

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г.Олонца»**

Согласовано:
Заседание МО
№4 от 23.05.16

Принято:
Педсовет № 01
от 29.08.2016

Утверждено:
Приказ № 260
от 31.08.2016

Директор школы
Н.Н.Жатикова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

для 1 – 4 класса
начального общего образования
Срок освоения: 4 учебных года

Разработали:

Учитель физической культуры первой категории
Морозова Наталья Анатольевна
учитель начальных классов первой категории
Инжуватова Людмила Алексеевна
учитель начальных классов
Судакова Ксения Михайловна

2016 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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

Уровень развития двигательных способностей должен соответствовать показателям не ниже среднего по табл. результатов

Уровень развития двигательных способностей выпускника начальной школы

№ пп	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень	
			мальчики	девочки
1.	Скоростные	Бег 30м, сек	6.2	6.5
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	9.5	10.0
3.	Скоростно -силовые	Прыжки в длину с места, см	150	145
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	950	800
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	8
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики)	Не менее 3	
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки)	Не менее 8	

Таблица уровня физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ пп	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, сек	7	7.5 и более	7.3- 6.2	5.6 и менее	7.6 и белее	7.5 — 6.4	5.8 и менее
			8	7.1	7.0 - 6.0	5.4	7.3	7.2 - 6.2	5.6
			9	6.8	6.7 - 5.7	5.1	7.0	6.9 - 6.0	5.3
			10	6.6	6.5 - 5.6	5.0	6.6	6.5 - 5.6	5.2

2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, сек	7 8 9 10	11,2 и более 10.4 10.2 9.9	10.8 — 10.3 10.0 — 9.5 9.9 – 9.3 9.5 – 9.0	9.9 и менее 9.1 8.8 8.6	11.7и более 11.2 10.8 10.4	11.3-10.6 10.7-10.1 10.3-9.7 10.0-9.5	10.2 и менее 9.7 9.3 9.1
3.	Скоростно -силовые	Прыжки в длину с места, см	7 8 9 10	100 и менее 110 120 130	115 - 135 125 – 145 130 – 150 140 – 160	155 и более 165 175 185	90 и менее 100 110 120	110 - 130 125 -140 135 -150 140 -155	150 и более 155 160 170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7 8 9 10	700 и менее 750 800 850	730 -900 800 -951 850 -1000 900 -1050	1100и более 1150 1200 1250	500 и менее 550 600 650	600 -800 650 -850 700 -900 750 -950	900 и более 950 1000 1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 8 9 10	1 и менее 1 1 2	3 – 5 3 – 5 3 – 5 4-6	9 и более 7,5 7,5 8,5	2 и менее 2 2 3	6 – 9 6 – 9 6 – 9 7-10	11,5и более 12,5 13 14
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа (девочки)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и выше 4 5 5	2 и ниже 3 3 4	4 -8 6-10 7- 11 8-13	12 и выше 14 16 18

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

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; перекаты; 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: смешанные висы, упор, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса 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.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания.

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 ступающим и скользящим шагом; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Общеразвивающие упражнения

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

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с 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 с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

На материале лыжных гонок

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

Содержание тем учебного курса

1 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Лыжные гонки

Организирующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом.

Торможение падением.

Подвижные игры

Игры – знакомства: «Мяч-имя», «Мяч капитану», «Штандр»

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Запрещенное движение», «У медведя во бору», «Шмель», «Море волнуется», «Бой петухов», «Совушка», «Паучки», «Не урони мешочек»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись— разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Паровозики»

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Два мороза», «Караси и щуки», «Дед Мазай и зайцы», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Медведи на льдине», «Тише едешь -дальше будешь».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Встречная эстафета», «День и ночь», «Прокатись в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Змейка», «К своим палкам» .

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Мяч капитану», «Выстрел в небо» «Караси и щука», «Перестрелка», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Легкая атлетика

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

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

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

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

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Запрещенное движение». «Большое-маленькое», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Перестрелка», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, подвижные игры: «Мяч капитану», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Запрещенное движение», «Парашютисты», «Догонялки на марше».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Перестрелка», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; 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».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Перестрелка», «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча и передачей; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Учебно-тематический планирование 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	В процессе уроков			
Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков			
Легкая атлетика	19	21	21	21
Подвижные игры на основе	17	17	17	17
Гимнастика	14	14	14	14
Лыжная подготовка.	16	16	16	16
Всего часов	66	68	68	68

Тематическое 1 класс (66 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		9
1	ФИЗКУЛЬТ-УРА! Основы знаний, игры. Инструктаж по технике безопасности.	
2	Навыки бега и ходьбы	
3	КУ-бег с ускорением 30м. Карельские игры.	
4	Техника выполнения прыжка в длину с места.	
5	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	
6	Техника выполнения метания малого мяча.	
7	Равномерный бег по дистанции.	
8	Кроссовая подготовка. Карельские игры.	
9	Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности	
Подвижные игры на основе б\б.		9
10	Основы знаний. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.	
11	Ловля и передача б\мяча.	
12	Ведение б\ мяча. Основные термины б\б.	
13	Броски б\ мяча.	
14	Метание малого мяча в цель.	
15	Совершенствование упражнений с мячами.	
16	Челночный бег. Карельские игры.	
17	Эстафеты с мячами.	
18	Игры с б\мячами по выбору.	
II четверть. Гимнастика		14
19	Основы знаний. Строевые упражнения. Акробатика. Положение упор «присев». Инструктаж по технике безопасности.	
20	Акробатика. Положение «группировка».	
21	Акробатика. Перекаты в группировке.	
22	Акробатика. Перекаты боком.	
23	Акробатика. Комбинация из изученных элементов.	
24	Лазание и перелазание . Игры-эстафеты.	
25	Упражнения в равновесии.	
26	Прыжки со скакалкой.	
27	Игры-эстафеты. Висы и упоры.	
28	Опорный прыжок. Карельские игры.	

29	Совершенствовать элементы гимнастики.	
30	Совершенствовать элементы гимнастики.	
31	Совершенствовать элементы гимнастики.	
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
III четверть Лыжная подготовка.		16
33	Основы знаний. Освоение техники лыжных ходов. Ступающий шаг без палок. Инструктаж по технике безопасности.	
34	Ступающий шаг без палок. Построения и перестроения на лыжах.	
35	Ступающий шаг без палок.	
36	Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.	
37	Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.	
38	Скользкий шаг без палок, повороты переступанием на месте.	
39	Подъем ступающим шагом, спуск в низкой стойке со склона без палок.	
40	Скользкий шаг с палками. Карельские игры.	
41	Скользкий шаг с палками. Карельские игры.	
42	Эстафеты с поворотом без палок.	
43	Встречные эстафеты без палок.	
44	Освоение элементов техники лыжной подготовки.	
45	Освоение элементов техники лыжной подготовки.	
46	Освоение элементов техники лыжной подготовки.	
47	Освоение элементов техники лыжной подготовки.	
48	Освоение элементов техники. Соревнования на дистанции 500м.	
Подвижные игры на основе б\б		8
49	Игры-эстафеты. Игра «Муравейник». Инструктаж по технике безопасности.	
50	Ловля и передача б\мяча. Челночный бег.	
IV четверть		
51	Ведение б\ мяча. Основные термины б\б.	
52	Броски б\ мяча. Карельские игры.	
53	Прыжки со скакалкой.	
54	Метание малого мяча в цель.	
55	Совершенствование упражнений с мячами.	
56	Игры с мячами по выбору. Карельские игры.	
Легкая атлетика		10
57	Основы знаний. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Инструктаж по технике безопасности.	
58	Прыжки в высоту, в глубину.	
59	Совершенствование техники прыжков.	
60	Прыжки в высоту в виде соревнования.	

61	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	
62	Техника выполнения метания на дальность.	
63	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	
64	Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние.	
65	Кроссовая подготовка. Карельские игры.	
66	Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности	

Уроки лыжной подготовки при плохих погодных условиях заменять на уроки из вариативной части \ подвижные игры на основе спортивных игр\

Тематическое планирование 2 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		9
1	Основы знаний Навыки бега и ходьбы. Инструктаж по технике безопасности.	
2	Понятие короткая дистанция.	
3	КУ-бег с 30м. Эстафеты. Карельские игры.	
4	Техника выполнения прыжка в длину с места.	
5	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	
6	Техника выполнения метания в цель и на дальность.	
7	Круговая эстафета. Карельские игры.	
8	Кроссовый бег.	
9	Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности.	
Подвижные игры на основе б\б		9
10	Основы знаний Игры по выбору. Инструктаж по технике безопасности.	
11	Ловля и передача б\мяча .	
12	Ведение б\ мяча. Карельские игры.	
13	Основные термины баскетбола. Броски б\ мяча.	
14	Упражнения на развитие координационных способностей.	
15	Челночный бег. Совершенствование упражнений с мячом.	
16	Игры-эстафеты с мячами.	
17	Совершенствование упражнений с мячами.	
18	Игры с мячами по выбору.	
II четверть. Гимнастика		14
19	Основы знаний Строевые упражнения. Повторение акробатики за 1 класс. Инструктаж по технике безопасности.	
20	Акробатика. Кувырок вперед.	
21	Акробатика. Кувырок вперед. Карельские игры.	
22	Акробатика. Стойка на лопатках, согнув ноги.	

23	Акробатика. Кувырок в сторону, в группировку.	
24	Лазание и перелазание Акробатика. Совершенствование изученных элементов.	
25	Лазание и перелазание Акробатика. Составление комбинации.	
26	Упражнения в равновесии.	
27	Игры-эстафеты Висы и упоры.	
28	Опорный прыжок.	
29	Опорный прыжок.	
30	Совершенствовать элементы гимнастики.	
31	Совершенствовать элементы гимнастики.	
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
III четверть Лыжная подготовка.		16
33	Основы знаний. Техника лыжных ходов. Ступающий шаг с палками. Инструктаж по технике безопасности.	
34	Скользящий шаг с палками. Карельские игры.	
35	Основы правильной техники. Скользящий шаг с палками.	
36	Повороты переступанием на месте.	
37	Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук.	
38	Низкую и высокую стойки на лыжах, приставные шаги.	
39	Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке на склоне без палок.	
40	Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке на склоне с палками.	
41	Подъем ступающим шагом и спуск в низкой стойке на склоне с палками.	
42	Подъем ступающим шагом и спуск в средней, высокой стойке на склоне с палками.	
43	Эстафеты с поворотом. Карельские игры.	
44	Эстафеты встречные без палок.	
45	Подъем ступающим шагом и спуск в разных стойках на склоне с палками.	
46	Совершенствовать технику изученных элементов лыжной подготовки.	
47	Совершенствовать технику изученных элементов лыжной подготовки.	
48	КУ- соревнование на дистанции 1000м.	
Подвижные игры на основе б\б		8
49	Игры-эстафеты. Игры «Муравейник». Инструктаж по технике безопасности.	
50	Ловля и передача б\мяча Челночный бег	
51	Ведение б\ мяча. Основные термины баскетбола.	

52	Броски б\ мяча. Карельские игры.	
IV четверть		
53	Совершенствование упражнений с мячами.	
54	Метание малого мяча в цель.	
55	Метание малого мяча на дальность отскока.	
56	Игры с мячами. Карельские игры.	
Легкая атлетика		12
57	Основы знаний. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Инструктаж по технике безопасности.	
58	Прыжки в высоту, в глубину.	
59	Совершенствование техники прыжков.	
60	Прыжки в высоту в виде соревнования.	
61	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	
62	Техника выполнения метания на дальность.	
63	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	
64	Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние.	
65	Круговая и встречная эстафеты.	
66	Кроссовая подготовка. Карельские игры.	
67	Гладкий бег по стадиону. Игры- эстафеты	
68	Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности.	

Тематическое планирование - 3 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		9
1	Основы знаний. Бег с ускорением, игры. Инструктаж по технике безопасности.	
2	Спринтерский бег.	
3	Эстафетный бег. КУ-30м. Карельские игры.	
4	Техника выполнения прыжка в длину с места.	
5	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	
6	Техника выполнения метания в цель и на дальность.	
7	Круговая эстафета. Карельские игры.	
8	Кроссовая подготовка.	
9	Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересеченной местности	
Подвижные игры на основе б\б		9
10	Основы знаний. Игры по выбору. Инструктаж по технике безопасности.	
11	Ведение, ловля и передача б\мяча.	

12	Основные термины баскетбола. Броски б\ мяча.	
13	Совершенствование упражнений с мячами.	
14	Совершенствование упражнений с мячами.	
15	Челночный бег. Карельские игры.	
16	Игра мини- баскетбол. Правила игры.	
17	Игра мини- баскетбол. Правила игры.	
18	Игры с мячами по выбору. Игры-эстафеты.	
II четверть. Гимнастика.		14
19	Основы знаний Совершенствовать элементы акробатики 2 кл, строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	
20	Акробатика. Обучение 2-3 кувырка вперед слитно.	
21	Акробатика. Обучение - стойка на лопатках.	
22	Акробатика. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	
23	Акробатика. Мост из положения лёжа на спине.	
24	Акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
25	Лазание и перелазание. Игры-эстафеты	
26	Упражнения в равновесии.	
27	Висы и упоры.	
28	Опорный прыжок.	
29	Опорный прыжок. Карельские игры.	
30	Совершенствовать элементы гимнастики.	
31	Совершенствовать элементы гимнастики.	
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
III четверть. Лыжная подготовка.		
33	Основы знаний. Освоение техники лыжных ходов. Инструктаж по технике безопасности.	16
34	Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге.	
35	Основы правильной техники. Скользящий шаг с палками.	
36	Попеременный дв. ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо.	
37	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Карельские игры.	
38	Перенос массы тела при повороте переступанием в движении.	
39	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	
40	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	
41	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге.	
42	Удержание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге.	

43	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе.	
44	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в поперемен. дв. ходе.	
45	Согласованное движение рук и ног в поперемен. дв. ходе на разной скорости.	
46	Круговая и встречная эстафеты.	
47	Совершенствовать технику изученных элементов лыжной подготовки.	
48	Игры по выбору. Соревнование на дистанции КУ- 1000м.	
Подвижные игры на основе б\б		8
49	Игры-эстафеты. Игры «Муравейник». Инструктаж по технике безопасности.	
50	Ловля и передача б\ мяча.	
51	Ведение б\ мяча. Основные термины баскетбола.	
52	Броски б\ мяча. Карельские игры.	
IV четверть		
53	Челночный бег.	
54	Метание малого мяча в цель и на дальность отскока.	
55	Совершенствование упражнений с мячами.	
56	Игры с мячами. Карельские игры.	
Легкая атлетика		12
57	Основы знаний. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Инструктаж по технике безопасности.	
58	Прыжки в высоту, в глубину.	
59	Совершенствование техники прыжков.	
60	Прыжки в высоту в виде соревнования.	
61	Спринтерский бег. Стартовый разгон.	
62	Техника выполнения метания на дальность.	
63	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	
64	Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние.	
65	Круговая и встречная эстафеты. Карельские игры.	
66	Кроссовая подготовка. Бег с ускорением — 60м.	
67	Гладкий бег по стадиону. Игры- эстафеты	
68	Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности.	

Тематическое планирование - 4 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		9
1	Основы знаний. Бег с ускорением, игры. Инструктаж по технике безопасности.	

2	Спринтерский бег. Встречная эстафета.	
3	Эстафетный бег. КУ-30м,60м. Карельские игры.	
4	Техника выполнения прыжка в длину с места.	
5	Техника выполнения прыжка в длину с разбега.	
6	Техника выполнения метания малого мяча в цель и на дальность.	
7	Круговая эстафета. Карельские игры.	
8	Гладкий бег. КУ-1000м.	
9	Преодоление малых препятствий. Бег 1 км по пересечённой местности.	
Подвижные игры на основе б\б		9
10	Основы знаний. Игры по выбору. Инструктаж по технике безопасности.	
11	Ведение, ловля и передача б\мяча в парах, тройках.	
12	Основные термины баскетбола. Броски б\ мяча.	
13	Игра мини- баскетбол. Правила игры.	
14	Совершенствование упражнений с мячами.	
15	Челночный бег. Карельские игры.	
16	Упражнения с набивными мячами.	
17	Игра мини- баскетбол. Правила игры.	
18	Игры с мячами по выбору. Игры-эстафеты.	
II четверть. Гимнастика.		14
19	Основы знаний. Акробатика - повторение изученных элементов, строевые упр. Инструктаж по технике безопасности.	
20	Акробатика. Перекаты и 2-3 кувырка вперед слитно.	
21	Акробатика. Кувырок назад, перекатом назад стойка на лопатках.	
22	Акробатика. Мост с помощью и самостоятельно.	
23	Акробатика. Акробатические элементы отдельно и в комбинации.	
24	Лазание и перелазание. Карельские игры.	
25	Упражнения в равновесии Игры-эстафеты	
26	Комбинация из изученных элементов акробатики.	
27	Игры-эстафеты. Висы и упоры.	
28	Опорный прыжок.	
29	Опорный прыжок. Карельские игры.	
30	Совершенствовать элементы гимнастики.	
31	Совершенствовать элементы гимнастики.	
32	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	
III четверть. Лыжная подготовка.		16
33	Основы знаний. Повторение скользящего шага с палками .в поперем. дв. ходе. Инструктаж по технике безопасности.	
34	Название разучиваемых упражнений и основы правильной	

	техники.	
35	Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием в движении.	
36	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	
37	Повороты переступанием в движении, подъем «лесенкой» прямо и «полуелочкой».	
38	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	
39	Спуск в низкой стойке. Карельские игры.	
40	Торможение «плугом» и «упором» на пологом склоне.	
41	Эстафеты с поворотом.	
42	Соглас. движений рук и ног в поперем. дв. ходе на разной скорости передвижения.	
43	Совершенств. техники учебных ходов, спусков и подъемов изученными способами.	
44	Совершенств. техники учебных ходов, спусков и подъемов изученными способами.	
45	Эстафеты встречные и круговая. Карельские игры.	
46	Совершенств. техники учебных ходов, спусков и подъемов изученными способами.	
47	Передвижение на лыжах по дистанции до 2.5км.	
48	Игры по выбору. Соревнование на дистанции 1000м- КУ.	
Подвижные игры на основе б\б		4
49	Игры-эстафеты. Игра «Муравейник». Инструктаж по технике безопасности.	
50	Ловля и передача б\мяча.	
51	Ведение б\ мяча. Основные термины баскетбола.	
52	Броски б \ мяча. Карельские игры.	
IV четверть		
53	Челночный бег. Основы волейбола \ Пионербол \.	4
54	Упражнения с мячами. Основы волейбола \ Пионербол \.	
55	Метание м. мяча в цель, на дальность отскока от пола и стены. Основы волейбола.	
56	Игры с мячами по выбору. Основы волейбола.	
Легкая атлетика		12
57	Основы знаний. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Инструктаж по технике безопасности.	
58	Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега, в глубину, с высоты (60см).	
59	Совершенствование техники прыжков.	
60	Прыжки в высоту в виде соревнования.	
61	Спринтерский бег Стартовый разгон.	

62	Техника выполнения метания на дальность.	
63	Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	
64	Техника выполнения прыжков в длину с места и метание на заданное расстояние.	
65	Круговая и встречная эстафеты. Карельские игры.	
66	Кроссовая подготовка. Бег с ускорением - КУ-60м.	
67	Гладкий бег. Игры- эстафеты	
68	Преодоление полосы препятствий. Бег по пересечённой местности 1 км.	

Ритмика (1-4 класс)

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Актуальность программы сегодня осознается всеми. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело”, находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Ритмика – это танцевальные упражнения под музыку, которые учат чувствовать ритм и гармонично развивают тело.

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Занятия по ритмике тесно связаны с обучением на уроках физкультуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно уроки ритмики наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую зрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На уроках дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки.

Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

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

Целью программы является приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

В процессе выполнения специальных упражнений под музыку (ходьба цепочкой или в колонне в соответствии с заданными направлениями, перестроения с образованием кругов, квадратов, «звездочек», «каруселей», движения к определенной цели и между предметами) осуществляется развитие представлений учащихся о пространстве и умение ориентироваться в нем.

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений.

Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

Занятия ритмикой эффективны для воспитания положительных качеств личности. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, двигаясь в хороводе, дети приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Метапредметные результаты.

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Предметные результаты.

Выпускник научится:

- Ориентироваться в понятиях «ритмика»
- Воспринимать музыку различных жанров, размышлять о музыкальных произведениях как о способе выражения чувств и мыслей человека, эмоционально, эстетически откликаться на искусство, выражая своё отношение к нему в различных видах музыкально – творческой деятельности.
- Ценить отечественные народные музыкальные традиции.
- Воплощать художественно – образное содержание и интонационно – методические особенности профессионального и народного творчества в движениях, играх, действиях) Соотносить выразительные и изобразительные интонации, воплощать особенности музыки в исполнительской деятельности на основе полученных знаний.

Выпускник получит возможность научиться:

- Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.
- Выполнять эстетически красиво танцевальные движения, комбинации.
- Реализовывать творческий потенциал.
- Организовывать культурный досуг.
- Оказывать помощь в организации и проведении школьных культурно – массовых мероприятий.

Программа «Ритмика» 1-4 классы составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

Содержание учебного предмета «Ритмика»

Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей.

На уроках ритмики постоянно чередуются нагрузка и отдых, напряжение и расслабление. К увеличению напряжения и нагрузки ученики привыкают постепенно, что благотворно сказывается потом на других уроках.

Программа по ритмике состоит из четырёх разделов:

1. Упражнения на ориентировку в пространстве
2. Ритмико-гимнастические упражнения
3. Игры под музыку
4. Танцевальные упражнения

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

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

Содержание первого раздела составляют упражнения, помогающие детям ориентироваться в пространстве.

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков.

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

Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

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

После того как ученики научатся самостоятельно изображать повадки различных животных и птиц, деятельность людей, можно вводить инсценирование песен (2 класс), таких, как «Почему медведь зимой спит», «Как на тоненький ледок», в которых надо раскрыть не только образ, но и общее содержание. В дальнейшем (3 класс) предлагается инсценирование хорошо известных детям сказок. Лучше всего начинать со сказок «Колобок», «Теремок». В 4 классе дети успешно показывают в движениях музыкальную сказку «Муха-Цокотуха».

Обучению младших школьников танцам и пляскам предшествует работа по привитию навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танца. К каждому упражнению подбирается такая мелодия, в которой отражены особенности движения. Например, освоение хорового шага связано со спокойной русской мелодией, а топающего — с озорной плясовой. Почувствовать образ помогают упражнения с предметами. Ходьба с флажками в руке заставляет ходить бодрее, шире. Яркий платочек помогает танцевать весело и свободно, плавно и легко.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз). Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

Танцы и пляски

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

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

2 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей

предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки.

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

Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги вперед (как при игре в футбол).

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений. Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, настороженная ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Пскоки с ноги на ногу, легкие пскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с пскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Основные движения местных народных танцев.

Танцы и пляски

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька.

Русская хороводная пляска.

3-4 класс

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот. *Упражнения на расслабление мышц.* Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку). Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус — стойка на полупальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки. Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону.

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

Передача в движениях частей музыкального произведения, чередование музыкальных фраз. Передача в движении динамического нарастания в музыке, сильной доли такта. Самостоятельное ускорение и замедление темпа разнообразных движений. Исполнение движений пружиннее, плавнее, спокойнее, с размахом, применяя для этого известные элементы движений и танца. Упражнения в передаче игровых образов при инсценировке песен. Передача в движениях развернутого сюжета музыкального рассказа. Смена ролей в импровизации. Придумывание вариантов к играм и пляскам. Действия с воображаемыми предметами. Подвижные, игры с пением и речевым сопровождением.

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Повторение элементов танца по программе 2 класса. Шаг на носках, шаг польки. Широкий, высокий бег. Сильные поскоки, боковой галоп. Элементы русской пляски: приставные шаги с приседанием, полуприседание с выставлением ноги на пятку, присядка и полуприсядка на месте и с продвижением. Движения парами: боковой галоп, поскоки. Основные движения народных танцев.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
1,2/1,2	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях: сгибание и разгибание, приведение и отведение, противопоставление пальцев рук при работе двумя руками и одной рукой. Игры-потешки. НРК.Выполнение фигурок из пальцев.	2
3/3	Специальные упражнения для согласования движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба под счет. Акцентированная ходьба. Движения руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко — тихо». Выполнение упражнений под музыку. Музыкальная игра: «Конкурс танца».	1
4/4	Строевые упражнения. Построение в шеренгу и в колонну по команде. Передвижение в сцеплении. Построение в круг и передвижения по кругу в различных на правлениях за педагогом. Построение в рассыпную, бег в рассыпную. Перестроение из одной шеренги в несколько по ориентирам. Музыкальная игра: «Поход в зоопарк»	1
5/5	Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения без предмета. Основные движения прямыми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Музыкальная игра: «В гости к Чебурашке»	1
6/6	Упражнения с предметами. Упражнения с мячами, шарами, палками, лентами. Музыкальная игра: «На лесной опушке».НРК.	1
7/7	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные образные упражнения. Музыкальная игра: «Путешествие по станциям».	1

8/8	Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Музыкальная игра: «Путешествие в морское царство — подводное государство».	1
9/9	Равновесие на носках с опорой и без нее. Комбинации акробатических упражнений в образно-двигательных действиях. Музыкальная игра: «Отгадай, чей голосок»	1
10/10	Хореографические упражнения. Полуприседы, подъемы на носки, держась за опору. Стойка руки на пояс и за спину. Свободные, плавные движения руками. Комбинации хореографических упражнений. Музыкальная игра: «Найди свое место».	1
11/11	Танцевальные шаги. Шаг с носка, на носках, полу присед на одной ноге, другую вперед на пятку. Пружинные полуприседы. Приставной шаг в сторону. Шаг с небольшим подскоком. Комбинации из танцевальных шагов. Музыкальная игра: «Нитка — иголка»	1
12/12	Ходьба, бег, ору в парах. Ритмические танцы «Хоровод», «Мы пойдем сначала вправо».	1
13/13	Ходьба, бег, ору. Ритмические танцы «Танец вьюнок», «Галоп шестерками» (на при ставном шаге).	1
14/14	Ходьба, бег, ору. Ритмические танцы «Лавота», «Кузнечик».НРК	1
15/15	Ходьба, бег, ору. Упражнения с предметами: с мячами, шарами, палками, лентами). Музыкальная игра: «На лесной опушке».	1
16/16	Ходьба, бег, ору в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения без предмета. Основные движения прямы ми и согнутыми руками и ногами. Основные движения туловищем и головой. Полуприсед, упор присев, упор лежа на согнутых руках, упор стоя на коленях, положение лежа. Муз игра: «В гости к Чебурашке»	1
17/17	Ходьба, бег, ору в парах. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Свободное опускание рук вниз. Напряженное и расслабленное положения рук, ног. Потряхивание кистями рук. Расслабление рук с выдохом. Упражнения на осанку, стоя спиной к опоре. Имитационные, образные упражнения. Музыкальная игра: «Путешествие по станциям».	1
18/18	Ходьба, бег, ору в кругу. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Музыкальная игра: «Путешествие в морское царство — подводное государство».	1
19/19	Ходьба, бег, ОРУ в кругу. Акробатические упражнения. Группировки. Сед ноги врозь, сед на пятках. Перекаты в положении лежа, руки вверх и в седе на пятках с опорой на предплечья. Музыкальная игра: «Путешествие в морское царство — подводное государство».	1
20/20	Ходьба, бег, ОРУ. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Большой олень».	1
21/21	Ходьба, бег, ОРУ в движении. Специальные композиции и комплексы упражнений: «На крутом берегу».	1
22/22	Ходьба, бег, ОРУ в парах. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Муренка».	1
23/23	Ходьба, бег, ОРУ в кругу. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Хоровод».	1
24/24	Ходьба, бег, ОРУ по станциям. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Я танцую».	1
25/25	Ходьба, бег, ОРУ в парах. Специальные композиции и комплексы упражнений: «Чебурашка».	1

26/26	Ходьба, бег, ОРУ. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. Музыкальная игра: «У медведя во бору», «Совушка», «Найди свое место»	1
27/27	Ходьба, бег, ОРУ в движении. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. Музыкальная игра: «Водяной», «Цапля и лягушки», «Нитка — иголка».	1
28/28	Ходьба, бег, ОРУ в парах. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях. Комплексы упражнений. Музыкальная игра: «Найди свое место», «Попрыгунчики-воробышки», «Совушка».	1
29/29	Ходьба, бег, ОРУ в парах. «Отгадай, Чей голосок», «Нитка — иголка», «Мы — веселые ребята», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору», «Водяной» НРК	1
30/30	Ходьба, бег, ОРУ в кругу. «Найди свое место», «Попрыгунчики-воробышки», «Совушка», «Водяной».	1
31/31	Ходьба, бег, ОРУ по станциям. Музыкальные игры «Отгадай, Чей голосок», «Нитка — иголка», «Мы — веселые ребята», «Цапля и лягушки», «У медведя во бору».	1
32/32	Ходьба, бег, ОРУ в парах. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».	1
33/33	Ходьба, бег, ОРУ. Музыкально-творческие игры «Кто я?», «Море волнуется». Специальные задания. «Создай образ», «Импровизация под песню».	1

Тематическое планирование -2 класс

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
1,2/1,2	Музыкально – ритмическая разминка. Разучивание композиции «Весёлые путешественники»	2
3/3	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).	1
4/4	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне. Повороты и наклоны корпуса.	1
5/5	Поза исполнителя. Зритель, исполнитель. Положение фигуры по отношению к зрителю. Ракурс.	1
6/6	Танцевальная зарядка. Упражнения для рук.	1
7/7	Ритмическая схема. Ритмическая игра.	1
8/8	Ритмические упражнения с предметом (мяч, обруч, платок).	1
9/9	Простейшие танцевальные элементы в форме игры. НРК	1
10/10	Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима.	1
11/11	Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика.	1
12,13/12,13	Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения.	2
14/14	Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.	1

15/15	Упражнения для суставов. Разминка «Буратино».	1
16/16	Упражнения на расслабление мышц.	1
17/17	Этюдная работа. Пантомима. Игра «Телефон», «Замри».	1
18/18	Музыкальные, танцевальные темы. НРК	1
19/19	Разучивание простейших танцевальных элементов «Часики», «Качели», «Мельница».	1
20/20	Настроение в музыке и танце. Характер исполнения. НРК	1
21/21	Выразительные средства музыки и танца. Музыка, движение, исполнители, костюмы.	1
22/22	Правила танцевального этикета.	1
23/23	Аэробика.	1
24,25/24,25	Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха.	2
26,27/26,27	Ритмические упражнения.	2
28,29/28,29	Партерная гимнастика.	2
30/30	Фигуры в танце. Квадрат, круг, линия, звездочка, воротца, змейка.	1
31,32/31,32	Ходьба, бег, ОРУ. Специальные упражнения для развития мышечной силы и гибкости в образных, игровых и двигательных действиях и заданиях.	2
33,34/33,34	Ритмические танцы. НРК	2

Тематическое планирование - 3 класс

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
1/1	Вводное занятие. Беседа о технике безопасности на уроке, при выполнении упражнений, разучивании танцев.	1
2/2	Разминка. Музыкальный этюд «Котята».	1
3,4/3,4	Общеразвивающие упражнения	2
5/5	Ритмико-гимнастические упражнения НРК	1
6/6	Танец «Вару-Вару»	1
7/7	Ритмико-гимнастические упражнения. НРК	1
8-10/8-10	Танец «Вару-Вару»	3
11/11	Разминка. Музыкальный этюд «Пружинка».	1
12-14/11-14	Упражнения на развитие координации движений	3
15-19/15-19	Танец «Сударушка»	5
20/20	Разминка. Музыкальный этюд «Фонарики».	1
21,22/21,22	Общеразвивающие упражнения. НРК	2

23,24/23,24	Упражнения на координацию движений.	2
25-29/25-29	Танец «Самба».	5
30/30	Я – герой сказки. Любимый персонаж сказки (имитация под музыку). НРК	1
31/31	Разминка. Музыкальный этюд «Хлопушки».	1
32/32	Общеразвивающие упражнения. НРК	1
33/33	Индивидуальное творчество.	1
34/34	Урок-смотр знаний	1

Тематическое планирование - 4 класс

№ п/п	Тема урока.	Количество часов
1/1	Что такое «Ритмика»? Основные понятия.	1
2/2	Разминка. Поклон.	1
3/3	Постановка корпуса. Основные правила	1
4,5/4,5	Позиции рук. Позиции ног. Основные правила	2
6/6	Общеразвивающие упражнения.НРК	1
7/7	Ритмико-гимнастические упражнения	1
8/8	Движения на развитие координации. Бег и подскоки.	1
9/9	Разминка. НРК	1
10,11/10,11	Движения по линии танца.	2
12/12	Игры под музыку. Комбинация «Гуси».	1
13/13	Комбинация «Слоник».	1
14/14	Индивидуальные задания. НРК	1
15/15	Ритмико-гимнастические упражнения	1
16/16	Разминка. НРК	1
17-19/17-19	Позиции в паре. Основные правила. Танец “Диско”. Элементы танца.	3
20,21/20,21	Упражнения для улучшения гибкости	2
22,23/22,23	Комбинация «Ладочки».	2
24,25/24,25	Тренировочный танец «Стирка»	2
26/26	Ритмические упражнения. НРК	1
27-30/27-30	Разминка. Основные движения танца “Полька”. Разучивание движений.	4
31/31	Общеразвивающие упражнения. НРК	1
32,33/32,33	Репетиция танца	2
34/34	Урок-смотр знаний	1

