

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МОСКВЫ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №548 «ЦАРИЦЫНО»
(ГАОУ ЦО №548)

| | | |
|---|--|---|
| Рассмотрено: руководитель МО — подпись (Бергер Ю.Г.) ФИО | Согласовано: зам. директора по УВР — подпись (Рольнова С.Н.) ФИО от « 22 » августа 2014 г. | Утверждаю, директор ГАОУ ЦО №548 — подпись (Грачевский Е.Л.) ФИО = ДОКУМЕНТОВ Приказ №134/2 от « 27 » августа 2014 г. |
|---|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ПРЕДМЕТУ /КУРСУ /МОДУЛЮ **Физическая культура**

начальное общее образование

(УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО / ОСНОВНОГО / СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ)

КЛАСС (Ы)/ ГРУППА (-Ы) **1-4 класс**

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ **1класс – 99 часов, 2класс – 102 часа, 3класс – 102 часа. 4класс – 102 часа**

ПРОГРАММУ СОСТАВИЛ (А)

Дудников С.В., Попова Е.В., Иванов В.Н.
(ФИО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО РАБОТНИКА)

«Физическая культура»

1-4 класс

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Пояснительная записка

Настоящая программа разработана на основе:

Закона «Об образовании РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014)

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373) и изменениями, внесёнными:

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373,

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 декабря 2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».

- «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 года № 189 (СанПиН 2.4.2.2821-10)

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31 марта 2014года «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Общая характеристика учебного предмета

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

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- # совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- # формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- # развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- # обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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

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

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

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способности познавательной и предметной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений РФ в начальной школе выделяется 270 часов, из них в 1 классе 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), по 68 часов во 2 – 4 классах (2 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе), и вариативная часть в 1 классе 33 часа, а во 2 – 4 классах по 34 часа соответственно.

Результаты изучения учебного предмета

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура курса

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

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

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

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

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

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

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

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

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

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

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

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

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но

только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

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

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре.

Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье. Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации содержания настоящей программы по физической культуре руководству школы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, создавать внутришкольные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

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

Содержание курса

Знания о физической культуре.

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных

физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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.

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

Общеразвивающие упражнения* (Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений, постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным

отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; пере носка партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

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

На материале лыжных гонок

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

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- *стандарт начального общего образования по физической культуре;
- *примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 классы);
- *рабочие программы по физической культуре;
- *учебники и пособия;
- *методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- *таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- *плакаты методические;
- *портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- *телевизор с универсальной приставкой;
- *аудиоцентр с системой озвучивания сортивных залов и площадок;
- *мегафон;
- *цифровая видеокамера;
- *экран

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- *стенка гимнастическая;
- *бревно гимнастическое напольное;
- *мостик гимнастический;

| Содержание курса | Тематическое планирование | Характеристика деятельности учащихся |
|--|--|---|
| Знания о физической культуре (12 ч) | | |
| Физическая культура (4 ч) | | |
| Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека | Понятие о физической культуре | Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми |
| Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека | Основные способы передвижения человека. | Выявлять различия в основных способах передвижения человека |
| Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря | Профилактика травматизма | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий |
| Из истории физической культуры (4 ч) | | |
| История развития физической культуры. Первые соревнования. | Первые соревнования. Зарождение Олимпийских игр. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв. | Пересказывать тексты по истории физической культуры |
| Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | | Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека |
| Физические упражнения (4 ч) | | |
| Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие основных физических качеств | Представление о физических упражнениях | Различать упражнения по направленности на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости |
| Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия | Представление о физических качествах | Характеризовать показатели физического развития |
| Физическая подготовка и ее связь с развитием | Общее представление о физическом развитии человека. Общее | Характеризовать показатели физической подготовленности |

| | | |
|--|--|---|
| основных физических качеств | представление о физической подготовленности | |
| Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений | Понятие «физическая нагрузка». Правила контроля нагрузки по частоте сердечных сокращений | Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений |

Способы физкультурной деятельности (12 ч)

Самостоятельные занятия (4 ч)

| | | |
|--|--|---|
| Составление режима дня | Режим дня и его планирование | Составлять индивидуальный режим дня |
| Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств | Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости |

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и уровнем физической подготовленности (4 ч)

| | | |
|--|--|---|
| Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств | Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств | Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств |
| Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений | Измерение частоты сердечных сокращений | Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений |

Самостоятельные игры и развлечения (4 ч)

| | | |
|---|--|--|
| Организация и проведение подвижных игр на спортивных площадках и в спортивных залах | Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности |
|---|--|--|

Физическое совершенствование (246 ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 ч)

| | | |
|---|-------------------------------|---|
| Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки | Оздоровительные формы занятий | Осваивать универсальное умение самостоятельного выполнения упражнения в оздоровительных формах занятий |
| Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Развитие физических качеств | Моделировать физическую нагрузку для развития основных физических качеств. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств |
| Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз | Профилактика утомления | Осваивать навык самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для |

Спортивно-оздоровительная деятельность (238 ч)

Гимнастика с основами акробатики (64 ч)

| | | |
|---|--------------------------------|---|
| Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд | Движения и передвижения строем | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» |
| Акробатические упражнения: упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост | Акробатика | Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений |
| Акробатические комбинации , например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора | Акробатика | Осваивать технику выполнения акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие различных физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при |

| | | |
|---|------------------------------|---|
| <p>присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед</p> | | <p>выполнении акробатических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> |
| <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи</p> <p>Гимнастическая комбинация, например: из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись.</p> <p>Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла</p> | <p>Снарядная акробатика</p> | <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику выполнения гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять силу, координацию движений и выносливость при выполнении акробатических упражнений и комбинаций</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений</p> |
| <p>Гимнастические упражнения прикладного характера:</p> <p>1) передвижение по гимнастической стенке;</p> <p>2) преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания;</p> <p>3) передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p> | <p>Прикладная гимнастика</p> | <p>Описывать технику выполнения гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику выполнения физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять силу и координацию движений при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> |

| | | |
|---|-----------------------------|--|
| <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p> | <p>Беговая подготовка</p> | <p>Описывать технику выполнения беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений</p> |
| <p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой</p> | <p>Прыжковая подготовка</p> | <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать технику выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение контроля величины нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальное умение взаимодействия в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять силу, быстроту, выносливость и координацию движений при выполнении прыжковых у. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений</p> |
| <p>Броски большого мяча (весом 1 кг) на дальность разными способами</p> | <p>Броски большого мяча</p> | <p>Описывать технику выполнения бросков большого набивного мяча. Осваивать технику выполнения бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при выполнении бросков большого мяча</p> |
| <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p> | <p>Метание малого мяча</p> | <p>Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять силу, быстроту и координацию движений при метании малого мяча</p> |
| <p>Лыжные гонки (48 ч)</p> | | |
| <p>Передвижение на лыжах разными способами</p> | <p>Лыжная подготовка</p> | <p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальное умение контроля скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в</p> |

| | | |
|--|--------------------------------------|---|
| | | <p>технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой</p> |
| <p>Повороты, спуски, подъемы, торможения</p> | <p>Технические действия на лыжах</p> | <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию движений при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p> |
| <p>Подвижные и спортивные игры (76 ч)</p> | | |
| <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; выполнение упражнений на выносливость и координацию движений</p> | <p>Подвижные игры</p> | <p>Осваивать универсальное умение самостоятельной организации и проведения подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий деятельности и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальное умение управления эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр</p> |
| <p>На материале спортивных игр:</p> <p>1) <i>футбол</i>: удар по неподвижно лежащему и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; 2) <i>баскетбол</i>: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола; 3) <i>волейбол</i>: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и</p> | <p>Спортивные игры</p> | <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальное умение управления эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> |

| | | |
|--|------------------------------|---|
| передача мяча; подвижные игры на материале волейбола | | |
| Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта | Общефизическая подготовка | Осваивать умение выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества |

- *козел гимнастический;
- *скамейки гимнастические;
- *перекладина гимнастическая;
- *палки гимнастические;
- *скакалки гимнастические;
- *обручи гимнастические;
- *маты гимнастические;
- *перекладина навесная;
- *Канат для лазания;
- *мячи набивные;
- *мячи малые (теннисные);
- *мячи средние резиновые;
- *мячи большие (волейбольные, футбольные, баскетбольные)
- *щиты с баскетбольными корзинами,
- * стойки волейбольные;
- *сетка волейбольная,
- *конусы;
- *футбольные ворота;
- *аптечка медицинская

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

ГАОУ ЦО № 548 «Царицыно» на 2014-2015 учебный год

2-4 классы (3 часа в неделю – 102 часа)

1 класс (3 часа в неделю – 99 часов)

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | | | |
|--------------|----------------------------|--------------------------|------------|------------|------------|
| | | Класс | | | |
| | | I | II | III | IV |
| | Базовая часть | 66 | 68 | 68 | 68 |
| 1 | Теоретические сведения | В процессе уроков | | | |
| 1.1 | Легкая атлетика | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.2 | Гимнастика | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1.3 | Лыжная подготовка | 12 | 14 | 14 | 14 |
| 1.4 | Подвижные игры | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 2 | Вариативная часть | 33 | 34 | 34 | 34 |
| 2.1 | Ритмика | 33 | 34 | 34 | 34 |
| 3 | Итого | 99 | 102 | 102 | 102 |

Тематическое планирование (1 классы - 66 ч)

2014-2015 уч. год

| | |
|------------------------|-------------------|
| Номер урока | Тема урока |
|------------------------|-------------------|

| | |
|----|---|
| 1 | Техника безопасности на уроках л\ат, основы знаний, строевые упр., ходьба, бег, ОРУ, "Салки". |
| 2 | Строевые упражнения (построения, повороты, команды), различные виды ходьбы, бег, ОРУ, прыжки. "Вышибала". |
| 3 | Стр. упр. (колонна, шеренга, повороты), ОРУ, ходьба, бег, изучение техники прыжков в длину с места. "Салки". |
| 4 | Стр. упр. (построение в круг), основы знаний, ОРУ, ходьба, бег, совершенствование техники прыжков. "Вышибала". |
| 5 | Стр. упр. (построение в круг), разучить ОРУ с гимн.палкой, челночный бег. Эстафеты. |
| 6 | Стр. упр. (построение в колонну, шеренгу, размыкание, смыкание), закрепить ОРУ с гимн.пал., челн.бег, метание мяча, игра. |
| 7 | Стр. упр. (размыкание, смыкание, выполнение команд), совершенствование ОРУ с гимн.палк., челн.бег., метание, метание в цель, игра. |
| 8 | Стр. упр. (размыкание,повороты), ОРУ с гимн.палк., челн. бег., метание в цель. Эстафеты. |
| 9 | Стр. упр. (попороты, перестроения), основы знаний, название и правила игр., стр. упр., ОРУ с мячом, броски и ловля мяча. "Салки". |
| 10 | Стр. упр., ОРУ с мячом, беговые упр., броски и ловля мяча. "Вышибала". |
| 11 | Т\б на уроке по подвижным играм., стр. упр., ОРУ с мячом, беговые упр., изучение передачи и ловли мяча., игра. |
| 12 | Т\Б на уроке, стр. упр., основы знаний, ОРУ смячом, совершенствование передачи и ловли мяча, игра. |
| 13 | Стр. упр., ОРУ с мячом, беговые упр., закрепить передачу и ловлю мяча. Эстафеты. |
| 14 | Стр. упр., ОРУ-типа зарядки, ходьба, бег, разучить ведение мяча стоя на месте. "Салки". |
| 15 | Стр. упр., ОРУ-типа зарядки, ходьба, бег, закрепить ведение мяча стоя на месте. "Удочка". |
| 16 | Основы знаний, стр. упр., ОРУ-типа зарядки., ходьба, бег, совершенствование ведения мяча стоя на месте. "Вышибала". |
| 17 | Основы знаний, стр. упр., ОРУ, разучить ведение мяча в движении. "Салки". |
| 18 | Стр. упр., ОРУ, различные виды ходьбы, бег, закрепить ведение мяча в движении. "Вышибала". |
| 19 | Т\б на уроке гимнастики, стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ типа зарядки, изучение техники "упора-присев" и "группировки", перекаты на спину. |
| 20 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ типа зарядки, разучить технику "группировки", "упора-присев", перекатов, висов, седов, игра "Салки". |
| 21 | Стр. упр., основы знаний, ходьба, беговые упр., ОРУ в кругу, закрепить технику "группировки", "упора-присев", висов, седов, перекатов, игра "Вышибала". |
| 22 | Стр. упр., терминология, ходьба, беговые упражнения, ОРУ в кругу, закрепить технику "группировки", "упора-присев", висов, наклон вперед-сидя, игра "Салки". |
| 23 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ в кругу, совершенствовать технику "группировки", "упора-присев", висов, наклона вперед-сидя, игра "Удочка". |

| | |
|----|--|
| 24 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ, совершенствовать "группировку", "упор-присев", перекаты, разучить лазание, игра "Удочка". |
| 25 | Стр. упр., ходьба, беговые упр, ОРУ, совершенствовать технику лазания и перелезания, разучить упражнения в равновесии, игра "Салки". |
| 26 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ, закрепить лазание и перелезание, разучить упражнения в равновесии, игра "Метко в цель". |
| 27 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ с гимн. палк., закрепить лазание, перелезание, упражнения в равновесии, игра "Метко в цель". |
| 28 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ с гимн. палк., закрепить лазание, перелезание, упражнения в равновесии, разучить повороты на носках, игра "Вышибала". |
| 29 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ с гимн. палк., совершенствовать лазание, перелезание, упражнения в равновесии, закрепить повороты на носках, игра "Удочка". |
| 30 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ со скакалкой, совершенствовать лазание, перелезание, упражнения в равновесии, закрепить повороты на носках, игра "Салки". |
| 31 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ со скакалкой, лазание, перелезание, повороты на носках, разучить прыжки через скакалку, игра "Выбей". |
| 32 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ со скакалкой, повороты на носках в равновесии, совершенствовать прыжки через скакалку, игра "Выбей". |
| 33 | Лыжная подготовка. Техника безопасности. Основы знаний (экипировка, одевание и снятие лыж, переноска). Ступающий и скользящий шаги-ознакомление. |
| 34 | Ступающий и скользящий шаги-разучивание. Приставные шаги-разучивание. |
| 35 | Ступающий и скользящий шаги-закрепление. Приставные шаги-закрепл. Повороты на месте- |
| 36 | Ступающий и скользящий шаги-соверш. Приставные шаги-соверш. Повороты на месте. Стойка лыжника на спуске и спуск-разучивание. |
| 37 | Скользящий шаг. Повороты на месте. Подъём ступающим шагом. Стойка лыжника на спуске и спуск-закрепл. |
| 38 | Скользящий шаг. Повороты на месте. Техника подъёма и спуска-соверш. |
| 39 | Развитие общей выносливости. Техника спуска и подъёма. Торможение падением -разучивание. |
| 40 | Развитие общей выносливости. Подъём лесенкой-разучив. Спуск, торможение падением-закрепл. |
| 41 | Развитие общей выносливости. Подъём лесенкой-закрепл. Техника спуска. Торможение падением-соверш |
| 42 | Развитие общей выносливости. Подъём лесенкой-соверш. Техника спуска. Торможение падением. |
| 43 | Эстафеты. Развитие общей выносливости. |
| 44 | Комбинированные эстафеты. Развитие общей выносливости. |
| 45 | Техника безопасности. Основы знаний. Стр. упр (размыкания, смыкания). Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча. Игры. |
| 46 | Стр. упр. Ходьба-разновидности. Подскоки. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча. Техника владения мячом. Игры -у кого меньше мячей. |

| | |
|----|---|
| 47 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Техника владения мячом. Ловля и передача мяча и броски. Попади в обруч. |
| 48 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля, передача мяча и броски. Мяч в корзину. |
| 49 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Игры на ловкость. |
| 50 | Стр.упр. Ходьба. Бег с прыжками. ОРУ. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Эстафеты.. |
| 51 | Стр.упр. Ходьба. Бег с прыжками. ОРУ. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Эстафеты. |
| 52 | Стр.упр. Ходьба. Бег с прыжками. ОРУ. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Игры на ловкость. |
| 53 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение на месте. Броски Игры. |
| 54 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача малых мячей. Ведение и броски мяча. |
| 55 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение и броски. Игры. |
| 56 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение , передачи и броски. Игры. |
| 57 | Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Основы знаний. Стр. упр. Ходьба-разновидности. Бег. ОРУ-комплекс. Метание на дальность.-разучивание. Игры. |
| 58 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Метание на дальность-закрепление. 30-м.высокий старт-разучивание. Подв.игры. |
| 59 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Метание-совершенствование. 30-м-закрепление. Игры. |
| 60 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Метание-тест.30-м.-совершенствование. Игры. |
| 61 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в длину-разучивание. 30-м.тест.Игры. |
| 62 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в длину-закрепл. Кросс. Игры. |
| 63 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в длину-совершенствование. Кросс. Игры. |
| 64 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ Эстафеты. Кросс. Игры. |
| 65 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Подв.игры. |
| 66 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты-комбинированные.Игры. |

Тематическое планирование (2 классы - 68 ч) 2014-2015 уч. год

| Номер урока | Тема урока |
|-------------|---|
| 1 | Техника безопасности на уроке по лёгкой атлетике, основы знаний, строевые упражнения (построение в колонну, шеренгу), ОРУ, бег. "Вышибала". |

| | |
|----|---|
| 2 | Стр. упр. (построения, перестроения), ходьба, беговые упр., ОРУ, изучение техники прыжка в длину, высокий старт-бег 30-м. "Салки". |
| 3 | Стр. упр. (построение в колонну, шеренгу), ходьба, беговые упр., ОРУ, совершенствование прыжка в длину, высокий старт-бег 30м. "Класс,- смирно!". |
| 4 | Стр. упр. (перестроения), ходьба, беговые упр., ОРУ, разучить метание мяча, закрепить технику прыжка в длину, высокий старт-бег 30м. "Кто дальше бросит". |
| 5 | Стр. упр. (перестроения), ходьба, бег с изменением направления, ОРУ с мячом, прыжки в высоту, закрепить технику метания, тест-прыжок в длину с места. |
| 6 | Стр. упр. (размыкание и смыкание), ходьба, беговые упр., ОРУ с мячом, прыжки в высоту, совершенствовать метание мяча (метание в цель). "Волк и заяц". |
| 7 | Стр. упр. (размыкание, смыкание), ходьба, беговые упражнения, ОРУ с мячом, челночный бег 3x10м., совершенствовать технику метания. "Метко в цель". |
| 8 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ с мячом, челночный бег 3x10м., метание в цель-учёт. Эстафеты. |
| 9 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ-утренняя гимнастика, челночный бег 3x10м., тест-бег на выносливость. Эстафеты. |
| 10 | Стр. упр., ходьба, бег с изменением скорости и направления движения, ОРУ в движении, тест-бег 30м. "Салки". |
| 11 | Техника безопасности на подвижных играх, ходьба, бег, ОРУ-утренняя гимнастика., разучить ловлю и передачу мяча. "Салки". |
| 12 | Стр. упр., основы знаний, ходьба, бег, ОРУ со скакалкой, совершенствовать ловлю и передачу мяча, броски в цель. "Удочка". |
| 13 | Стр. упр., ходьба, бег, ОРУ со скакалкой, закрепить ловлю и передачу мяча, разучить технику бросков в цель, ведение мяча. "Метко в цель". |
| 14 | Стр. упр., ОРУ со скакалкой, ведение мяча стоя на месте, закрепить ведение мяча в движении. "Мяч-водящему". |
| 15 | Стр. упр., ОРУ-утренняя гимнастика, ведение мяча на месте, совершенствовать ведение мяча в движении. "Метко в цель". |
| 16 | Стр. упр., ОРУ-утренняя гимнастика, ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой. "Салки". |
| 17 | Стр. упр., ОРУ-утренняя гимнастика, ведение мяча стоя на месте, ведение мяча по прямой. "Метко в цель". |
| 18 | Стр. упр., ОРУ в движении, совершенствовать ведение мяча в движении по прямой. Эстафеты. |
| 19 | Техника безопасности на гимнастике, основы знаний, стр. упр., ходьба, беговые упр., разучить комплекс ОРУ, "группировку", "упор-присев", висы, седы. |
| 20 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., закрепить комплекс ОРУ, "группировку", "упор-присев", седы, висы, перекаты. Игра "Салки-колдунчики". |
| 21 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., совершенствовать комплекс ОРУ, "группировку", "упор-присев", седы, висы, перекаты, разучить стойку на лопатках. Игра "Вышибала". |

| | |
|----|--|
| 22 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, "группировка", "упор-присев", перекаты, закрепить стойку на лопатках, разучить кувырок вперед. Игра "Перекидка". |
| 23 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, "группировка", "упор-присев", перекаты, висы, совершенствовать стойку на лопатках, закрепить кувырок вперед. Игра "Перекидка". |
| 24 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, совершенствовать стойку на лопатках, кувырок вперед, разучить-ходьба по бревну. Игра "Вышибала". |
| 25 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, совершенствовать стойку на лопатках, кувырок вперед, закрепить-ходьбу по бревну в равновесии. Игра "Перекидка". |
| 26 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, совершенствовать-ходьбу по бревну в равновесии, разучить лазание через "козла". Игра "Снайпер". |
| 27 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, совершенствовать-ходьбу по бревну с поворотами, закрепить лазание через "козла". Игра "Снайпер". |
| 28 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, совершенствовать упр. в равновесии и лазание, разучить лазание по канату. Игра "Хоккей". |
| 29 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, сдача техники упр. в равновесии, лазания, висов; закрепить лазание по канату. Игра "Хоккей". |
| 30 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, сдача техники кувырка вперед, закрепить лазание по канату, разучить акробатическую комб. Игра "Футбол". |
| 31 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, прыжки со скакалкой, совершенствовать лазание по канату, акробатическую комб. Игра "Футбол". |
| 32 | Стр. упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, прыжки со скакалкой, сдача техн. лазания по канату и техники акробатической комб. Игра "Снайпер". |
| 33 | Лыжная подготовка. Техника безопасности. Основы знаний (одевание, переноска и снятие лыж). Ступающий и скользящий шаги-разучивание. Приставные шаги. Повороты. |
| 34 | Ступающий и скользящий шаг - закрепление. Приставные шаги. Повороты. |
| 35 | Ступающий и скользящий шаг - совершенствование. Передвижение с поворотами. Подъем лесенкой-разучивание. |
| 36 | Скользящий шаг. Передвижение с поворотами. Стойка лыжника на спуске - разучивание. Подъем лесенкой - закрепление. |
| 37 | Скользящий шаг-разновидности ходов. Передвижение с поворотами. Подъем лесенкой-соверш. Стойка на спуске-закрепл. Техника спуска. |
| 38 | Скользящий шаг - разновидности ходов. Подъем лесенкой. Стойка на спуске-совершенствование. Техника спуска. |
| 39 | Скользящий шаг - разновидности ходов. Подъем и спуск. Торможение (плугом) - разучивание. Развитие общей выносливости. |
| 40 | Скользящий шаг. Подъем и спуск. Торможение (плугом) - закрепл. Развитие общей выносливости. |
| 41 | Скользящий шаг. Подъем и спуск, попадание в ворота. Торможение (плугом) - совершенствование. Развитие общей выносливости. |
| 42 | Скользящий шаг. Техника спусков и попадание в ворота. Торможение. Развитие общей выносливости. |
| 43 | Подъем и спуск, попадание в ворота. Торможение. Развитие общей выносливости. |

| | |
|----|---|
| 44 | Эстафеты. Развитие общей выносливости. |
| 45 | Эстафеты комбинированные. Развитие общей выносливости. |
| 46 | Круговая эстафета. Развитие общей выносливости. |
| 47 | Техника безопасности. Основы знаний. Стр. упр. (повороты). Ходьба - разновидности. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. "Гонка мячей". |
| 48 | Стр. упр. Ходьба. Многоскоки. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Игры на ловкость - гонка мячей. |
| 49 | Стр. упр. Ходьба. Многоскоки. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в колоннах, в кругу. "У кого меньше мячей". |
| 50 | Стр. упр. Ходьба. Многоскоки. Бег. Ловля и передача мяча в колоннах и кругу. "Мяч водящему". |
| 51 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Техника владения мячом. Прыжки через скакалку. "Снайпер". |
| 52 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Техника владения мячом. Прыжки через скакалку. "Снайпер". |
| 53 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Техника владения мячом. Прыжки через скакалку. Игры на ловкость. |
| 54 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки через скакалку. Челночный бег. Эстафеты. |
| 55 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки через скакалка. Челночный бег. "Снайпер". |
| 56 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение и броски. Метание на точность. "Кто дальше бросит". |
| 57 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение и броски. Метание на точность. "Метко в цель". |
| 58 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение и броски. Метание на точность. "Выбей центрального". |
| 59 | Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Основы знаний. Стр. упр. Ходьба - разновидности. Бег. ОРУ - комплекс. Метание на дальность. |
| 60 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Метание. 30м - высокий старт. "Футбол". |
| 61 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Метание. 30м - высокий старт. "Снайпер". |
| 62 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Метание - тест. 30м - высокий старт. Кросс. |
| 63 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в длину - разучивание. 30м - тест. Кросс. |
| 64 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки - закрепление. Кросс. "Футбол". |
| 65 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки - совершенствование. Кросс. "Бадминтон". |
| 66 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в высоту - разучивание. Эстафеты. "Бадминтон". |
| 67 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в высоту - закрепл. Эстафеты. "Волк и заяц". |
| 68 | Стр. упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в высоту - совершенствование. Эстафеты - комбинированные. "Бадминтон". |

Тематическое планирование (3 классы - 68 ч)

2014-2015 уч. год

| Номер урока | Тема урока |
|-------------|------------|
|-------------|------------|

| | |
|----|---|
| 1 | Техника безопасности на уроках |
| 2 | Повторить все виды ходьбы, бега. Повторение прыжковых упражнений |
| 3 | Проведение теста - прыжок в длину с места |
| 4 | Проведение бега на 30 м.наперегонки, повторение команды "старт". |
| 5 | Проведение теста - бег 30м с учётом времени |
| 6 | Проведение бега - 1000м без учёта времени |
| 7 | Проведение контрольного упражнения - бег на 1000 м. с учётом времени |
| 8 | Повторение техники метания правой и левой рукой малого мяча в цель |
| 9 | Проведение метания на дальность правой и левой рукой малого мяча |
| 10 | Повторение челночного бега (3x10)Развитие скоростных качеств. |
| 11 | Подвижные и спортивные игры-техника безопасности. Основы знаний. Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте-разучивание. Игры. |
| 12 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах,квadrатах-закрепление..Броски в кольцо-разучивание.. Игры. |
| 13 | Стр.упр.Ходьба. Бег. ОРУ. Броски и ловля мяча-совершенствование. Броски в кольцо-закрепление. Игры. |
| 14 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении-разучивание. Броски в кольцо-совершенствование.Игры. |
| 15 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение мяча -закрепление.Броски в кольцо. Игра. |
| 16 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение мяча-совершенствование.Броски в кольцо. Игры-эстафеты. |
| 17 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение мяча с остановкой по сигналу,с изменением направления. Игры-эстафеты. |
| 18 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение с изменением направления и с остановкой по команде. Игры. |
| 19 | Техника безопасности на уроках гимнастики. Основы знаний. Стр.упр. Ходьба. Бег. Комплекс ОРУ Висы. Группировки. Перекаты. Игры.. |
| 20 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Висы. Группировки. Перекаты. Наклоны. Игры. |
| 21 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Висы. Группировки. Перекаты. Наклоны.Игры. |
| 22 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Группировки. Перекаты. Стойка на лопатках-раучивание. Игра. |
| 23 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Стойка на лопатках-закрепление. Кувырок вперед-разучивание. Игры. |
| 24 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Стойка на лопатках-совершенствование. Кувырок вперед-закрепление. Мостик-разучивание. Игры. |
| 25 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Стойка на лопатках-совершенствование. Кувырок-зсовершенствование. Мост-закрепление. .Игра. |
| 26 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Кувырок. Мост-совершенствование. Равновесие на бревне ходьба,повороты-разучивание. Игры. |
| 27 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Кувырок. Мост. Равновесие на бревне ходьба-,повороты-закрепление. Игра. |
| 28 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Равновесие на бревне ходьба-,повороты-совершенствование. Лазание по уанату-разучивание. Игры. |

| | |
|----|---|
| 29 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Равновесие на бревне-ходьба,повороты. Лазание по канату-закрепление. . Игры. |
| 30 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Лазание по канату-совершенствование. Опорный прыжок-разучивание. Игры. |
| 31 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Лазание по канату-совершенствование. Опорный прыжок-закрепление. Игры. |
| 32 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Лазание по канату. Опорный прыжок-совершенствование. Игры. |
| 33 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Основы знаний(экипировка,переноска,одевание и снятие лыж.)Ступающий и скользящий шаги. |
| 34 | Ступающий и скользящий шаги. Приставные шаги и повороты на месте.. |
| 35 | Попеременный двухшажный ход-разучивание.Приставные шаги и повороты на месте. |
| 36 | Попеременный двухшажный ход-закрепление.Передвижение на лыжах с поворотами. Подъём лесенкой-разучивание. |
| 37 | Попеременный двухшажный ход-совершенствование. Передвижение с поворотами.Подъём лесенкой-закрепление. Техника спуска-разучивание. |
| 38 | Попеременный двухшажный ход-совершенствование.Передвижение с поворотами. Подъём лесенкой-совершенствование. Техника спуска-закрепление. |
| 39 | Попеременный двухшажныйход.Передвижение с поворотами. Техника подъёма и спуска-совершенствование. |
| 40 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный-разучивание.Развитие общей выносливости.Техника подъёма и спуска-совершенствование. |
| 41 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный-закрепление.Подъём и спуск. Торможение плугом-разучиеание. |
| 42 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный-совершенствование. Подъём и спуск. Торможение плугом-закрепление. |
| 43 | Попеременный и одновременный двухшажный ход.Торможение плугом-совершенствование. Развитие общей выносливости. |
| 44 | Попеременный и одновременный двухшажный ход.Подъём и спуск. Торможение плугом. Развитие общей выносливости. |
| 45 | Развитие общей выносливости. Эстафеты. |
| 46 | Развитие общей выносливости.Эстафеты. |
| 47 | Техника безопасности на уроках подвижных игр. Основы знаний. Стр.упр. Разновидности ходьбы. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Игры. |
| 48 | Стр.упр. Ходьба-разновидности. Многоскоки. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча-соверш. Техника владения мячом. Весёлые старты. |
| 49 | Стр.упр. Ходьба-разновидности. Многоскоки. Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча-соверш. Весёлые старты. |
| 50 | Стр.упр. Ходьба-разновидности. Многоскоки. Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении-соверш. Эстафеты. |
| 51 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении-соверш. Игры на ловкость. |

| | |
|----|---|
| 52 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение мяча-соверш. Метание в цель. Перестрелка. |
| 53 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Метание в цель. Броски в кольцо-соверш. Меткий стрелок. |
| 54 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Метание в цель. Броски в кольцо-соверш. Игра-"Попади в кольцо". |
| 55 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Метание в цель. Броски в кольцо-соверш. Мини-баскетбол. |
| 56 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки через скакалку-разучив. Метание на дальность. Мини-баскетбол. |
| 57 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки через скакалку-закрепл. Метание на дальность. Пионербол. |
| 58 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки через скакалку-соверш. Метание на дальность. Пионербол. |
| 59 | Техника безопасности по лёгкой атлетике. Основы знаний. Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Челночный бег. Игры. |
| 60 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Челночный бег. Метание на дальность Игры. |
| 61 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Челночный бег--тест. Метание. Игры. |
| 62 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Метание. 30м-высокий старт. Игры. |
| 63 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. 30м-высокий старт. Прыжок в длину. Игры. |
| 64 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. 30м-тест. Прыжок в длину. Игры. |
| 65 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжок в длину-тест. Кросс. |
| 66 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Кросс. Игры. |
| 67 | Стр.упр. Ходьба\ Бег. ОРУ. Эстафеты. Кросс-тест. Игры. |
| 68 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Игры. |

Тематическое планирование (4 классы - 68 ч)

2014-2015 уч. год

| Номер урока | Тема урока |
|-------------|---|
| 1 | Техника безопасности по лёгкой атлетике, основы знаний, строевые упражнения, ходьба, беговые упражнения, ОРУ, совершенствовать технику старта. Бег-30м. |
| 2 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ, совершенствовать технику высокого старта, тест-бег 30м. "Снайпер". |
| 3 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ, закрепить технику старта, тест-прыжок в длину. "Волк и заяц". |
| 4 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ, тест-подъём туловища, совершенствовать метание в цель, сдача техники старта. "Салки". |
| 5 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ, прыжки в высоту, закрепить метание в цель, тест-бег 1000м. "Вышибала". |
| 6 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ, совершенствовать метание в цель, разучить метание на дальность, тест-подтягивание. Эстафеты. |
| 7 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ, совершенствовать метание в цель. закрепить метание на дальность, прыжки в высоту. Эстафеты. |

| | |
|----|---|
| 8 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ с мячом, сдача техники метания в цель, совершенствовать метание на дальность, бег-1000м. "Снайпер". |
| 9 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ с мячом, сдача техники метания на дальность, развитие скоростно-силовых качеств и ловкости. "Снайпер". |
| 10 | Стр. упр., ходьба, беговые упражнения, ОРУ с мячом, тест-наклон сидя, развитие скоростно-силовых качеств. "Снайпер". |
| 11 | Техника безопасности на подвижных играх, основы знаний, стр. упр., стойка баскетболиста, разучить броски и ловлю мяча. "Поймай мяч". |
| 12 | Стр. упр., ходьба, ОРУ, стойка баскетболиста, закрепить броски и ловлю мяча, разучить ведение мяча на месте. Эстафеты. |
| 13 | Стр. упр., ходьба, ОРУ, совершенствовать броски и ловлю мяча, закрепить ведение мяча на месте, разучить передачу мяча от груди. "За мячом". |
| 14 | Стр. упр., ходьба, ОРУ, закрепить передачу мяча от груди, совершенствовать ведение мяча, сдача техники бросков и ловли мяча. "Удочка". |
| 15 | Стр. упр., ОРУ, сдача техники передачи мяча (снизу, от груди), закрепить ведение мяча по прямой. "Снайпер". |
| 16 | Стр. упр., ОРУ, совершенствовать ведение мяча по прямой, ведение мяча с остановкой по сигналу. "Вышибала". |
| 17 | Стр. упр., ОРУ, совершенствовать ведение мяча с остановкой по сигналу, передачу мяча. "Мини-баскетбол". |
| 18 | Стр. упр., ОРУ, закрепить технику ведения в движении с остановками по сигналу, передачу мяча. "Мини-баскетбол". |
| 19 | Техника безопасности на гимнастике, стр.упр., основы знаний, беговые упр., ОРУ, обучение упражнениям на скамейке, повторить "группировку", седы, упоры, висы, перекаты. |
| 20 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, повторить упр. сидя на скамейке, перекаты, разучить кувырок вперед, прыжки через скакалку. Игра "Снайпер". |
| 21 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, закрепить упр. сидя на скамейке, перекаты, закрепить кувырок вперед, разучить лазание по канату, прыжки через скакалку. Игра "Снайпер". |
| 22 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ с гимн.палками, перекаты, совершенствовать кувырок вперед, разучить березку, прыжки через скакалку, закрепить лазание по канату. Игра "Перекидка". |
| 23 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ с гимн. палками, перекаты, совершенствовать кувырок вперед, закрепить березку, разучить акробатическую комбинацию, лазание по канату. Игра "Перекидка". |
| 24 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ с гимн.палками, совершенствовать березку, закрепить акробатическую комбинацию, лазание по канату. Игра "Пионербол". |
| 25 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ с гимн.палками, прыжки через скакалку, лазание по канату, разучить кувырок назад. Игра "Пионербол". |
| 26 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, прыжки через скакалку, лазание по канату, закрепить кувырок назад. Игра "Пионербол". |
| 27 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, лазание по канату, совершенствовать кувырок назад. Игра "Пионербол". |

| | |
|----|---|
| 28 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, разучить опорный прыжок, "мост", совершенствовать акробатическую комб. Игра "Хоккей".. |
| 29 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, закрепить опорный прыжок, "мост", акробатическая комбинация. Игра "Хоккей".. |
| 30 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, совершенствовать опорный прыжок, "мост", акробатическая комбинация. Игра "Бадминтон". |
| 31 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, опорный прыжок, "мост", акробатическая комбинация, лазание по шесту. Игра "Бадминтон".. |
| 32 | Стр.упр., ходьба, беговые упр., ОРУ, опорный прыжок, акробатическая комбинация, лазание по шесту. Игра по выбору. |
| 33 | Лыжная подготовка. Техника безопасности. Основы знаний (экипировка, переноска, одевание и снятие лыж) Ступающий, скользящий шаг. |
| 34 | Ступающий, скользящий шаг. Приставные шаги. Повороты. |
| 35 | Попеременный двухшажный ход-разучив. Приставные шаги. Повороты. |
| 36 | Попеременный двухшажный ход-закрепл. Передвижение с поворотами-разуч. Подъём ёлочкой-разучив. Техника спусков-разуч. |
| 37 | Попеременный двухшажный ход-соверш. Передвижение с поворотами-закрепл. Подъём ёлочкой.-закрепл. Техника спусков-закрепл. |
| 38 | Одновременный двухшажный-Разуч. Передвижения с поворотами-соверш. Подъём ёлочкой-соверш. Техника спусков-соверш. |
| 39 | Одновременный двухшажный-закрепл. Передвижения с поворотами. Техника спусков-соверш. Развитие общей выносливости.. |
| 40 | Одновременный двухшажный-соверш. Техника спусков. Торможение плугом-разуч. Развитие общей выносливости. |
| 41 | Техника спусков -преодоление ворот. Торможение плугом-закрепл. Развитие общей выносливости. |
| 42 | Техника спусков-преодоление ворот. Торможение плугом-соверш. Развитие общей выносливости. |
| 43 | Техника спусков-преодоление ворот. Торможение плугом. Развитие общей выносливости. |
| 44 | Подъёмы разными способами. Техника спусков-преодоление ворот. Развитие общей выносливости. |
| 45 | Эстафеты. Развитие общей выносливости. |
| 46 | Эстафеты. Развитие общей выносливости. |
| 47 | Техника безопасности. Основы знаний. Стр.упр. Ходьба, бег. ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении Игры. |
| 48 | Стр. Упр (повороты, размыкания, смыкания), Ходьба-разновидности. Бег. ОРУ. Техника владения мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты. |
| 49 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Техника владения мячом. Ведение в движении. Передача от груди. Эстафеты. |
| 50 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Техника владения мячом. Ведение в движении. Передача от груди. Броски в кольцо. Эстафеты. |
| 51 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Ведение в движении. Броски -баскетбол на точность. Игра-баскетбол. |
| 52 | Стр.упр. Ходьба. бег. ОРУ. Ведение в движении. Броски на точность. Игра-баскетбол. |
| 53 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Челночный бег. Метание. Игра-ручной мяч. |
| 54 | Стр.упр. Ходьба. Бег с прыжками. ОРУ. Челночный бег. Метание. Игра-Ручной мяч. |

| | |
|----|--|
| 55 | Стр.упр. Ходьба. Бег. с прыжками. ОРУ. Прыжки-скакалка. Челночный бег. Метание. Игра-снайпер. |
| 56 | Стр.упр. Ходьба. Бег с прыжками. ОРУ. Прыжки-скакалка. Метание. Игра-перестрелка. |
| 57 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание. Игра-перестрелка. . |
| 58 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание в цель. Игра. |
| 59 | Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Основы знаний.Стр.упр. Ходьба-разновидности. Бег. ОРУ-комплекс. Метание на дальность. |
| 60 | Стр.упр.-повороты . Ходьба. Бег. ОРУ.Метание . 30-м. высокий старт.Подвижные игры. |
| 61 | Стр.упр.Ходьба. Бег. ОРУ. Метание. 30-м. высокий старт. Игры. |
| 62 | Стр.упр.Ходьба. Бег. ОРУ. Метание. 30-м. высокий старт.Кросс. |
| 63 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в длину. 30-м тест. Кросс. |
| 64 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в длину. Кросс. Игры. |
| 65 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в длину-тест. Кросс. Игры. |
| 66 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в высоту. Эстафеты. Кросс-тест. |
| 67 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в высоту. Эстафеты-комбинированные. Игры. |
| 68 | Стр.упр. Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки в высоту. Эстафеты. Игры. |

Урок физической культуры (модуль «Ритмика»)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана на основе:

Закона «Об образовании РФ» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014)

- Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от « 6 » октября 2009 г. № 373) и изменениями, внесёнными:

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 ноября 2010 г. №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373,

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 сентября 2011 г. № 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 декабря 2012 г. № 1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».

- «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29 декабря 2010 года № 189 (СанПиН 2.4.2.2821-10)

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31 марта 2014 года «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования».

Ритмика в ГАОУ ЦО №548 «Царицыно» - модуль урока физической культуры
Проводится во всех классах начальной школы 1 час в неделю (1 класс – 33 часа в год, во 2,3,4 – 34 часа в год). Новизна данной рабочей программы определена федеральным государственным стандартом начального общего образования 2010 года. Отличительными особенностями являются:

1. Определение видов организации деятельности учащихся, направленных на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.
2. В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и воспитательные результаты.
3. Ценностные ориентации организации деятельности предполагают уровневую оценку в достижении планируемых результатов.
4. Достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки: педагогом, администрацией, психологом
5. При планировании содержания занятий прописаны виды деятельности учащихся по каждой теме.

Основными задачами программы начальной школы по ритмике являются:

- 1 - выявление творческих способностей в области искусства танца;
- 2 - приобретение навыков хореографического движения;
- 3 - ознакомление с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.

Место в учебном плане:

Ритмика в ГАОУ ЦО №548 «Царицыно» - модуль урока физической культуры.
Проводится во всех классах начальной школы 1 час в неделю (1 класс – 33 часа в год, во 2,3,4 – 34 часа в год)

Описание ценностных ориентиров содержания курса:

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

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к познанию мира и самосовершенствованию.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой деятельности и жизни.

Ценность свободы как свободы выбора и предъявления человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами и правилами поведения в обществе.

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

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

мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека

Содержание учебного предмета:

Ценность искусства танца- как способ познания красоты, гармонии, духовного мира человека, нравственного выбора, смысла жизни, эстетического развития человека.

В программу включен танцевальный материал наиболее значимых жанров хореографии: элементы классического, народного, историко-бытового и современного танца.

Программа по ритмике включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, разучивание репертуарных парных танцев, музыкальные игры, ритмическую гимнастику, игровой стрейчинг и игровую ритмику.

При реализации курса используется оздоровительно – развивающая программа, направленная на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста. Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию .

Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий. В танцевально – ритмическую гимнастику входят разделы: игровая ритмика, игровая гимнастика, игротанец. Нетрадиционные виды упражнений представлены: игропластикой, пальчиковой гимнастикой, игровым самомассажем, музыкально – подвижными играми и играми – путешествиями. Раздел креативной гимнастики включает музыкально – творческие игры и специальные задания.

Основная цель:

Содействие всестороннему развитию личности дошкольника средствами танцевально-игровой гимнастики.

Основные задачи программы:

- Укрепление здоровья: формирование правильной осанки, развитие опорно-двигательного аппарата, профилактика плоскостопия, совершенствование органов дыхания, кровообращения, сердечно – сосудистой и нервной систем организма;
- Совершенствование психомоторных способностей дошкольников: развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные способности; содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой, развивать ручную умелость и мелкую моторику;

- Развитие творческих и созидательных способностей: развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор, формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку, воспитывать умение эмоционального выражения движений под музыку, воспитывать чувство товарищества, взаимопомощи.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития.

Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Программа «Ритмика» предназначена для преподавания основ хореографического искусства с первого по четвертый класс в режиме учебных занятий. Программа является основой занятий на уроке. Она предусматривает систематическое и последовательное обучение. Однако, учитель, придерживаясь содержания программы, может творчески подходить к проведению занятий. Это зависит от уровня общего и музыкального развития детей, мастерства педагога, условий работы.

Задачи курса:

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки. Зная общее, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности; обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами классического, народного и бального танцев, воспитать культуру движения;
- увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.

Данная программа сориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

Программа предполагает освоение азов ритмики, азбуки классического танца, изучение танцевальных элементов, исполнение детских парных и народных танцев и воспитание способности к танцевально-музыкальной импровизации.

Цели и задачи обучения.

Образовательная цель программы: приобщение детей ко всем видам танцевального искусства: от историко-бытового до современного танца, от детской пляски до балетного спектакля.

Развивающая цель программы: воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм и благородство.

Задачи:

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- способствовать эстетическому развитию и самоопределению ребёнка;
- привитие интереса к занятиям, любовь к танцам;
- гармоническое развитие танцевальных и музыкальных способностей, памяти и внимания;
- дать представление о танцевальном образе;
- развитие выразительности и осмысленности исполнения танцевальных движений;
- воспитание культуры поведения и общения;
- развитие творческих способностей;
- воспитание умений работать в коллективе;
- развитие психических познавательных процессов — память, внимание, мышление, воображение;
- организация здорового и содержательного досуга.

2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

В программу ритмики включены упражнения и движения классического, народного и парного танцев, доступные детям 6-10 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

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

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

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

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

Программой обучения предусматривается ведение тетрадей, в которых дети записывают музыкальные и танцевальные термины, изучаемые танцевальные жанры названия балетов, имена известных исполнителей, слушаемую музыку и другую необходимую информацию.

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

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

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

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

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

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

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

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

2.3. ТРЕБОВАНИЯ И РЕЗУЛЬТАТЫ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Личностные

Метапредметные

Предметные

| | | | |
|------------------|--|--|--|
| | <p>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</p> <p>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</p> <p>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</p> <p>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</p> <p>- соблюдать правила поведения в танц. Класе и дисциплину;</p> <p>- правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</p> <p>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</p> <p>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в</p> | <p>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</p> <p>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</p> <p>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</p> <p>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</p> <p>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> <p>- полученные сведения о многообразии танцевального искусства</p> | <ul style="list-style-type: none"> • необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев; <p>танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты</p> <p>- работать с танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;</p> <ul style="list-style-type: none"> • импровизировать; • работать в группе, в коллективе. • выступать перед публикой, зрителями. <p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект</p> |
| Знать | | | |
| Уметь | | | |
| Применять | | | |

| | | |
|--|--|--|
| процессе взаимодействия ; | красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения. | -иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения |
| -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. | Способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья | выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания. |

Результаты первого уровня:

-приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определённые танцевальные движения;

-приобретение школьниками знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актёрском мастерстве,

-получение сведений о танцах разных народов и различных эпох и формирование позитивного отношения школьника к традициям других народов, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер,

Результаты 2 уровня:

-развитие ценностного отношения школьников к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

- гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-бытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

Результаты 3 уровня:

-приобретение опыта публичного выступления;

-зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве,

конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, дети сами смогут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике,

- приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;

Формы подведения итогов реализации программы:

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам,
- отчётный концерт.

**Календарно-тематическое ПЛАНИРОВАНИЕ на 2014-15 уч.г.
по ритмике**

Классы: 1 (33 часа)

Планирование составлено на основе программы , разработанной учителями ритмики начальных классов _Годына Е.Н , Нуруллиной С.Ш.; Степановой Н.В.

| № урока | Тема урока | Дата |
|---------|--|---------|
| | Вводный урок 2ч | |
| 1 | Техника безопасности на уроках ритмики. | сент. |
| 2 | ТБ на уроках ритмики. Азбука танца. | |
| | Музыкальная грамотность 5ч | |
| 3 | Знакомство с музыкальным размером 2/4 – марш на месте. | |
| 4 | Понятие о музыкальном ритме и музыкальный такт, что такое темп в музыке, музыкальный счёт. | |
| 5 | Понятие о музыкальном вступлении и музыкальной фразы, её начало и окончание. | |
| 6 | Знакомство с музыкальным размером 2\4 – «Полька». | |
| 7 | Музыкальные упражнения на развитие чувства ритма. | октябрь |
| | Хореографическая азбука 8ч | |
| 8 | Хореографический поклон. Изучение классических позиций ног- YI, I,II. | |
| 9 | Понятие о хореографической осанке. Формирование навыков хореографической осанки. Упраж. на формирование хореографической руки. | |
| 10 | Разучивание деми –плие на середине зала, по YI , I позициям ног. Разучивание правильного положения рук на поясе. | |
| 11 | Разучивание релеве (подъём на полупальцы) по YI поз. ног в разном темпе..Соединение деми-плие и релеве по YI поз. ног. | ноябрь |
| 12 | Сотэ (маленькие прыжки) по YI позиции. Упражнение «мячики». | |
| 13 | Понятие «опорной" и рабочей ноги в хореографии. Батман тандю вперед и в сторону по I и III позициям ног. | |
| 14 | Упражнения на равновесие на серединезала. Пассе по 6 ^{ой} поз.ног. | декабрь |
| 15 | Разучивание классических позиций рук. Подготовительная, I,II,III. | |
| | Знакомство с элементами русского народного танца 10ч | |
| 16 | Разучивание простого лирического шага в разном темпе. Шаг с притопом на 4 и 2 счета. | |
| 17 | Понятие о дроби в русском танце. Тройная дробь на месте и в движении. Шаг с каблучка. | |
| 18 | Бег в русском танце с сосоком на две ноги на 8 и 4 счета. | январь |

| | | |
|------------------------------------|---|---------|
| 19 | Позиции ног в народном танце. Поклон в русском танце. | |
| 20 | «Переборы» на месте и в движении в разном темпе и с разной амплитудой выполнения. | февраль |
| 21 | «Гармошечка» простая и деми-плие. | |
| 22 | «Косичка» с разной амплитудой подъема ноги, в разном темпе. | |
| 23 | «Качалчка» -подготовительные упраж.:на прямых ногах, в пол, на воздух, через прыжок. | март |
| 24 | Упраж. «мячики»-подготовка к присядке (для мальчиков). Простая присядка с выставлением ноги в сторону. Девочки-подготовительные упраж. для правильного положения головы при вращении. | |
| 25 | Повторение и закрепление ранее пройденного. | |
| Элементы бального танца 10ч | | |
| 26 | Знакомство с элементами танца «Полька». Разучивание бокового галопа и галопа лицом вперед. | апрель |
| 27 | Разучивание подскоков на месте и в движении, галопа лицом вперед со сменой ног на 8, 4, и 2 счета. | |
| 28 | Разучивание приставного шага с притопом на последний такт, 8 и 4 счета. Подскоки на месте с поворотом. | |
| 29 | Разучивание основного шага «Польки». бокового галопа с руками | |
| 30 | Разучивание соединения элементов «Польки» - основного шага, подскоков, бокового галопа - на 36 такта. | май |
| 31 | Повторение танцевальной композиции «Польки» на 36 такта. Подскоки на месте с поворотом и хлопками на 8 и 4 такта | |
| 32 | Разучивание движений «Польки» в парах. | |
| 33 | Отработка движений «Польки» в парах | |

Календарно-тематическое_по ритмике

Классы __2 (34 часа)

учителя ритмики начальной школы ГАОУ ЦО №548 «Царицыно» Годына Е.Н., Нуруллиной_С.Ш., Степанова Н.В.

| № урока | Тема урока | Дата |
|------------|---|----------|
| 1 триместр | | |
| 1 | Техника безопасности. Музыкальная грамота. Строение музыкальной фразы. | сентябрь |
| 2 | Музыкальная грамота. Определение движением начала и окончания вступления, части, предложения и фразы. Акцентирование конца муз. фразы | |
| 3 | Муз. грамота. Затакт. | |
| 4 | Муз. грамота. Пунктирный ритм синкопированный ритм и дирижерские жесты. Ходьба с дирижерскими жестами. | |
| 5 | Построения и перестроения. Сведения и разведения по 2, 4,8 | октябрь |
| 6 | Построения и перестроения в движении | |

| | | |
|----|---|---------|
| 7 | Хореографическая азбука. Экзерсис у станка. Дэми-плие по 2, 3 позициям. Движения рук. | |
| 8 | Хореографическая азбука. Дэми –плие, батман тандю по 1 позиции вперед, назад. | ноябрь |
| 9 | То же. Батман- тандю в сторону с плие. Пассе. | |
| 10 | То же. Подготовительные упражнения к батман жэтэ. | |
| 11 | То же. Пассэ из 1 и 3 позиций. Перегиб корпуса вперед, назад | |
| 12 | Экзерсис на середине зала. Переход ног из одной позиции в другую. | |
| 13 | То же Переход рук из позиции в позицию. | декабрь |
| 14 | То же. Балансэ. Сотэ из 1 позиции | |
| 15 | Музыкальные игры. Импровизации. Танцевальные этюды | |
| 16 | Элементы балльных танцев. Повтор вальсового шага, малого вальсового квадрата | |
| 17 | То же. Большой вальсовый квадрат. | январь |
| 18 | Большой квадрат в парах. Поворот с одной рукой. | |
| 19 | Поворот с одной рукой в парах. Разные варианты поворотов. | |
| 20 | Балансэ по одному и в парах. Поклон в парах. | февраль |
| 21 | Рисунок танца. | |
| 22 | Выход в круг, выход в ручеек | |
| 23 | Танцевальная композиция «Вальс» | |
| 24 | Музыкальные игры, танцевальные этюды. | март |
| 25 | Элементы народно-характерного танца. Русский хороводный шаг. | |
| 26 | .Русский хороводный шаг. Выход в ручеек. | |
| 27 | Выход в ручеек. Плетень. | апрель |
| 28 | То же. Прочес. Построение в круг, рука на плече впереди стоящего | |
| 29 | То же. Поворот девочек. Змейка. | |
| 30 | То же. Выход на поклон. | |
| 31 | Русский хороводный лирический танец. Рисунок танца. | май |
| 32 | Разучивание русского лирического танца целиком. | |
| 33 | Русский лирический танец. Танцевальные этюды. | |
| 34 | Музыкальные игры на развитие чувства ритма. | |
| | | |

Календарно-тематическое планирование

Классы: **3 класс (34 часа)**

Планирование составлено на основе разработки учителей ритмики начальной школы ГАОУ ЦО №548 «Царицыно» Годына Е.Н., Нуруллиной С.Ш.; Степанова Н.В.

| № урока | Тема урока | Дата |
|---------|--|------|
| | Вводный урок 2ч | |
| 1 | Техника безопасности. Правила поведения на уроках ритмики. | сент |
| 2 | Техника безопасности. Правила поведения на уроках ритмики. | |
| | | |

| Хореографическая азбука 5ч | | |
|---|---|------|
| 3 | Повторение муз. Размера 2/4 –марш, полька, 3/4 –вальс. | |
| 4 | Умение отделять вступление от начала муз. фразы. Нахождение сильной доли в различных муз. размерах. Определение длительности муз. квадрата - 4; 8; 16, 32. | |
| 5 | Повторение понятия «затакт». Разучивание основного шага танца «Полонез». | |
| 6 | Знакомство с понятием - хореографический «Канон». Разучивание простого «канона». | |
| 7 | Дальнейшее разучивание «канона». | окт |
| Основы классического танца 6ч | | |
| 8 | Повторение позиций ног класс. Танца I; II; III; VI. Разучивание V поз. ног. Повторение позиций рук в класс. танце. Упражнение на развитие правильной хореографической кисти. | |
| 9 | Повторение: relive; demi-plie; batmeqt-tandu (jete); soutte; passe. | |
| 10 | Разучивание: fondu- крестом, rond de jame porter по точкам. Изучение «трамплинных» прыжков. | |
| 11 | Подготовительные упраж. к изучению техники вращения. Разучивание grand-plie. | нояб |
| 12 | Различные сочетания ранее изученных элементов класс. экзерсиса. | |
| 13 | Повторение пройденного. | |
| Основы народно-характерного танца 5ч | | |
| 14 | Повторение различных танцевальных шагов; простых дробей; танцевального бега; «припадания». | дек |
| 15 | Повторение основных движений русского танца. | |
| 16 | Разучивание подготовительных упраж. для подготовки к присядке (мальчики). Подготовительные упраж. для подготовки к вращения (девочки). | |
| 17 | Разучивание различных видов присядки: присядка с выносом ноги на пятку; навесу; присядка с поворотом (мальчики). Разучивание вращения: на «веревочке», в «припадании», на месте и в движении. | |
| 18 | Разучивание «ковырялочки»; «ковырялочки» с притопом; простого танцевального «ключа». | янв |
| Основы бального танца 6ч | | |
| 19 | Повторение вальсового шага лицом вперед и спиной назад, с поворотом на 90 ⁰ . «Вальс-квадрат» - большой и малый. Вальсовый шаг в парах. | |
| 20 | Вальсовый шаг с поворотом в парах. Повторение balance, “лодочки» в парах. Разучивание простых вальсовых фигур. | фев |
| 21 | Знакомство с ритмическим рисунком танца Рок-н-ролл. | |
| 22 | Разучивание «кика, как основного элемента танца Рок-н-ролл. | |
| 23 | Разучивание движений Рок-н-ролла. | |
| 24 | Закрепление движений Рок-н-ролла. | март |

| Современный танец 10ч | | |
|------------------------------|---|--------|
| 25 | Знакомство с танцевальным стилем «Хип-хоп». Разучивание упраж. на расслабление, «кача», как основы танца «Хип-хоп». | |
| 26 | Разучивание движений рук в танце «Хип-хоп» - покачиваний и «волна». | |
| 27 | Основные шаги «Хип-хопа» - principal step. | |
| 28 | Разучивание перекрестного шага и шага с переступанием (kross-step) | апрель |
| 29 | Разучивание «лунной походки» и бокового скольжения. | |
| 30 | Координация рук ног в танце «Хип-хоп». | |
| 31 | Отработка ранее изученных движений «Хип-хопа». | |
| 32 | Разучивание танцевальных комбинаций «Хип-хопа». | май |
| 33 | Отработка комбинаций танца «Хип-хоп». | |
| 34 | Зачетный урок по танцу «Хип-хоп». | |

**Календарно-тематическое планирование
по ритмике**

Классы: 4 (34 часа)

| № урока | Тема урока | Дата |
|--------------------------------------|--|----------|
| Вводный урок 2ч | | |
| 1 | Техника безопасности. Правила поведения на уроке ритмики. | сентябрь |
| 2 | Повторение ТБ и правил поведения на уроке. | |
| Основа классического танца 8ч | | |
| 3 | Повторение поз ног I, II, III, V, VI. Упражнения для укрепления мышц рук и формирование правильной кисти в классическом танце повторение позиций рук в классическом танце. | |
| 4 | Повторение по позициям ног: demi-plie, batment-tendu (jete) – «крестом», southe foudu – кресом, rond de jamb parters, passe. | |
| 5 | Разучивание: frapes, grand-batment, перегибов корпуса. | |
| 6 | Разучивание простых классических комбинаций. | |
| 7 | Повторение техники вращения и прыжка в классическом танце. Упражнения для развития силы и выносливости стопы. Трамплинные прыжки. | октябрь |
| 8 | Разучивание прыжков с разножкой, с поджатием ног, турчики (прыжки 90,180,360 гр.) | |
| 9 | Повторение ранее пройденного. | |
| 10 | Зачётный урок по основам классического танца. | |
| Народно-характерный танец 5ч | | |
| 11 | Знакомство с музыкой и танцевальными элементами украинского танца «Гопак», бегунец, ковырялочка, припадание, простая присядка. | ноябрь |
| 12 | Изучение элементов танца «Гопак», «Голубцы», падебаск, веревочка. | |

| | | |
|--------------------------|---|-----|
| 13 | Разучивание «припадания» и «голубцов» в повороте. Работа в парах. | |
| 14 | Совершенствование ранее разученных движений танца «Гопак». | дек |
| 15 | Составление танцевальных композиций на основе изученных украинских движений. | |
| Бальный танец 8ч | | |
| 16 | Повторение движений танца «Полька». | |
| 17 | Составление танцевальных комбинаций на основе движений «Польки». | |
| 18 | Повторение шага и танцевальных движений «Вальса». | янв |
| 19 | «Вальс» - повторение изученных движений в паре. | |
| 20 | Повторение основных движений «Рок-н-ролла». | |
| 21 | Составление танцевальных комбинаций на основе изученных движений «Рок-н-ролла». | фев |
| 22 | Повторение шага и танцевальных фигур «Полонеза». | |
| 23 | Повторение танцевального канона. | |
| Современный танец | | |
| 24 | Повторение базовых шагов танца «Хип-хоп». | |
| 25 | Повторение изученных движений танца «Хип-хоп». | мар |
| 26 | Составление танцевальных комбинаций «Хип-хопа» на основе ранее изученных шагов и движений. | |
| 27 | Самостоятельное составление танцевальных комбинаций «Хип-хопа» на основе движений «Хип-хопа». | |
| 28 | Урок – импровизации. | |
| 29 | Знакомство с танцевальным направлением джаз-модерн. Разучивание поизций рук в джаз-модерне. | апр |
| 30 | Разучивание: флэк-бэк, роламп. | |
| 31 | Изучение техники расслабления и падения в джаз-модерне. | |
| 32 | Совершенствование изученных движений джаз-модерна. | |
| 33 | Составление комбинаций на основе изученных движений танца джаз-модерн. | май |
| 34 | Дальнейшее составление танцевальной комб . на основе движений джаз-модерна. | |

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь:

правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;

различать двухчастную и трехчастную форму в музыке;

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.