

Бюджетное образовательное учреждение города Омска
“Гимназия №19”

Обсуждено
на заседании МО
протокол №__от____
руководитель МО
_____ (_____)

Согласовано
директор
МОУ «Гимназия №19»
_____2014
_____ (Е.В.Денисова)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету _____ ***Физическая культура***
(указать предмет, курс, модуль)

Степень обучения (класс) ***начальное общее, 1 - 4 класс***
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов ***405 ч***

Программа разработана на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А. Зданевича.

Программу разработали учителя начальных классов: Усимова Т. Я., Лебедь Е. В., Максимова О. В., Пипкина Т. И., Александрова Т. В., Слинкина И. Н., Брайченко Н. И, Корнеева С. С., Сащенко Г. Ю., Филиппова О. В., Гришмановская Л. В., Бояркина Т. А., Кибаль Е. О., Загоруйко О.А.

2014 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и на основе авторской программы В.И.Лях, А.А. Зданевича.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой, приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится 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;

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- всестороннее развитие личности воспитанника и раскрытие его творческого потенциала;
- развитие эстетического чувства и художественного вкуса;
 - обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются занятия по ритмике в режиме учебной недели.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело. Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию учащихся, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У учащихся развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках учащиеся совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие учащихся: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения учащихся. Бесспорно, также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность учащихся в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на учащихся организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

Уроки ритмики в целом повышают творческую активность и фантазию учащихся, побуждают их включаться в коллективную деятельность класса. Постепенно учащиеся преодолевают скованность, у них возрастает осознание ответственности за свои действия перед товарищами, приобретают способность к сценическому действию под музыку. С использованием элементов костюма и декорации. Отработанные сценические музыкальные постановки удобно использовать при проведении школьных мероприятий. Особенно хочется отметить ценность народных плясок и танцев. Они приобщают учащихся к народной культуре. Все народные танцы предназначены для совместного исполнения и совершенствуют навыки общения учащихся между собой. В них учащиеся учатся внимательно относиться к партнёру, находить с ним общий ритм движения.

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

3. МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура » изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889. В приказе было указано : «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». В БОУ «Гимназия №19» это осуществляется через реализацию курса «Ритмика».

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по «ритмике». Программный материал усложняется по разделам

каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 классе – 66 часов, во 2—4 классах составляет 68 часов (2 часа в неделю).

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом количество часов составляет 34 часа (1 час в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 1-4 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	<i>Базовая часть</i>	66	68	68	68
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	16	16	16	16
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	24
1.5	Лыжная подготовка	14	16	16	16
2	<i>Вариативная часть</i>	33	34	34	34
2.1	Ритмика	33	34	34	34

4. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Известно, что эффективность образования учащихся в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

На современном этапе развития российское общество осознало необходимость духовного и нравственно-эстетического возрождения России через усиление роли эстетического образования подрастающего поколения, что повлекло за собой повышение интереса к созданию и реализации программ, сориентированных на изучение культуры, истории и искусства, изучения народного творчества и охрану здоровья детей.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

Выпускник научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

Выпускник получит возможность научиться:

- *организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);*
- *навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);*
- *взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;*
- *понимать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;*

«Ритмика» - 1 класс

Личностные:

- ✓ сформированность внутренней позиции учащегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении учащегося к образовательному учреждению через интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям.
- ✓ наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.

- ✓ развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- ✓ способность учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи;
- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- ✓ накопление представлений о ритме, синхронном движении.
- ✓ наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности

Познавательные УУД:

- ✓ навык умения учиться: решение творческих задач, поиск,
- ✓ анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других;
- ✓ задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

2 класс

Личностные результаты

- ✓ сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
- ✓ любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем,
- ✓ приобретению новых знаний и умений,
- ✓ мотивации достижения результата,
- ✓ стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
- ✓ умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве,

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- ✓ умение учащихся двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- ✓ планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- ✓ самовыражение учащегося в движении, танце.

Познавательные УУД:

- ✓ естественно и непринужденно выполнять все игровые и плясовые движения и композиции на сцене;
- ✓ перерабатывать полученную информацию;
 - ✓ анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Коммуникативные УУД:

- ✓ учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ умение координировать свои усилия с усилиями других.

3 этап - 3 класс

Личностные результаты:

- ✓ сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
- ✓ умения видеть свои достоинства и недостатки,
- ✓ уважать себя и верить в успех,
- ✓ проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность,
- ✓ создать неповторяемый сценический образ.

Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, учащиеся могут мобильно управлять своими эмоциями, преобразаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

- ✓ умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- ✓ воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

Познавательные УУД:

- ✓ овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- ✓ перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;

Коммуникативные УУД:

- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ участие в музыкально-концертной жизни класса, школы и др.;

4 класс.

Личностные результаты

- ✓ знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений;
- ✓ способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.
- ✓ развито чувство коллективизма,
- ✓ потребности и готовности к эстетической творческой деятельности;
- ✓ эстетического вкуса,
- ✓ высоких нравственных качеств.
- ✓ реализация творческого потенциала в процессе выполнения движений и танцевальных композиций под музыку;
- ✓ позитивная самооценка своих музыкально - творческих возможностей.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- ✓ целеустремлённость и настойчивость в достижении цели

Познавательные УУД:

- ✓ ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже изученного;
- ✓ - преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция - движения).

Коммуникативные УУД:

- ✓ продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- ✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- ✓ умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Предметные результаты:

В конце 1 этапа обучения (1 классы), учащиеся должны чувствовать и ценить красоту, стать социально-активной личностью должны:

знать:

- названия движений партерного и классического экзерсиса;
- названия движений танца «Полька»;
- особенности элементов исполнения русско - народного танца;
- знать историю возникновения русско – народного танца;
- историю создания танцев народов мира;
- лучшие образы хореографического и музыкального искусства;
- - знать позиции рук, ног, точки класса;
- знать движения, выученные за год;

уметь:

- готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое место в строю и входить в зал организованно;

- под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- контролировать и координировать своё тело;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки;
- исполнять движения хореографических постановок.

В конце 2 этапа обучения (2 классы), учащиеся должны стать социально-активной личностью, должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны знать:

- правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- названия движений русского танца;
- названия движений партерного и классического экзерсиса;
- названия движений танца «Вальса - знакомств»
- названия движений танца «Полька - галоп», «Берлинская полька»;
- название движений в танцевальном новогоднем этюда;
- контролировать и координировать своё тело;

уметь:

- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе
- понимать и принимать
- организованно строиться (быстро, точно);

- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- исполнять движения партерного и классического экзерсиса;
- особенности элементов исполнения русского танца;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять движения: «Вальса - знакомств», «Полька - галоп», «Берлинская полька»;
- правильно выполнять движения новогоднего этюда

В конце 3 этапа обучения (3 классы), учащиеся должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье, а также должны

знать:

- название движений бального танца: «Сударушка»,
- знать историю возникновения народного танца кантри: «Ковбои», русско - народного танца «Русский перепляс»
- виды и жанры хореографии;
- классические термины;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства.
- исполнять танцевальные композиции: характерного танца «полька в паре»,
- знать танцевальные схемы;

уметь:

- уметь координировать движения;
- уметь ориентироваться в танцевальном классе;
- уметь танцевать в заданном темпе
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- рассчитывать на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги;
- соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах;
- самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой;

- передавать в движениях и композициях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.;
- передавать хлопками ритмический рисунок мелодии;
- повторять любой ритм, заданный учителем;
- задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).
- самостоятельно выполнять основы классического танца,
- исполнять танцевальные композиции: характерного танца «полька в паре», русско-е=народного танца «Русский перепляс»,
- самостоятельно выполнять элементы бального танца: «Сударушка»
- самостоятельно выполнять танцевальные композиции в американском стиле и народном кантри: «Ковбои».
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

В конце 4 этапа обучения (4 классы), учащиеся должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье, а также должны знать:

- знать движения и термины классического экзерсиса, выученные за год;
- знать названия движений бального танца «Русский лирический», «Фигурный вальс»», новогодней композиции ;
- знать название движений и танцевальных рисунков восточных танцев: «арабский, индийский»
- знать терминологию современных этюдов разных стилей «хип-хоп», брэйк
- знать танцевальные схемы;
- знать танцы, выученные за год;

уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз.
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже во время веселой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.
- самостоятельно выполнять элементов бальных танцев «Русский лирический», «Фигурный вальс»,

- самостоятельно выполнять танцевальные восточные танцы: «арабский, индийский
- самостоятельно выполнять современных этюдов разных стилей «хип-хоп», брэйк
- самостоятельно выполнять классический экзерсис у станка.

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, важные способы передвижения человека.

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

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма.

2. Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

3. Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход; *Спуски* в основной стойке;

Подъем «лесенкой». *Торможение* «плугом».

Подвижные игры

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

На материале лёгкой 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.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

Программа по предмету «ритмика и танец» состоит из пяти разделов:

1. Организационный урок. Правила техники безопасности. Упражнения на ориентировку в пространстве, ритмико-гимнастические упражнения, партерный экзерсис.
2. Основы классического и бального танца, элементы русско-народного и других характерных танцев.
3. Игры под музыку – игроритмика.
4. Танцевальные упражнения, этюды, композиции
5. Итоговые занятия и мероприятия.

В каждом разделе в систематизированном виде изложены упражнения и определен их объем, а также указаны знания и умения, которыми должны овладеть учащиеся, занимаясь конкретным видом музыкально-ритмической деятельности.

На каждом уроке осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности. Однако в зависимости от задач урока учитель может отводить на каждый раздел различное количество времени, имея в виду, что в начале и конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие учащимся ориентироваться в пространстве, развивать свою координацию. Ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений.

Партерный экзерсис лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на полу (гимнастических коврах), чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трех целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционному классическому экзерсису у станка, требующего высокого физического напряжения. Эти упражнения также способствуют исправлению некоторых недостатков в корпусе, ногах и помогают вырабатывать выворотность ног, развивать гибкость, эластичность стоп. Для обучения сознательному управлению своими мышцами применяются упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Выполняя упражнение, учащиеся должны ощутить напряжение тех или иных мышц, затем следует их полное расслабление, которое также необходимо ощутить.

Основное содержание второго раздела составляет: разучивание основы классического и бального танца, элементы русско - народного и других характерных танцев.

Во время третьего этапа проведения игр под музыку – игроритмика, перед учителем стоит задача научить учащихся создавать музыкально-двигательный образ. Причем, учитель должен сказать название, которое определяло бы характер движения. Например: «зайчик» (подпрыгивание), «лошадка» (прямой галоп), «кошечка» (мягкий шаг), «мячик» (подпрыгивание и бег) и т. п. Объясняя задание, учитель не должен подсказывать детям вид движения (надо говорить: *будете двигаться, а не бегать, прыгать, шагать*).

Обучению учащихся четвертого этапа танцевальные упражнения, этюды, композиции танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают

упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

Задания этого раздела должны носить не только развивающий, но и познавательный характер. Разучивая танцы и пляски, учащиеся знакомятся с их названиями (полька, гопак, хоровод, кадриль, вальс), а также с основными движениями этих танцев (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

Исполнение танцев разных народов приобщает детей к народной культуре, умению находить в движениях характерные особенности танцев разных национальностей.

1 класс

1. Организационный урок. Правила техники безопасности.

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося (специальная форма и обувь для занятий).

Форма для девочек: - гимнастический купальник, юбка, белые носочки, чешки;

для мальчика - белая футболка, черные шорты, белые носочки, чешки;

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Выполнение простых движений с предметами во время ходьбы.

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами (флажки, погремушки, ленты). Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление

левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц. Подняв руки в стороны и слегка наклонившись вперед, по сигналу учителя или акценту в музыке уронить руки вниз; быстрым, непрерывным движением предплечья свободно потрясти кистями (имитация отряхивания воды с пальцев); подняв плечи как можно выше, дать им свободно опуститься в нормальное положение. Свободное круговое движение рук. Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

ПАРТЕРНЫЙ ЭКЗЕРСИС.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела.

Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”. Повороты головы “упражнения на развитие мышц шеи”. Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов. Упражнения на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра. Упражнения на улучшения гибкости коленных суставов.

Упражнения на исправление осанки: а) при сутулости (кифозе),

б) при седлообразной спине (лордозе),

в) при асимметрии лопаток,

г) при “х” - образных ногах рекомендуются упражнения растяжение связок в тазобедренном суставе,

д) при “о” - образных ногах рекомендуются упражнения на растяжение подколенных связок.

2. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО И БАЛЬНОГО ТАНЦА, ЭЛЕМЕНТЫ РУССКО – НАРОДНОГО И ДРУГИХ ХАРАКТЕРНЫХ ТАНЦЕВ.

Основы классического танца, элементы русско- народного и других характерных танцев. Включенные в раздел упражнения способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с учащимися на первом этапе является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку учащихся, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при выполнении упражнений и танцев.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ – ИГРОРИТМИКА.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д). Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Передача притопами, хлопками и другими движениями резких акцентов в музыке. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением или речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И ЭТЮДЫ.

Знакомство с танцевальными движениями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек — движение с платочком); притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками.

Танцы и пляски;

Полька. Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пальчики и ручки. Русская народная мелодия «Ой, на горе-то».

Пляска с притопами. Украинская народная мелодия.

5 ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ.

В роли итоговых занятий выступают конкурсно - игровые программы «Посвящение в гимназисты», урок-концерт, танцевальные фестивали «Городские цветы», новогодние праздники «Путешествие в мир танца»., праздничные концерты на 23 февраля и 8 марта. Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом или заместителем директора курирующую воспитательную работу учреждения

2 класс

1. Организационный урок. Правила техники безопасности.

Педагог знакомит в игровой форме с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время использования технических средств и внешнего вида учащегося (специальная форма и обувь для занятий).

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных заданий с предметами: обегать их, собирать, передавать друг другу, перекладывать с места на место.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Движения правой руки вверх — вниз с одновременным движением левой руки от себя — к себе перед грудью (смена рук). Разнообразные перекрестные движения правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки (отведение правой ноги в сторону и возвращение в исходное положение с одновременным сгибанием и разгибанием левой руки к плечу: высокое поднятие левой ноги, согнутой в колене, с одновременным поднятием и опусканием правой руки и т. д.). Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение движений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед.

Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ – ИГРОРИТМИКА.

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Игроритмика постепенно (в 3 четверти) заменяется на ритмику - закрепляют знания и навыки, полученные на первом году обучения. Продолжается работа над темами: характер, темп, динамические оттенки в музыке и передача их в движении на новом музыкальном материале. Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер. Метроритм. Понятие об акценте, метрической пульсации; паузах, длительности, ритмическом рисунке, метре. Умение учащихся выделить акценты, метрическую пульсацию, паузу. Умение производить на хлопках и шагах разнообразные ритмические рисунки, состоящие из четвертей, восьмых, половинных и целых. Умение определять музыкальный размер: 2/4, 3/4, 4/4.

Маршевая и танцевальная музыка, расширяются представления об особенностях марша, танцевальных жанров: вальса, польки, галопа, краковяк, лендлер, полонез.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса, но с усложнением и сменой танцевального репертуара. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Поскоки с ноги на ногу, легкие поскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с поскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбородок опущен, нившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек). Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

«Вальс знакомство», русский этюд, новогодняя композиция, Полька - галоп, Берлинская полька.

5. ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ.

В роли итоговых занятий выступают конкурсно - игровые программы «день пожилого человека», «день учителя», «праздник этикета» урок-концерт, танцевальные фестивали «Городские цветы», новогодние праздники «достоинство и очарование», концерты для ветеранов, праздничные концерты на 23 февраля и 8 марта. Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом или заместителем директора курирующую воспитательную работу учреждения

3 этап - 3 класс

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ УРОК. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.

Педагог продолжает знакомить с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время использования технических средств обучения и особенностях внешнего вида учащегося (специальная форма и обувь для занятий).

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг.

Выполнение движений с предметами, более сложных, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Наклоны, повороты и круговые движения головы. Движения рук в разных направлениях: отведение рук в стороны и скрещивание их перед собой с обхватом плеч; разведение рук в стороны с напряжением (растягивание резинки). Повороты туловища в сочетании с наклонами; повороты туловища вперед, в стороны с движениями рук. Неторопливое приседание с напряженным разведением коленей в сторону, медленное возвращение в исходное положение. Поднимание на носках и полуприседание. Круговые движения ступни. Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону. Перелезание через сцепленные руки, через палку. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в

сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. ОСНОВЫ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА.

Основы классического танца, способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с учащимися является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку учащихся, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев.

Элементы классического танца - начинаем проучивать через партерный экзерсис на полу (I четверть), во II четверти экзерсис у станка.

Постановка корпуса (муз. размер 4/4; 3/4) ; Положения анфас ;

Позиция ног 1, 2, 3, 5. ;

Позиция рук: (муз. размер 4 такта 4/4); а) подготовительное положение;

б) 1, 2, 3 - позиция рук.;

Релеве (Releve) - подъем на полупальцы по 1, 2, 3, 5 позиции (муз. размер 2 такта 4/4);

Подготовка к началу движения (preparation)

а) движение рук; б) движение руки в координации с движением ноги. Приседание по 1-ой, 2-ой, 3-ей и 5-ой позициям (муз. размер 2 такта 4/4):

а) полуприседания (clemi-plie),

б) полное приседания (Grand plie).

Battements tendus (муз. размер 2т. 4/4)

а) из I позиции - в сторону, вперед, назад.

б) из V позиция в сторону, вперед, назад.

Battements tendus с denei - peies, вперед в сторону, назад (муз. размер 2 т. 4/4, 1 т. 4/4)

Passe par terre (муз. Размер 2/4), проведение ноги вперед - назад через I позицию. 1!. Battements teiidus jetes I-V позиции (маленькие броски, 1 такт 4/4, 2 такта 2/4)

Сотте (прыжок с двух ног на две) по 1, 2, 3 позиции (муз. размер 2/4)

Шанжман де пье, прыжок с двух ног на две из пятой позиции с переменной ног (размер 1 такт 4/4).

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОМПОЗИЦИИ.

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русско- народной пляски «русский перепляс»: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Элементы характерного танца «полька в паре» - движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев. Элементы балльного танца: «Сударушка» танцевальные композиции в американском стиле и народном кантри: «Ковбои».

5. ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ.

В роли итоговых занятий выступают конкурсы - игровые программы: «день пожилого человека», «день учителя», «КВН по сказкам» урок-концерт, танцевальные фестивали «Городские цветы», новогодние праздники «масленица», «Алло, мы ищем таланты», праздничные концерты на 23 февраля и 8 марта, концерт для ветеранов на 9 мая. Программы итоговых и досуговых мероприятий придуманы и составлены самим педагогом или заместителем директора курирующую воспитательную работу учреждения

4 класс

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ УРОК. ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.

Педагог продолжает знакомить с одним из видов искусства - хореографией и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время использования технических средств и особенностях внешнего вида учащегося (специальная форма и обувь для занятий).

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах.

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперед, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперед, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнение на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка). Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела. Вытягивания, разворачивание и сокращение стопы “Развивает силу и эластичность берцовых и икроножных мышц, способствует развитию сухожилий пальцев стоп и пяточных “ахилового” сухожилия, развивает выворотность тазобедренных, голеностопных суставов”. Повороты головы «упражнения на развитие мышц шеи». Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развития подвижности локтевого сустава, для развития гибкости плечевого и поясного суставов, на укрепления мышц брюшного пресса, спины и поясничного отдела позвоночника, на улучшение гибкости позвоночника, для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра, на улучшения гибкости коленных суставов, на исправление осанки.

3. КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС.

Основы классического танца, способствуют развитию и укреплению мышц, исправлению физических недостатков, в осанке вырабатывают умения владеть своим телом, совершенствуют двигательные навыки, благотворно воздействуют на работу органов дыхания, кровообращения.

Задачей педагога при работе с учащимися является правильная постановка корпуса, ног, рук, головы, развитие физических данных, выработка элементарной координации движений. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку учащихся, не допуская перенапряжения, а также учить их правильно дышать при исполнении упражнений и танцев. Экзерсис у станка:

Приседание резкое и плавное по 1, 2, 5 поз.

Скольжение стопой по полу (battements tendus) “носок - каблук”, с полуприседанием по всем направлениям,

Маленькие броски (Battements tendus jets) по всем направлениям 1, 3, 5. (муз. размер 2/4, 6/8)

а) С полуприседанием на опорной ноге.

б) С коротким ударом по полу носком или ребром каблука работающей ноги.

Battements developpes на 90° вперед, в сторону и назад, на вытянутой ноге и на полуприседании (муз. разм. 4/4).

Подготовка к “ чечетке” (flik - Пас), мазки подушечкой стопы по полу от себя и к себе (муз, разм. 2/4, 4/4),

Подготовка к “веревочке”, скольжение работающей ноги по опорной (2/4, 4/4)

а) в открытом положении на всей стопе

б) в открытом положении с проскальзыванием по полу на опорной ноге, на всей стопе и на полу пальцах

Присядки: “мячик”, лицом к станку.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов балльных танцев: «Русский лирический», «Фигурный вальс», танцевальные восточные танцы: «арабский, индийский», Разучивание современных этюдов разных стилей: «хип-хоп», брэйк. Творческая импровизация, учащиеся на основе изученных ранее движений с учителем придумывают свою танцевальную комбинацию, творческая пятиминутка (проект) предусматривает теоритическую часть урока, а именно «творческий» доклад, как возникло то или иное направление, кто был первым танцором исполнявшим это направления, костюмы, может сделана в виде презентации (на выбор учащегося). Темы творческих заданий даются согласно календарно-тематического плана.

1	<p>Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Обучение построению в шеренгу, колонну.</p>	<p>Урок первичного предъявления новых знаний (УППНЗ)</p>	<p>Ориентироваться в понятии «физическая культура»; характеризовать роль уроков физкультуры</p>	<p>Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью</p>	<p>Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p>	<p>Установка на здоровый образ жизни</p>	<p>Построение: в шеренгу, в колонну.</p> <p>Основные понятия: основная стойка (о.с.); команды: «Смирно!», «Вольно!».</p> <p>Основные положения рук и ног.</p> <p>Подвижная игра «Салки»</p>	
2	<p>Построение в одну шеренгу и в колонну по одному</p>	<p>Урок первичного предъявления новых знаний (УППНЗ)</p>	<p>Выполнять организующие строевые команды и приемы.</p> <p>Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр</p>		<p>Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p>	<p>Установка на здоровый образ жизни</p>	<p>Построение; ходьба в колонне по одному; медленный бег.</p> <p>Подвижные игры: «Салки», «Совушка», «Запрещённое движение»</p>	

3	Совершенство строевых упражнений	Комбинированный	Выполнять организующие строевые команды и приемы; Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	Сохранять правильную осанку	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; контролировать действия партнера	Установка на здоровый образ жизни	Построение; ходьба в колонне по одному; медленный бег. Подвижные игры: «Запрещённое движение», «К своим флажкам!»	Контроль двигательных качеств: скорость – бег 30м
4	Челночный бег, прыжки в длину с места. Совершенство вание основных положений рук иног.	Урок первичного предъявления новых знаний (УППНЗ)	Выполнять упражнения на развитие физических качеств; оценивать величину нагрузки. Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр	Сохранять правильную осанку	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; контролировать действия партнера; оценивать правильность выполнения действия	Установка на здоровый образ жизни	Ходьба в колонне по одному: на носках, на пятках, в полуприсяде; Челночный бег; прыжки в длину с места. Подвижная игра «Класс, смирно!»	Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места.
5	Прыжки на одной и двух ногах .	Урок первичного предъявления	Выполнять упражнения на развитие	Сохранять правильную осанку	Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	Установка на здоровый образ жизни	Ходьба в колонне по одному: на	Контроль двигательных качеств:

	Наклоны вперёд из положения сидя.	новых знаний (УППНЗ)	физических качеств		выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; контролировать действия партнера		носках, на пятках, в полуприсяде; Прыжки на одной , на двух ногах. Игра «Запрещённое движение»;	челночный бег 4х9 м, наклон вперед
6	Совершенство вание основных положений рук и ног	Комбини- рованный	Выполнять упражнения на развитие физических качеств; гимнастические упражнения на перекладине; выполнять тестовые упражнения	Выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации	Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя, товарищей.	Установка на здоровый образ жизни; Ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности	Построение; Ходьба в колонне по одному: на носках, на пятках, высоко поднимая колено, сгибая ноги назад; подтягивание, поднимание туловища из положения лежа.	
7	Обучение правилам бега	Урок первичного предъявления новых знаний	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (быстроты, выносливости);		Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом	Установка на здоровый образ жизни; Ориентация на понимание	Построение, ходьба, бег	Контроль двигательных качеств: бег – 6 минут

		(УППНЗ)			учебном материале в сотрудничестве с учителем;	причины успеха в учебной деятельности		
8-14	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр	Урок первичного предъявления новых знаний (УППНЗ)	Выполнять игровые действия разной функциональной направленности. Организовывать и проводить подвижные игры, соблюдать правила взаимодействия с игроками.		Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	Установка на здоровый образ жизни; Ориентация на понимание причины успеха в учебной деятельности	Построение, ходьба (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе «шаг утки»), бег («Будь вниматель - ным», обычный. Подвижные игры: «Дедушка и детки», «Салки», «К своим флажкам», «Класс, смирно!», «Бой петухов», «За флажками», «Охотник и зайцы», «Белые медведи», «Охотник и утки», «Море	Выделение лучших в игре. Выявление активных, внимательных, быстрых, ловких.

							волнуется раз»	
15,16	Обучение передачи мяча. Знакомства с понятиями: «эстафета», «соревнование»	Урок первичного предъявления новых знаний (УППНЗ)	Ориентироваться в понятиях «эстафета», «соревнование»:выполнять легкоатлетические упражнения		Контролировать действия партнера, договариваться и приходить к общему решению; принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Установка на здоровый образ жизни; принятие ценности здорового поведения	Построение, ходьба (на носках, на пятках), бег (обычный, приставными шагами); эстафеты : гонка мячей над головой; гонка мячей между ногами; гонка мячей справа; гонка мячей слева	Результаты эстафет
17, 18	Совершенствование передачи мяча	Комбинированный	Ориентироваться в понятиях «эстафета», «соревнование»:выполнять легкоатлетические упражнения		Контролировать действия партнера, договариваться и приходить к общему решению; принимать и сохранять учебную задачу; планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.	Установка на здоровый образ жизни; принятие ценности здорового поведения	Эстафеты: бег с мячом, гонка мячей над головой (с бегом), гонка мячей между ногами (с бегом), поймай мяч. Игра «Запрещенное движение»	Результаты эстафет

2 четверть (14 часов)

№	тема урока	кол-во уроков	тип урока	элементы содержания урока	требования к уровню подготовки уч-ся	вид контроля	УУД	дата
ГИМНАСТИКА – 12 уроков								
1	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики.	1	комбинированный	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Игра «Класс, смирно!». Игра «Змейка».	Научится: универсальным умениям по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. Знать: правила безопасного поведения на уроках гимнастики.	текущий	Личностные: - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и	
2	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».	Научится: выполнять группировку и перекаты в группировки. Уметь: Описывать технику разучиваемых упражнений.	текущий		

3	Техника кувырка вперед в упор присев.	1	комбинированный	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. Подвижная игра «Тройка».	Научится: правилам технике безопасности при выполнении акробатического упражнения, технике выполнения кувырков	индивидуальный	без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	
4	Техника выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине.	1	изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения, лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах, группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	Научится: выполнять гимнастический мост из положения, лежа на спине, Знать правила техники безопасности.	текущий	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выразить творческое отношение к выполнению	

5	Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание). Правила предупреждения травматизма.	1	комбинированный	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	Научится: основным способам передвижения человека Уметь выполнять различные физические упражнения.	индивидуальный	комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
6	Развитие координации. Изучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах	1	изучение нового материала	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Подвижная игра «Пройди бесшумно»	Научится: выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений, держать равновесие в различных положениях.	текущий	
7	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасности.	1	комбинированный	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Научится: выполнять упражнения на гимнастической стенке и правилам технике безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке	индивидуальный	

8	Лазание по гимнастической скамейке.	1	комбинированный	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Научится: лазанию по гимнастической скамейке различными способами. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	индивидуальный		
9	Опорный прыжок. Перелезание через гимнастического коня.	1	изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка. Игра «Не урони мешочек»	Научится: перелезать через гимнастического коня. Знать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня.	индивидуальный		

10	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1	комбинированный	Продemonстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности. Подвижная игра «Посадка картофеля».	Научится: соблюдать правила техники безопасности. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	текущий		
11	Акробатические комбинации.	1	контрольный	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Игра «Парашютисты».	Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций. Уметь работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	индивидуальный		
12	Гимнастика с основами акробатики.	1	комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. «У медведя во бору», «Через холодный ручей».	Научится: выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	индивидуальный		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА – 2 урока								

13	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	комбинир ованный	Бросок мяча снизу и сверху на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей		текущий	Личностные: мотива- ционная основа на за- нятиях с б\б мячом; -учебно-познаватель- ный интерес к заняти- ям. Регулятивные: уме- ния принимать и сохра- нять учебную задачу, направленную на фор- мирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при работе с б\б мячом, - адекватно восприни- мать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
14	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	2	комбинир ованный	Бросок мяча на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей		текущий	Познавательные: - осуществлять анализ выполненных дей- ствий; - активно включаться в процесс выполнения заданий. Коммуникативные: - уметь слушать и всту- пать в диалог с учи- телем и учащимися;

3 четверть (18 уроков)

№	тема урока	кол-во уроков	тип урока	элементы содержания урока	требования к уровню подготовки уч-ся	вид контроля	УУД	дата
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – 14 уроков								
1	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Понятие обморожение. Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1	изучение нового материала	Дыхание при ходьбе. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе. Иметь понятия об обморожениях. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Научится: правильно дышать при ходьбе. Уберечь себя от обморожения. Знать: правила техники безопасности при занятиях на лыжах.	текущий	Личностные: -мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на	
2	Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	изучение нового материала	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Уметь: переносить и надевать лыжный инвентарь.	индивидуальный		
3 4	Разучивание скользящего шага.	1	комбинированный	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	Научится: основам передвижения на лыжах скользящим шагом.	текущий		

5	Передвижение на лыжах. Повороты переступанием на месте.	2	комбинированный	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Один из способов поворотов на лыжах на месте.	Научится: передвижению на лыжах скользящим шагом. Повороту на месте.	текущий	лыжах. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжам;	
6	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	2	комбинированный	Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах. Игра «На буксире». Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Игра «Финские санки». Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом.	Уметь: передвигаться на лыжах скользящим шагом. Знать: технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	индивидуальный	Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выразить творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.	
7 8	Попеременно двухшажный ход.	2	изучение нового материала	Изучение техники попеременно двухшажного хода. Игра «Два дома». Техника работы рук и ног. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Игра «По местам».	Научится: правильной постановке рук и ног. Дыханию во время движения.	текущий		

9	Попеременно двухшажный ход. Эстафеты.	1	комбинированный	Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности	Научится: выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.	индивидуальный	
10 11	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	2	изучение нового материала комбинированный	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	Научится: правильно выполнять стойку лыжника при передвижении, спуске, подъеме.	текущий	
12 13	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой.	1	изучение нового материала комбинированный	Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих	Научится: правилам технике безопасности при занятиях лыжами. Технике спуску и подъему на	текущий	

14	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	1	контрольный	<p>склонов. Подъем лесенкой. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Игра «Кто быстрее взойдет в гору».</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности. Игра «Кто дольше прокатится».</p> <p>Игра «Кто быстрее взойдет в гору».</p>	<p>лыжах. Выбирать и одежду и обувь для занятий лыжами.</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Взаимопомощи и взаимовыручки.</p>	индивидуальный		
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА – 4 урока								
15	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	комбинированный	<p>Бросок мяча сверху на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>		текущий	<p>Регулятивные: волевая саморегуляция как способность к волевому усилию.</p> <p>Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.</p>	
16	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	комбинированный	<p>Ведение мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр</p>	текущий	<p>Личностные: формирование социальной роли ученика, формирование положительного</p>	

17 18	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	1	комбинир ованный	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Знать и уметь технику передачи на расстояние, ловли, ведение, бросков в процессе подвижных игр	индивид уальный	отношения к учению.	
----------	---	---	---------------------	--	---	--------------------	------------------------	--

4 четверть (16 уроков)

№	тема урока	кол- во уроков	тип урока	элементы содержания урока	требования к уровню подготовки уч-ся	вид контрол я	УУД	дат а
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 7 уроков								
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Сочетание различных видов ходьбы и бега.	1	вводный	ХОДЬБА И БЕГ Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств.	Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГ	текущий	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств	

2	Бег с чередованием с ходьбой. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Челночный бег. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных качеств.	1	Изучение нового материала	ХОДЬБА И БЕГ Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом. Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. Понятие <i>короткая дистанция</i> .	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м, до 60 м. Научится: работать по сигналу учителя. Правильно дышать при нагрузках.	текущий	(скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	
3	КДП 30 метров. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	контрольный	ХОДЬБА И БЕГ Ходьба под счёт. Ходьба на носках, пятках. Ходьба с высоким подниманием бедра. Обычный бег. Бег с ускорением. КДП: бег 30 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 м. Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	индивидуальный	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать	

4	Прыжки. Прыжки в длину с места.	1	Изучение нового материала	ПРЫЖКИ Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.	текущий	творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.	
5	КДП: прыжки в длину с места. Развитие прыжковых качеств.	1	контрольный	ПРЫЖКИ Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. КДП: прыжок в длину с места.	Знать технику прыжку в длину с места. Уметь выполнять прыжок в длину с места.	индивидуальный		
6	Метание малого мяча в цель, на заданное расстояние, на дальность.	1	Изучение нового материала	МЕТАНИЕ Метание малого мяча из положения стоя на заданное расстояние и в цель. Подвижная игра «Попади в цель». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать технику метания малого мяча.	текущий		
7	КДП: метание малого мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	контрольный	МЕТАНИЕ Метание малого мяча в цель и на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. КДП: метание малого мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	индивидуальный		

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА – 5 уроков								
8	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	2	Изучение нового материала	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i>	Уметь бегать в равномерном темпе 3 минуты; знать и понимать понятие <i>скорость бега</i> . Научится правильно распределять свои силы по дистанции.	текущий	Личностные: мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие	
9	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	1	Изучение нового материала	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Уметь бегать в равномерном темпе 4 минуты; знать и понимать понятие <i>дистанция</i> Научится правильно распределять свои силы по дистанции.	текущий	двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении бега, упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	
10 11	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	1	комбинированный	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> .	Уметь бегать в равномерном темпе 5 минут; знать и понимать понятие <i>здоровье</i> . Научится правильно распределять свои силы по дистанции.	текущий	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные: - осуществлять анализ	

12	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА	1	контрольный	КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь самостоятельно у выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Научится правильно распределять свои силы по дистанции.	индивидуальный	выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА – 4 урока							
13 14	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	2	Изучение нового материала	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	текущий	Регулятивные: волевая саморегуляция как способность к волевому усилию. Коммуникативные: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.
15 16	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА	2	Изучение нового материала	Бросок мяча сверху на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	текущий	Личностные: формирование социальной роли ученика, формирование положительного отношения к учению.

Ритмика

№	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	Творческая импровизация
1	Организационный урок Правила техники безопасности	1	1		
2	Партерный экзерсис	5		4	1
3	Танцевальная композиция «Полька»	3		3	
4	Классический экзерсис	5		5	
5	Элементы русско – народного танца	5		4	1
6	Элементы характерного танца (Игроритмика)	6		5	1
7	Этюд по окончанию 1 класса	5		4	1
8	Итоговые занятия, школьные и досуговые мероприятия	3		3	
	Итого:	33	1	28	4

2 КЛАСС, 68 Ч.

№ п/п	Изучаемый раздел, тема учебного материала	Кол-во часов	Дата	Формирование универсальных учебных действий (УУД)	Характеристика деятельности обучающихся	Инструментарий оценки достижений
I четверть						

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. 1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». П/И «быстро по местам»	1		<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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; <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; 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. <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают ее самостоятельно, объясняют правильность построения в шеренгу и в колонну, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Усваивают основные понятия и термины в построения в шеренгу и колону, в беге и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беговых упражнений и выполнение строевых команд. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p>	текущий беседа
2. 2	Повороты направо, налево, переступанием. Бег 30 м. Высокий старт. Свое место в колонне. Челночный бег 3x10 м. п/и «Лисы и куры»	1				текущий
3. 3	Прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой. П/И «Не попади в болото»	1				текущий
4. 4	Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. П/И «К своим флажкам».	1				текущий
5. 5	Метание мяча на дальность. Бег по дистанции. п/и «Пятнашки»	1				текущий
6. 6	Прыжок в длину с места – контрольное упражнение. Метание мяча на дальность. П/И	1				текущий

7. 7	Бег 30 м – контрольное упражнение. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Метание мяча. «Кто дальше бросит».	1				Контроль по бегу 30м.
8. 8	Перестроение из одной колонны в две. Метание мяча на дальность – контрольное упражнение. П/И «Точно в мишень»	1				текущий
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР						
9.	Перестроение из 1 шеренги в 2. Метание мяча на дальность. П/И «Брось-поймай»	1		Личностные результаты •развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; •развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; Метапредметные результаты • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; Предметные результаты •овладение умениями организовывать	Закрепляют в играх навыки прыжков. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.	текущий
10.	Техника безопасности во время занятий играми. Построение в колонну по одному. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. П/И «Брось-поймай»	1				текущий
11.	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой Подвижная игра «Быстро поймай»	1				текущий

12.	П/И «Охотники и утки». Передача и ловля мяча на месте в парах.	1		здоровьесберегающую жизнедеятельность); •формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		текущий
13.	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. П/И «Бросай-поймай»	1				текущий
14.	Ловля и передача мяча в движении. П/И «Мяч соседу»	1				текущий
15.	Ведение мяча стоя на месте, передача и ловля. п/и «Мяч в корзину»	1				текущий
16.	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы. П/и «Не давай мяча водящему»	1				текущий
17.	Основная стойка и передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте, п/и «Охотники и утки» Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. П/И «Подвижная цель».	1				текущий

18.	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. П/И «Гонки баскетбольных мячей».	1				текущий
			II четверть			
			ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ			
19.	Правила поведения в гимнастическом зале. Повороты на месте; Ходьба и бег враспынную и с остановкой по сигналу.	1		<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; 	<p>Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнениях. Различают и выполняют строевые команды Научатся выполнять строевые команды Узнают название основных гимнастических упражнений Выполняют строевые упражнения, упражнения на гибкость и пресс Описывают технику выполнения упр.на гибкость Проявляют качества силы и выносливости при выполнении тестовых заданий Осваивают технику выполнения упр.на гибкость Соблюдают правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают технику физических упражнений</p>	текущий
20.	Счет по три и перестроение в три шеренги. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках согнув ноги.. П/И «Пройди бесшумно»	1				текущий
21.	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе. Кувырок вперед из упора присев.	1				текущий
22.	Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на лопатках	1				Текущий

23.	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	1		<ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; 	<p>прикладной направленности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Проявляют качества силы и координации при выполнении упражнений прикладного характера. Соблюдают правила безопасности при выполнении заданий</p>	текущий
24.	Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье	1				Текущий
25.	Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	1				Текущий
26.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи.	1				Текущий
27.	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1				Текущий
28.	Кувырок вперед и назад слитно	1				Текущий
29.	ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	1				Текущий
30.	Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	1				Текущий
31.	Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору»	1				Контроль по подтягиванию

32.	Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	1				текущий
III четверть						
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА						
33.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Освоение техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции до 1000м. без учета времени	1		<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • 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 	<p>Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Соблюдают правила безопасности выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p>	текущий беседа
34.	Температурный режим, одежда и обувь. Освоение техники одновременного бесшажного хода. Повторить двухшажные ходы.	1				текущий беседа
35.	Освоение техники попеременного двухшажного хода Эстафеты с применением изученных лыжных ходов.	1				текущий
36.	Освоение техники одновременного двухшажного хода. Игра «Быстрый лыжник»	1				текущий
37.	Прохождение дистанции 1км. с использованием изученных ходов. Эстафеты с этапом до 120м.	1				текущий

38.	Освоение техники одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции с применением изученных ходов в медленном темпе до 1500м.без учета времени	1		<p>с эталонными образцами;</p> <ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • 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; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; <p>выполнять технические действия из базовых видов спорта.</p>		контроль
39.	Освоение техники подъёма ёлочкой на склон. Повторить технику спуска в средней стойке. Пройти 2км.	1			текущий	
40.	Закрепить подъём ёлочкой на склон, спуск в средней стойке. Пройти 2км. со средней скоростью.	1			текущий	
41.	Повторить подъём и спуск. Пройти 2км. со средней скоростью.	1			текущий	
42.	Освоение техники торможения плугом. Совершенствовать подъём и спуск в средней стойке. Пройти 2км с переменной скоростью.	1			контроль	
43.	Закрепить торможение плугом. Пройти 2км с применением изученных ходов.	1			текущий	
44.	Освоение техники подъёма и спуска. Совершенствовать торможение плугом.	1			текущий	
Спортивные игры « БАДМИНТОН »						

45.	Правила поведения при занятиях бадминтоном. Поддачи и удары. Эстафеты с воланами. Игра «Несколько воланов».	1		<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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. <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; <p>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивают физические качества.</p>	текущий
46.	Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Несколько воланов»	1				текущий
47.	Различные подачи и удары. Эстафеты с ракетками и воланами.	1				текущий
48.	Удары: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки «Сильнейшая пара»	1				текущий
49.	Удары: сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); игра «Кто больше сделает ударов»	1				текущий
50.	Различные подачи и удары. Эстафеты с ракетками и воланами. Игра «Бадминтоновые салки»	1				текущий
51.	Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Несколько воланов»	1				текущий

52.	Игра «Бадминтон по номерам»	1				текущий
53.						
IV четверть						
Спортивные игры « БАДМИНТОН»						
54.	Правила бадминтона. Игра в бадминтон по правилам	1		<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • 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. 	<p>Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Объясняют технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения.</p>	текущий
55.	Основные технические приемы игры в бадминтоне: способы держания (хватка) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. Игра «Несколько воланов»	1				текущий
56.	Различные подачи и удары. Эстафеты с ракетками и воланами. Игра «Бадминтоновые салки»	1				текущий
57.	Игра в бадминтон по правилам	1				текущий
58.	Игра в бадминтон по правилам	1				текущий

59.	Игра в бадминтон по правилам	1		<p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; <p>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	Развивают физические качества.	текущий
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: « ФУТБОЛ»					
60.	Вводный урок. Техника безопасности. Подвижные игры с элементами футбола.	1		<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	текущий
61.	удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижная игра «Бросай и поймай».	1		<p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • общаться и взаимодействовать со сверстниками на прин- 	Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр.	текущий
62.	Остановка и ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».	1		<ul style="list-style-type: none"> • общаться и взаимодействовать со сверстниками на прин- 	Объясняют технику	текущий

63.	Подвижные игры на материале футбола.	1		<p>ципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • 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. <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; <p>овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Соблюдают дисциплину и правила безопасности во время подвижных игр. Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества.</p>	текущий беседа
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
64.	Тестирование прыжка в длину с места	1		<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. 	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Выбирают индивидуальный</p>	контроль
65.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1				контроль

66.	Тестирование метания мяча на точность	1		<p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • 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. <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; <p>формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>	<p>темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p>	контроль
67.	Тестирования бега на 30м с высокого старта	1				контроль
68.	Бег на 1000м Подвижные игры	1				контроль

Ритмика

№	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	Творческая импровизация
1	Организационный урок Правила техники безопасности. Общеразвивающие упражнения.	1	1		
2	«Вальс знакомство» (игроритмика).	6		5	1
3	Русский этюд.	8		7	1
4	«Новогодняя композиция»	7		6	1
5	Танцевальная композиция «Полька - галоп».	5		4	1
6	Танцевальная композиция «Берлинская	5		4	1

	полька».				
7	Итоговые занятия, школьные и досуговые мероприятия.	2		2	
	Итого:	34	1	26	5

3 КЛАСС (68 ч.)

1 ЧЕТВЕРТЬ (18 часов)

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты обучения	
			предметные умения	универсальные учебные действия
1 - 7	Глава I Легкая атлетика	7		
1	ХОДЬБА И БЕГ. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	1	Знать, как проходит тестирование бега на 30м с высокого старта, правила подвижных игр "Салки" и "Салки - дай руку".	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя, сохранять заданную задачу. Познавательные: проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.
2	ХОДЬБА И БЕГ. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1		
3	ХОДЬБА И БЕГ. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30м, 60 м			

4	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила спортивной игры "Футбол", правила подвижной игры "Собачки ногами"	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру "Футбол". Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.
5	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.			
6	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	1	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность, правила подвижной игры "Вышибалы".	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников. Регулятивные: осуществлять действие по образцу, заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру "Вышибалы". Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.
7	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель.			
8 – 14	Глава II Кроссовая подготовка	5		
8	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1	Знать, как проходит тестирование бега, правила подвижных игр "Салки" и "Салки - дай руку".	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя, сохранять заданную задачу.

9	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1		<p>Познавательные: проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры.</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.</p>
10	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ. Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1		
11	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ. Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	1		
12	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.			
13 – 17	Глава III Подвижные игры на основе баскетбола	5		
13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1	Знать варианты паса мяча , правила спортивной игры "Баскетбол".	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.</p> <p>Регулятивные: осуществлять действие по образцу, заданному правилу.</p> <p>Познавательные: выполнять различные варианты паса мяча ногой, играть в спортивную игру "Баскетбол". Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося,</p>
14 15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	2		

16 17	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	2		развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.
Требования к уровню подготовки	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			

II ЧЕТВЕРТЬ (14 часов)

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты обучения	
			предметные умения	универсальные учебные действия
18 - 29	Глава I Гимнастика	12		
18	АКРОБАТИКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1	Знать строевые команды, выполнять перекаты, стойку на лопатках, мост	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: научиться правилам выполнения перекатов, стойки на лопатках, моста
19	АКРОБАТИКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	1		Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.

20 21	АКРОБАТИКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	2		
Требования к уровню подготовки	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
22	ВИСЫ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1	Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, виса на время, правила подвижной игры "Ловля обезьян с мячом".	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, виса на время, играть в подвижную игру "Ловля обезьян с мячом". Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.
23	ВИСЫ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1		
24	ВИСЫ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1		
25	ВИСЫ. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1		

Требования к уровню подготовки	Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в виси.			
26	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК. ЛАЗАНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ В РАВНОВЕСИИ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1	Знать, как выполнять стойку на голове, стойку на руках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине., лазать и перелезть по гимнастической стенке, правила игры "Парашютисты".	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: выполнять стойки на руках, на голове, правила игры "Парашютисты".</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.</p>
27	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК. ЛАЗАНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ В РАВНОВЕСИИ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1		
28	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК. ЛАЗАНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ В РАВНОВЕСИИ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1		
29	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК. ЛАЗАНИЕ. УПРАЖНЕНИЕ В РАВНОВЕСИИ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1		
Требования к уровню	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.			

подготовки				
30 - 32	Глава II Подвижные игры на основе баскетбола	3		
30	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	1	Знать технику ведения мяча, правила изученных подвижных игр.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную задачу. Познавательные: уметь выполнять ведение мяча, уметь играть в подвижные игры. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося
31	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
32	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1		
Требования к уровню	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

III ЧЕТВЕРТЬ (20 часов)

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты обучения	
			предметные умения	универсальные учебные действия
33 - 48	Глава I ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		

33	Попеременный двухшажный ход без палок. Игры на лыжах. Совершенствование навыков. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке.	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: выполнять ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъём на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке.</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.</p>
34	Попеременный двухшажный ход с палками. Игры на лыжах «Салки». Совершенствование навыков. Развитие выносливости.	1		
35 36	Попеременный двухшажный ход. Подъём лесенкой. Игры на лыжах «Салки». Совершенствование навыков. Развитие выносливости.	2		
37 38	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Игры на лыжах «Салки». Совершенствование навыков. Развитие выносливости.	2		
39 40 41	Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Лыжная эстафета.. Развитие выносливости. Совершенствование навыков.	3		
42 43 44	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой и низкой стойке. Игры на лыжах «Биатлон». Совершенствование навыков. Развитие выносливости.	3		
45 46	Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой и низкой стойке. Лыжная эстафета. Подъём лесенкой. Развитие выносливости.	2		
47 48	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. Игры на лыжах «Биатлон».	2		
Требования к уровню подготовки	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом. Спускаться с небольшой горы в высокой и низкой стойке. Уметь подниматься лесенкой.			
49 - 51	Глава II Подвижные игры на основе баскетбола	3		

49 50	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	2	Знать технику ведения мяча, правила изученных подвижных игр.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную задачу. Познавательные: уметь выполнять ведение мяча, уметь играть в подвижные игры. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося
51	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

V1 ЧЕТВЕРТЬ (16 часов)

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты обучения	
			предметные умения	универсальные учебные действия
52 - 58	Глава I Легкая атлетика	7		
52	ХОДЬБА И БЕГ. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1	Знать, как проходит тестирование бега на 30м с высокого старта, правила подвижных игр "Салки" и "Салки - дай руку", правила эстафет	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя, сохранять заданную задачу.

53	ХОДЬБА И БЕГ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1		Познавательные: проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.
54	ХОДЬБА И БЕГ. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м			
55	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвижной игры	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. Познавательные: прыгать в длину с разбега. Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.
56	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега.			
57	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на дальность, правила подвижной игры	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников. Регулятивные: осуществлять действие по образцу, заданному правилу. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на дальность, играть в подвижную игру "зайцы в огороде". Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.
58	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние.			

59 - 63	Глава II Кроссовая подготовка	5		
59	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ. Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ.	1	Знать, как проходит тестирование бега , правила подвижных игр	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p>Регулятивные: видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя, сохранять заданную задачу.</p> <p>Познавательные: проходить тестирование бега, технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры.</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.</p>
60	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ.Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	1		
61	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1		
62	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ. Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	1		
63	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу.			
64 - 68	Глава III Подвижные игры на основе баскетбола	5		
64	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Знать правила подвижных и спортивных игр.	<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.</p>

65 66	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2		Познавательные: играть в спортивные и подвижные игры. Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.
67 68	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2		
Требования к уровню подготовки	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

Ритмика

№	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	Творческая импровизация
1	Организационный урок Правила техники безопасности. Общеразвивающие упражнения.	1	1		
2	Классический экзерсис.	7		7	
3	Элементы бального танца «Сударушка».	6		5	1
4	Танцевальные композиции в американском стиле и народном кантри «Ковбой».	7		6	1
5	Народный танец «Русский перепляс».	6		5	1
6	Элементы характерного танца «Полька в паре».	5		4	1
7	Итоговые занятия, школьные и досуговые мероприятия.	3		3	

Итого:	35	1	30	4
---------------	-----------	----------	-----------	----------

4 КЛАСС
1 ЧЕТВЕРТЬ (18 часов)

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты обучения	
			предметные умения	универсальные учебные действия
1 - 7	Глава I Легкая атлетика	7		
1	ХОДЬБА И БЕГ. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	1	Знать, как проводится тестирование прыжков в длину, метания мяча, бега, как играть в подвижные игры	<p>Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Собачки»</p>
2	ХОДЬБА И БЕГ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1		
3	ХОДЬБА И БЕГ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.			
4	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Тройной прыжок с места. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1		

5	Прыжок в длину способом согнув ноги. КДП: прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться.			
6	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
7	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.			
8 – 12	Глава II Кроссовая подготовка	5		
8	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ. Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1	Знать, как чередовать бег и ходьбу без остановки, как играть в подвижные игры	<p>Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.</p>
9	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ. Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	1		
10	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ. Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1		
11	БЕГ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ. Равномерный бег 9мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости	1		

12	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	1		<i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять кроссовые упражнения
Требования к уровню подготовки	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.			
13 - 17	Глава III Подвижные игры на основе баскетбола	5		
13 14 15	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	3	Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Метапредметные: <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры.
16 17	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	2		
Требования к уровню подготовки	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

II ЧЕТВЕРТЬ (14 часов)

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты обучения	
			предметные умения	универсальные учебные действия
18 – 29	Глава I Гимнастика	12		
18	АКРОБАТИКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ. ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	1	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание» и спиной вперед, опорного прыжка	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,</p>
19	АКРОБАТИКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1		
20	АКРОБАТИКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	1		

21 22	АКРОБАТИКА. СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ. ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	2		сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, способом «перешагивание», спиной вперед. , правила подвижных игр.
Требования к уровню подготовки	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.			
23	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК. ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
24	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК. ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
25	ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК. ЛАЗАНИЕ ПО КАНАТУ. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствие. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок.			
26	ВИСЫ. ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1		

27	ВИСЫ. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1		
28	ВИСЫ. ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1		
29	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении, подтягивание в висячем положении. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висячем положении.			
30 – 32	Глава II Подвижные игры на основе баскетбола	3		
30	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1	Знать баскетбол как вид спорта, какими бывают баскетбольные упражнения, правила игры в баскетбол	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: бросать мяч в кольцо</p>
31	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	1		
32	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1		

Требования к уровню подготовки	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	
--------------------------------	---	--

III ЧЕТВЕРТЬ (20 часов)

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты обучения	
			предметные умения	универсальные учебные действия
33 – 48	Глава I ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	16		
33	Попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах «Салки». Развитие выносливости.	2	Знать, как передвигаться на лыжах различными ходами, как поворачиваться на лыжах переступанием и прыжками, как передвигаться на лыжах «змейкой», как подниматься на склон «лесенкой», спускаться со склона в низкой стойке.	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров.</p> <p>Познавательные: выполнять ступающий, скользящий шаг на лыжах, попеременный двухшажный и одновременный двухшажный лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, передвижение на лыжах змейкой, подъём на склон «лесенкой», спуск со склона в низкой стойке.</p> <p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.</p>
34				
35	Спуск с пологих склонов. Торможение плугом.	3		
36	Прохождение дистанции 1 км. Лыжная эстафета. Развитие выносливости.			
37				
38	Спуск с пологих склонов. Торможение упором.	3		
39	Прохождение дистанции 1 км. Лыжная эстафета. Совершенствование навыков. Развитие выносливости.			
40				
41	Повороты переступанием в движении.	2		
42	Прохождение дистанции 1,5 км. Совершенствование навыков. Развитие выносливости.			
43	Подъём лесенкой. Прохождение дистанции 1,5 км. Игры на лыжах. Совершенствование навыков. Развитие выносливости.	2		
44				
45	Попеременный двухшажный ход.	2		
46	Прохождение дистанции 2 км без учета времени. Совершенствование навыков. Развитие выносливости. Биатлон.			

47 48	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км с учетом времени. Развитие выносливости.	2		
Требования к уровню подготовки	Уметь передвигаться попеременным двухшажным ходом с разной скоростью. Спускаться с пологих склонов в высокой и низкой стойке, тормозить плугом и упором. Уметь подниматься лесенкой. Уметь делать повороты переступанием в движении.			
49 – 51	Глава II Подвижные игры на основе баскетбола	3		
49	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p> <p>Метапредметные: <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры.</p>
50 51	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2		
Требования к уровню подготовки	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

VI ЧЕТВЕРТЬ (16 часов)

№ урока	Содержание учебного материала	Количество часов	Планируемые результаты обучения	
			предметные умения	универсальные учебные действия
52 – 58	Глава I Легкая атлетика	7		
52	ХОДЬБА И БЕГ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1	Оценивать правильность выполнения бега и метания	<p>Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: прыгать в длину с разбега</p>
53	ХОДЬБА И БЕГ. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	1		
54	ХОДЬБА И БЕГ. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м <u>Бег (30 м).</u> Мальчики 5.0–5.5–6.0; девочки: 5.2–5.7–6.0 <u>Бег (60 м).</u> Мальчики 10.0; девочки: 10.5			
55	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться			
56	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		

57	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
58	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель.			
59 – 63	Глава II Кроссовая подготовка	5		
59	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	1	Знать, как чередовать бег и ходьбу без остановки, как играть в подвижные игры	<p>Личностные: Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки</p> <p>Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. <i>Регулятивные:</i> формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять кроссовые упражнения</p>
60	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	1		
61	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «День и ночь». Развитие выносливости.	1		
62	Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	1		
63	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	1		
Требования к уровню подготовки	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.			
64 – 68	Глава III Подвижные игры на	5		

	основе баскетбола			
64 65 66	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	3	Знать, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Уметь играть в подвижные игры	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций Метапредметные: <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры.
67 68	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	2		
Требования к уровню подготовки	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.			

Ритмика

№	Раздел, тема	Количество часов			
		всего	теория	практика	Творческая импровизация
1	Организационный урок Правила техники безопасности. Общеразвивающие упражнения.	1	1		
2	Классический экзерсис.	5		5	1
3	Элементы бального танца «Русский лирический».				1
4	Новогодняя композиция.	7		6	1
5	Танцевальные восточные этюды «арабские,	5		4	1

	индийские».				
6	Современный этюд «Хип-хоп».	6		5	
7	Этюд к выпускной линейке «Фигурный вальс».	8		4	1
8	Итоговые занятия, школьные и досуговые мероприятия.	3		3	
	Итого:	35	1	29	5

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
2. * «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.Лях, В.И. Мой друг - физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы/В.И. Лях.-М.:Просвещение.

Ритмика:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Москва, 2000 год.
2. Бекина СИ. Ломова Т.П. Музыка и движение, 2001г.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
4. Детский фитнес. М., 2006.
5. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. Л., 1981.
6. Лисицкая Т. Гимнастика и танец. М., 1988.
7. Лифиц И.В. Ритмика: Учебное пособие. М., 1999.
8. Мошкова Е.И. Ритмика и балльные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.
9. Пособие по ритмике для 2 класса музыкальной школы. М., 2005.

10. Примерные программы начального общего образования. Официальный сайт Министерства образования РФ
11. Проекты примерных (базисных) учебных программ по предметам начальной школы. Официальный сайт Министерства образования РФ
12. Рабочая программа учителя как проект для реализации в образовательном процессе. Материалы для слушателей семинаров и образовательных программ. /Сост. И.В.Анянова. – Н.Тагил: НТФ ИРРО, 2008.
13. Разрешите пригласить. Сборник популярных бальных танцев, выпуск шестой. М., 1981.
14. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М., 1986.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. www.dance-city.narod.ru
2. www.danceon.ru
3. www.mon.gov.ru
4. www.tangodance.by
5. www.youtube.com