</i>);

14-18	2. Элементы Народно — сценического танца.	5	комбинированной	<p>Русский народный танец. Положения рук в парных и массовых танцах – «цепочка», «круг», «звездочка», «карусель», «корзиночка». Раскрывание и закрывание рук: - одной руки, - двух рук, - поочередные раскрывания рук, - переводы рук в различные положения. Поклоны: - на месте без рук и с руками, - поклон с продвижением вперед и отходом назад.</p>
«Танец» 10 часов				
19-29	1. Постановка танцевальной композиции	10	комбинированной	<p>1. Танец Чешский танец - «Полька - Аннушка» 2. Танец «Пингвины».</p>
« Беседы по хореографическому искусству» 1 час 1				
30-31	1. История русского балета.	1	комбинированной	Дети получают знания об истории русского балета.
"Творческая деятельность»и 3 часа				
32-34	1. Музыкальные игры	3	комбинированной	<p>1. Игра «Плетень». 2. Игра «Море волнуется раз...». 3. «Я - герой любимой сказки». Импровизация сказки. Выявляются творческие возможности учащихся. Каждый ученик представляет себя сказочным</p>

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры				
1	Правила ТБ на уроках легкой	1	Комбин	Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном

	атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд		ированный	зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и на-хождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки»
2	Стандартизированная работа	1	Комбинированный	Строятся в шеренгу, дежурный сдает ропот; выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка»
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Контрольный урок	Повторяют построение в шеренгу, сдачу рапорта, выполняют беговую разминку, комплекс утренней гимнастики; повторяют высокий, средний, низкий старт; выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выполняют бег 3*10м.; повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»
4	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Контрольный урок	Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»
5	Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».	1	Комбинированный	Выполняют легкоатлетические упражнения и бег в медленном, равномерном темпе в течение 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
6	.Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки».	1	Контрольный урок	Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»
7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Метание	1	Комбинированный	Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подготовки солдат; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал.мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют

	мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.			метание; играют в игру «Метатели»
8	Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1	Комбинированный	Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. Мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель»
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1	Комбинированный	Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют, как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный	Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»
11	Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»	1	Комбинированный	Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»
12	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Игра «Охотник и зайцы».	1	Комбинированный	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны.	1	Комбинированный	Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине и подтягивание на пекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
14	Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Подготовка к сдаче	1	Комбинированный	Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»

	нормативов ГТО.			
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой.	1	Комбинированный	Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комбинированный	Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»
17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь»	1	Комбинированный	Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»
18	ОРУ с обручем; пролегание в обруч разными способами.	1	Комбинированный	Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролегания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем
19	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком»	1	Контрольный урок	Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с хвостиком»
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках	1	Комбинированный	Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
21	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробьи»	1	Комбинированный	Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробьи»
22	Совершенствование	1	Комбин	Выполняют упражнения в парах и задания в парах: «тачка», «сиамские

	упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда»		ированный	близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал. Мяча в цель (вертикальную, горизонтальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда»
23	Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.	1	Комбинированный	Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мал. Мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползанием, прыжками, метанием
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролеганием в обруч, ползанием
<i>Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики.</i>				
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров.	1	Комбинированный	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполняют-с висы и упоры; разучивают дыхательные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты.	1	Контрольный урок	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»
27	Совершенствование кувырка вперед.	1	Контрольный урок	Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают, как выполнять серию кувырков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля»
29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»

30	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»
31	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету
32	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1	Комбинированный	Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и Двин колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»
33	Совершенствование навыков пере-лезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»	1	Контрольный урок	Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют, как правильно выполняется перелезание через препятствие, и выполняют, повторяют ползание «по-пластунски» и выполняют ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»
34	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег, упражнения, лежа на животе, на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки»

Раздел программы №3 Лыжная подготовка.

35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1	Комбинированный	Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступающим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
36	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
37	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Контрольный урок	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
38	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
39	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон.	1	Контрольный урок	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного бесшажного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1км со средней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
40	Обучение подъему способом «полуелочка»; закрепление	1	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают

	подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом»		ый	подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
41	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Контрольный урок	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
42	Разучивание од - довременному двухшажному ходу.	1	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
43	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	1	Комбинированный	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
44	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»	1	Комбинированный	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разученные хода; проходят по дистанции, чередуя лыжные хода; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
45	Совершенствование умения	1	Контроль	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу

	передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.		ьный урок	укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции, чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
46	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	Комбинированный	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр.				
47	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом.	1	Комбинированный	Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
48	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки»	1	Комбинированный	Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передал-садись» и «Охотник и утки»
49	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. Мяча; бросков в цель. Игра «Мяч среднему»	1	Контрольный урок	Выполняют ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»
50	Стандартизированная работа. (Итоговая стандартизированная работа – 4 класс)	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»
51	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»

	ловцу»			
52	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	Комбинированный	Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. Мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»
53	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами.	1	Комбинированный	Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо»
54	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
55	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют поддачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
56	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру «Пионербол»
57	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	1	Контрольный урок	Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и передают после набрасывания партнером, играют в «Пионербол»
58	Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»

59	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола»
60	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс. Игра «Космонавты»	1	Комбинированный	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднимание туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты»
61	Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднимание туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»
62	Разучивание упражнений со скакалкой. Игра на внимание «Угадай, кто ушел»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют броски мал. Мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай, кто ушел»
63	Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют, как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»
64	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта.	1	Комбинированный	Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого, среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»
65	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий.	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»
66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков.	1	Контрольный	Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий;

			урок	повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность	1	Комбинированный	Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание малого мяча. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке	1	Контрольный урок	Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробы»

МОДУЛЬ «РИТМИКА»

«Ритмика и элементы музыкальной грамоты» 10 часов

1	1. Разминка. Инструктаж по технике безопасности.	1	комбинированный	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности. Разминка проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку.
2-8	2. Музыкально — ритмические упражнения, партерная гимнастика.	9	комбинированный	Упражнения на развитие координации Координировать – значит согласовывать, устанавливать целесообразные соотношения между действиями. Например: - приставные шаги и работа плеч: вместе, поочередно; - приставные шаги и работа головы, повороты, круг; - перекаты стопы, работа рук: вверх, вниз, в стороны. Упражнения на улучшение гибкости лёжа, сидя, пластичности, мягкости, на расслабление и напряжения мышц тела, растяжка – партерная гимнастика. - «Пантера» - «Лотос» - «Лодочка» - «Коробочка» - «Мостик» Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач. - прыжки по VI позиции в различном темпе и ритме; - прыжки трамплинные по I, II и VI позициям; - прыжки с согнутыми коленями по VI позиции;

				<ul style="list-style-type: none"> - бег с высоко поднятыми коленями («лошадки»); - бег с подниманием выпрямленных ног вперед и назад; - мелкий бег на полупальцах; - подскоки на месте с поворотом вправо, влево. <p>Упражнения на улучшение гибкости: лёжа и сидя – партерная гимнастика. Закрепляются знания и навыки 1, 2 классов.</p>
«Танцевальная азбука» 10 часов.				
9-13	1. Элементы Классического танца.	5	комбинированной	<p>Повтор пройденного материала.</p> <p>Упражнения классического танца выдвигание ноги (Батман-тандю) назад с первой и третьей позиции. Подъем на полупальцы в сочетании с полуприседаниями.</p>
14-18	2. Элементы Народно — сценического танца.	5	комбинированной	<p>Русский народный танец.</p> <p>Притопы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - одинарные (женские и мужские), - тройные. <p>Перетопы тройные.</p> <p>Простой (бытовой) шаг:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вперед с каблука, - с носка. <p>Простой русский шаг:</p> <ul style="list-style-type: none"> - назад через пальцы на всю стопу, - с притопом и продвижением вперед, - с притопом и продвижением назад. <p>Боковой шаг на всей стопе и на полупальцах по прямой позиции.</p> <p>«Переменный шаг»:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с притопом и продвижением вперед и назад - с фиксацией одной ноги около икры другой и продвижением вперед и назад
«Танец» 10 часов				
19-29	1. Постановка танцевальной композиции	10	комбинированной	<ol style="list-style-type: none"> 1. Танец «Сударушка» 2. Танец «Бульба»
29-31	1. История мирового балета.	1	комбинированной	Дети получают знания об истории мирового балета.

«Творческая деятельность»				
32-34	1. Музыкальные игры.	3		1. Игра «Кто быстрее» 2. Игра «Бояре» 3. Игра «Коршун» 4. Игра «Золотые ворота» 5. Игра «Кочка, дорога, копна».

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика основных видов деятельности
Раздел программы №1. Легкая атлетика. Подвижные игры				
1	ПравилаТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд	1	Комбинированный	Знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики в спортивном зале и на улице, с содержанием и организацией комплекса утренней гимнастики; разучивают рапорт дежурного; учатся слушать и выполнять команды «Равняйся», «Смирно», «Вольно», построению в шеренгу, колонну по росту, бег в рассыпную и на-хождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики; играть в игру «Салки»
2	Стандартизированная работа	1	Комбинированный	Строятся в шеренгу, дежурный сдает рапорт; выполняют медленный непрерывный бег в течение 3-х мин., комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка»
3	Разучивание специальных беговых упражнений. Бег 30м., челночный бег. Игра «Салки с домом». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный	Повторяют построение в шеренгу, сдачу рапорта, выполняют беговую разминку, комплекс утренней гимнастики; повторяют высокий, средний, низкий старт; выполняют бег с высокого старта на 30 м, повторяют технику челночного бега и выполняют бег 3*10м.; повторяют правила и играют в игру «Салки с домом»
4	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м. Игра «Гуси-лебеди» Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный	Выполняют задания в ходьбе для стопы и беге, выполняют комплекс упражнений с хлопками, повторяют «челночный бег» и выполняют его на время, повторяют правила и играют в игру «Гуси-лебеди»
5	Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места. Игра «Удочка».	1	Комбинированный	Выполняют легкоатлетические упражнения и бег в медленном, равномерном темпе в течение 4-х минут; повторяют технику движения рук и ног в прыжке в длину с места, выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
6	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину-с места. Игра «Жмурки».	1	Комбинированный	Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки»

7	Ознакомление с историей развития физкультуры в России и ее значение для подготовки солдат. Метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега.	1	Комбинированный	Знакомятся с развитием физкультуры в России и ее значением для подготовки солдат; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют медленный, непрерывный бег до 5 минут; повторяют как выполнять метание мал. мяча на дальность с места и с трех шагов разбега, выполняют метание; играют в игру «Метатели»
8	Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель»	1	Комбинированный	Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, выполняют метание на результат, играют в игру «Подвижная цель»
9	Объяснение взаимосвязи физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Разучивание беговых упражнений в эстафете	1	Комбинированный	Знакомятся с взаимосвязью физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения; повторяют, как распределять силы по дистанции, выполняют бег на выносливость на оценку, комплекс УГГ; разучивают и выполняют эстафеты с беговыми упражнениями
10	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный	Знакомятся, как правильно подобрать ритм и темп бега на различных дистанциях, выполняют медленный и быстрый бег, Комплекс УГГ; выполняют бег на скорость на 30м; повторяют правила и играют в игру «Третий лишний»
11	Развитие двигательных качеств посредством игр. Игра «Волк во рву»	1	Комбинированный	Выполняют разминочный бег в различном темпе, ОРУ; бег на скорость на различные дистанции; бег 30м с высокого старта на результат; повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»
12	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Игра «Охотник и зайцы».	1	Комбинированный	Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы»
13	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны.	1	Комбинированный	Повторяют строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют, как выполняется подъем туловища из положения, лежа на спине и подтягивание на пекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»

14	Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный	Выполняют расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 1 мин на результат; разучивают правила и играют в игру на внимание «Отгадай, чей голосок»
15	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Эстафеты с гимнастической палкой.	1	Комбинированный	Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой
16	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комбинированный	Выполняют упражнения с гимнастической палкой и упражнения для стопы, повторяют технику прыжка в длину с разбега и выполняют его, повторяют правила и играют в игру «Ноги на весу»
17	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; отжимание от пола; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра «День и ночь»	1	Комбинированный	Повторяют упражнения с гимнастической палкой, выполняют прыжки на одной и двух ногах разными способами, отжимание от пола; повторяют технику и выполняют прыжок в длину с разбега нагим. Мат на оценку, повторяют правила и играют в игру «День и ночь»
18	ОРУ с обручем; пролегание в обруч разными способами.	1	Комбинированный	Выполняют упражнения с обручем; повторяют способы пролегания в обруч: прямо и боком; как правильно выполняется пролегание, и выполняют поточным методом; выполняют отжимание на результат; выполняют эстафеты с обручем
19	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Ловишка с хвостиком»	1	Комбинированный	Выполняют комплекс ОРУ с веревочкой, прыжки на двух и одной ноге через веревочки положенные «лесенкой», повторяют технику прыжка в высоту с разбега и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка с хвостиком»
20	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках	1	Комбинированный	Разучивают и выполняют упражнения на гимнастической скамейке, ползание по гимнастической скамейке разными способами: на коленях, на животе, приседание; выполняют прыжок в высоту с разбега на результат; повторяют правила и играют в игру «Удочка»
21	Совершенствование основных видов	1	Комбинированный	Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют

	деятельности на полосе препятствий. Игра «Вороны и воробьи»		ый	упражнения полосы препятствий: ползание по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробьи»
22	Совершенствование упражнений и заданий в парах; метание мал. Мяча в цель. Игра «Чехарда»	1	Комбинированный	Выполняют упражнения в парах и задания в парах: «тачка», «сиамские близнецы», «три ноги», «лиса и кот»; повторяют метание мал. Мяча в цель (вертикальную, горизонтальную); повторяют правила и играют в игру «Чехарда»
23	Обучение упражнениям для сохранения осанки. Эстафеты с мешочком с песком.	1	Комбинированный	Выполняют общеразвивающие упражнения по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, повторяют метание мал. Мяча в вертикальную и горизонтальную цель; выполняют эстафеты с мешочком с песком с ходьбой, ползанием, прыжками, метанием
24	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ по одному, учатся показывать и считать при выполнении упражнения, выполняют эстафеты с различными видами движений: с бегом, прыжками, пролеганием в обруч, ползанием
Раздел программы №2 Гимнастика с элементами акробатики.				
25	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров.	1	Комбинированный	Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют и выполняют-с висы и упоры; разучивают дыхательные упражнения; повторяют правила и играют в игру «Что изменилось»
26	Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты.	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют простейшие элементы акробатики, перекаты в группировке, повторяют правила и играют в игру «Увертывайся от мяча»
27	Совершенствование кувырка вперед.	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения, сидя на гимнастическом мате, повторяют технику и выполняют кувырок вперед, разучивают, как выполнять серию кувырков вперед; повторяют правила и играют в игру «Мышеловка»
28	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, два слитных кувырка вперед на оценку; играют в игру «Посадка картофеля»

29	Совершенствование упражнения «мост»; «стойка на лопатках. Игра «Кот и мышь»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на спине, на гимнастическом мате, повторяют технику выполнения упражнения «мост» и выполняют; повторяют кувырок вперед и «стойку на лопатках» соединяя элементы; выполняют «стойку на лопатках» на оценку; повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»
30	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост». Игра «Прокати быстрее мяч»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, лежа на боку, на гимнастическом мате; повторяют технику и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка» на полу и скамейке; повторяют и выполняют на оценку гимнастическое упражнение «мост»; повторяют правила и играют в игру «Прокати быстрее мяч»
31	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате, выполняют задания на гибкость: выпады, наклоны вперед из разных положений, «мост», «полушпагат»; разучивают и выполняют эстафету
32	Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики. Игра «Хитрая лиса»	1	Комбинированный	Повторяют строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом, перестроение в две шеренги и Двин колонны и выполняют их на оценку; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, стоя на коленях на гимнастическом мате; повторяют акробатические упражнения: «стой-ка на лопатках», «мост», «полушпагат»; повторяют правила и играют в игру «Хитрая лиса»
33	Совершенствование навыков пере-лезания через препятствие и ползанья «по-пластунски». Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»	1	Комбинированный	Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют, как правильно выполняется перелезание через препятствие, и выполняют, повторяют ползание «по-пластунски» и выполняют ползание и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц»
34	Совершенствование упражнений гимнастики: «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»;	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег, упражнения, лежа на животе, на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «корзиночка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; повторяют правила и играют в игру «Салки-

	кувырок в сторону. Игра «Салки-выручалки»			выручалки»
Раздел программы №3 Лыжная подготовка.				
35	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1	Комбинированный	Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу ступающим и скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
36	Совершенствование навыков ходьбы на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне; повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
37	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику попеременного двухшажного хода и выполняют движение по лыжне; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

38	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного одношажного хода и выполняют на дистанции; играют в игру; проходят дистанцию 1км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
39	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон.			Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику одновременного бесшажного хода и выполняют на дистанции; проходят дистанцию 1км со средней скоростью отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
40	Обучение подъему способом, «полуелочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом»	1	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают подъем на склон «полуелочкой», повторяют подъем «елочкой» и «лесенкой», спуск в высокой стойке, торможение «плугом»; проходят дистанцию 1.5 км в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
41	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции , 1.5 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют подъем в гору разными способами: ступающим шагом прямо и косо, «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой»; спуск в высокой, средней и низкой стойках; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
42	Разучивание одновременного двухшажного хода.	1	Комбинированный	Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику одновременного двухшажного хода и выполняют его на лыжне; проходят дистанцию 2 км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу

43	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	1	Комбинированный	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют повороты и торможение, выполняют в движении; повторяют технику одновременных ходов и выполняют передвижение по дистанции; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
44	Закрепление чередование лыжных ходов во время передвижения по дистанции. Игра «Охотники и олени»	1	Комбинированный	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют все разученные хода; проходят по дистанции, чередуя лыжные хода; играют в игру; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
45	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	Комбинированный	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции, чередуя хода 2км.; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу
46	Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр на лыжах и без лыж.	1	Комбинированный	Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне в разминочном темпе; играют в игры на лыжах и без лыж; возвращаются в школу
Раздел программы №4 Элементы спортивных игр.				
47	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом.	1	Комбинированный	Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»
48	Совершенствование передачи и ловли мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки»	1	Комбинированный	Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах: снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку; выполняют передачи и ловлю мяча в парах на оценку; повторяют правила и играют в игры «Передал-садись» и «Охотник и утки»
49	Совершенствование навыков бросков и ловли мал. Мяча; бросков в цель. Игра «Мяч	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски и ловлю малого мяча разными способами одной и двумя руками; повторяют и выполняют броски одной рукой в цель; играют в игру «Мяч среднему»

	среднему»			
50	Стандартизированная работа. (Итоговая стандартизированная работа – 4 класс)	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»
51	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ; повторяют технику ведения мяча на месте и в движении, выполняют ведение на месте и в движении разными способами: двумя руками, одной рукой (правой, левой), со сменой рук; выполняют ведение на месте на оценку; повторяют ведение в движении; повторяют правила и играют в игру «Мяч из круга»
52	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	Комбинированный	Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют общеразвивающие упражнения с бол. Мячом; вспоминают какие бывают игры с мячом через сетку; повторяют передачи волейбольного мяча в парах и правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; играют в игру «Перекинь мяч»
53	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами.	1	Комбинированный	Повторяют ОРУ с бол. Мячом; повторяют, как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; учатся делать два шага после ловли мяча; повторяют правила и играют в игру «Выстрел в небо»
54	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
55	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол»
56	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ; разучивают положение рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу, выполняют в парах; повторяют приседание; играют в игру

	мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»		ый	«Пионербол»
57	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ; повторяют «стойку волейболиста»; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают верхнюю передачу, принимают мяч сверху и передают после набрасывания партнером, играют в «Пионербол»
58	Обучение упражнениям в парах. Игра «Пионербол»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ; разучивают и выполняют упражнения в парах: подбрасывают себе мяч и делают нижнюю передачу, принимают мяч снизу и передают после набрасывания партнером; выполняют приседание за 1 мин на результат; играют в «Пионербол»
59	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1	Комбинированный	Выполняют ОРУ; разучивают технику нижней прямой подачи, выполняют; повторяют и выполняют прием сверху и снизу, передачу мяча партнеру; играют в «Пионербол» с применением элементов волейбола»
60	Совершенствование навыков выполнения упражнения на пресс. Игра «Космонавты»	1	Комбинированный	Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют упражнение на пресс: поднятие туловища из положения лежа на спине; прыжок в высоту с разбега; играют в игру «Космонавты»
61	Совершенствование бросков малого мяча в цель. Игра «Мы веселые ребята»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ с малым мячом. Мячом; повторяют броски малого мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); выполняют поднятие туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. на результат; повторяют правила и играют в игру «Мы веселые ребята»
62	Разучивание упражнений со скакалкой. Игра на внимание «Угадай, кто ушел»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют способы прыжков со скакалкой, выполняют прыжки; выполняют броски мал. Мяча в цель (горизонтальную, вертикальную); повторяют правила и играют в игру на внимание «Угадай, кто ушел»
63	Игра малой подвижности «Кто сказал мяу»	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ со скакалкой; повторяют прыжки со скакалкой разными способами; повторяют, как выполняются прыжки со скакалкой в тройках (двое вращают, третий прыгает), делятся на тройки и прыгают; выполняют прыжок в высоту на оценку за технику; повторяют правила и играют в игру «Кто сказал мяу»

64	Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого, среднего и низкого старта.	1	Комбинированный	Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежда и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого, среднего и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»
65	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий.	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»
66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков.	1	Комбинированный	Выполняют бег на выносливость до 3-х мин.; ОРУ; челночный бег 3*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом»
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание малого мяча на дальность	1	Комбинированный	Выполняют бег до 5-ти мин; ОРУ; повторяют технику метания малого мяча; выполняют метание малого мяча. Мяча на дальность и выполняют метание на результат; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется»
68	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке	1	Комбинированный	Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробы»

МОДУЛЬ «РИТМИКА»

«Ритмика и элементы музыкальной грамоты» 10 часов

1	1. Вводное занятие.	1	Комбинированный	Беседа о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий. Техника безопасности. Разминка проводится на каждом уроке в виде “статистического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку.
2-8	2. Музыкально — ритмические упражнения, партерная гимнастика.	9	комбинированный	- движение по линии танцев, перестроение, диагональ класса; - упражнения на развитие координации; - упражнения на улучшение гибкости. Основные направления подготовки в целом сохраняются с некоторым усложнением задач.

«Танцевальная азбука» 10 часов

9-13	1. Элементы Классического танца.	5	комбинированный	Подъем на полупальцы в сочетании с полуприседаниями. Прыжки на двух ногах (соте) по первой позиции условно. Слитные движения руками (пор де бра) Из подготовительного положения в первую, затем во вторую позицию и в
------	----------------------------------	---	-----------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

				исходное положение. Повтор пройденного материала изученного в 1,2,3 классе.
14-18	2. Элементы Народно — сценического танца.	5	комбинированный	<p>«Припадание»: - простое - - Припадание в сторону по 3-й свободной позиции: - вперед и назад по 1-й прямой позиции. Перескоки с ноги на ногу на всю стопу (подготовка к дробям) Бег на месте с продвижением вперед и назад на полупальцах</p> <p>Подскоки на месте, с продвижением вперед, назад и вокруг себя.</p> <p>«Веровочка» простая «Ковырялочка» с двойным притопом: с тройным притопом. «Ключ» простой (с переступаниями).</p> <p>Присядки (для мальчиков)</p> <p>Подготовка к присядке (плавное и резкое опускание вниз) по 1-й прямой и свободной позициям. Покачивание на приседании по 1-й прямой и свободной позициям. Подскоки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям. Присядки на двух ногах по 1-й прямой и свободной позициям с вынесением ноги на каблук вперед и в сторону</p>
«Танец» 10 часов				
19-29	Постановка танцевальной композиции.	10	комбинированный	<p><i>Современные танцы;</i> 1. Танец «Модный рок» <i>Бальные танцы;</i> 1. Танец «Вальс». <i>Народные танцы;</i> 1. Танец «Сиртаки».</p>
	Творческая деятельность» 3 часа			
30-33	Игры под музыку	3	комбинированный	Игры по желанию учащихся, изученные в предыдущих классах.
	«Беседы по хореографическому			

	искусству» 1 час			
33-34	Современные танцевальные направления	1	комбинированной	Беседа о современных танцевальных направлениях

.Описание учебно – методического и материально – технического обеспечения:

№ п./п.	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	Д		
1.3	Рабочие программы по физической культуре	Д		
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Лях В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика Серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.	К		Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д		В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2		Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д		
3		Экранно-звуковые пособия		
4.5	Мегафон	Д		
4.6	Мультимедийный компьютер	Д		Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофонами, наушниками. С пакетом прикладных программ

				(текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.8	Принтер лазерный	Д		
4.9	Копировальный аппарат	Д		Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
5.1	Стенка гимнастическая		+	
5.4	Козёл гимнастический	Г		
5.5	Конь гимнастический	Г		
5.6	Перекладина гимнастическая	Г		
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г		
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г		
5.10	Комплект навесного оборудования	Г		В комплект входят перекладина, брусья, мишени для метания
5.13	Коврик гимнастический		+	
5.15	Маты гимнастические		+	
5.16	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г		
5.17	Мяч малый (теннисный)		+	
5.18	Скакалка гимнастическая		+	

5.19	Палка гимнастическая		+	
5.20	Обруч гимнастический		+	
Лёгкая атлетика				
5.29	Рулетка измерительная (Юм, 50м)	Д		
5.30	Номера нагрудные	Г		
Подвижные и спортивные игры				
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д		
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г		
5.33	Мячи баскетбольные	Г	+	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г		
5.37	Сетка волейбольная	Д		
5.38	Мячи волейбольные	Г	+	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д		
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	+	
5.42	Мячи футбольные	Г	+	
5.43	Номера нагрудные	Г		
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	+	
Средства первой помощи				
5.57	Аптечка медицинская	Д		

Материально-техническое обеспечение модуля «Ритмика»

Просторное, светлое помещение.

1. Магнитофон
2. Станки
3. Зеркала
4. Коврики

Список литературы

1. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
3. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
4. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
5. Воронина И. «Историко-бытовой танец» (-М.: Искусство, 1980)
6. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
7. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
8. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)
9. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
10. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
11. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
12. Шершнева В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008)
Учебно-методический комплекс.
13. Бондаренко Л. «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях». (-Киев: Музична Україна, 1985)
14. Добовчук С.В. «Ритмическая гимнастика: учебное пособие». (- М.: МГИУ, 2008)
15. Т. А. Затымина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
16. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
17. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие».- СПб.: Детство-пресс, 2001)
- Баднин И. «Отбор детей в хореографическое училище». В книге: «Охрана труда и здоровья артистов балета». М., 1987.
18. Бриске Э. Ритмика и танец. Челябинск, 1993.
19. Константиновский В. «Учить прекрасному». М.: Молодая гвардия, 1973.
20. Коренева Т. Музыкально – ритмические движения. М.: Владос, 2001.
21. Пуртова Т., Беликова А., Кветная О. Учить детей танцевать. М.: Владос, 2003.
22. Раевская Е., Руднева С., Соболева Г., Музыкально-двигательные упражнения в детском саду.
23. Франио Г., Лифиц И. «Методическое пособие по ритмике для 1-го класса музыкальной школы». М. :«Музыка