

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №17»  
ГОРОДА ОБНИНСКА**

---

*Калужская область, г. Обнинск, ул. Белкинская, д.10  
эл. почта [obnschool17@mail.ru](mailto:obnschool17@mail.ru)*

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
физической культуры, технологии, ОБЖ  
и художественно-эстетического цикла

СОГЛАСОВАНО  
С зам. директора по УВР  
 Журавлева М.В.  
30.08.2022 года

Протокол № 1 от 30.08.2022 года  
Руководитель ШМО  
 Котова Е.В.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по учебному предмету  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
для 1-4 классов**

г. Обнинск  
2022 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 (с последующими изменениями);
- Примерная учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2018г. рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС ООО.
- «Физическая культура. 1-4 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений. Лях В.И., -М.:Просвещение. 2019

### 1.1. Цель реализации программы, задачи

*Целью школьного физического воспитания* является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

*Целью программы* по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

*Основные принципы, идеи и подходы программы* следующие:

- демократизация и гуманизация педагогического процесса,
- педагогика сотрудничества,
- деятельностный подход,
- интенсификация и оптимизация,
- расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

**Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Интенсификация и оптимизация** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

**Задачу формирования целостного мировоззрения** учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе **расширения межпредметных связей** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Особенностью данной программы является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями обучающихся; материально-технической оснащённостью учебного процесса.

Решая задачи физического воспитания, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как **воспитание ценностных ориентаций** на физическое и духовное совершенствование личности.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- **Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## 1.2. Общая характеристика курса «Физическая культура. 1- 4 классы»

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности формирует физическую культуру личности.

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

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

## 1.3. Место предмета в учебном плане

МБОУ «СОШ № 17» отводит на изучение данного предмета 405 часов:

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	<i>Всего:</i>
<b>Физическая культура</b>	<i>66 ч</i>	<i>68 ч</i>	<i>68 ч</i>	<i>68 ч</i>	<b>270 ч</b>
<b>Ритмика</b>	<i>33 ч</i>	<i>34 ч</i>	<i>34 ч</i>	<i>34 ч</i>	<b>135 ч</b>
<i>Итого:</i>	<b>99 ч</b>	<b>102 ч</b>	<b>102 ч</b>	<b>102 ч</b>	<b>405</b>

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения предмета «Физическая культура» обучающиеся приобретают представления о роли и значении физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый физически активный образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья, о физическом совершенствовании человека, об истории физической культуры, спорта и олимпийского движения, приобретают навыки отбора физических упражнений и регуляции физической нагрузки для самостоятельных систематических занятий различной функциональной направленности, планирования

содержания занятий, включения их в режим учебного дня и учебной недели, соблюдения правил техники безопасности и профилактики травматизма, оказания первой помощи при травмах, мониторинга физического развития и физической подготовленности, наблюдений за динамикой развития основных физических качеств и двигательных способностей, оценки состояния организма, выполнения комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений, технических действий и приемов из базовых видов спорта, использования их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, повышения функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **2.1. Личностные результаты:**

- формирование основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **2.2. Метапредметные результаты:**

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов и процессов в соответствии с содержанием учебного предмета «физкультура»;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **2.3. Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры).

## **Планируемые результаты**

**освоения содержания предмета «Физическая культура»**

<b>Выпускник научится:</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться:</b>
<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b>	
<p>-ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>-характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p> <p>-раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;</p> <p>-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;</p> <p>-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
<b>Раздел «Способы физкультурной деятельности»</b>	
<p>-отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;</p> <p>-организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;</p> <p>-измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.</p>	<p>-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, обще-развивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;</p> <p>-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>-выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
<b>Раздел «Физическое совершенствование»</b>	
<p>-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;</p> <p>-выполнять организующие строевые команды и приемы;</p> <p>-выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>-выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);</p> <p>-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки,</p>	<p>-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;</p> <p>-плавать, в том числе спортивными способами;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах</p>

метания и броски мяча разного веса);  
-выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## 1 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны:

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

### Уровень физической подготовленности 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
<i>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз</i>	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
<i>Прыжок в длину с места, см</i>	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
<i>Наклон вперед, не сгибая ног в коленях</i>	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
<i>Бег 30 м с высокого старта, с</i>	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
<i>Бег 1000 м</i>	<i>Без учёта времени</i>					

## 2 класс

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

- *иметь представление:*
  - о зарождении древних Олимпийских игр;
  - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
  - о правилах проведения закаляющих процедур;
  - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для

- формирования правильной осанки;
- *уметь:*
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития;
- *демонстрировать уровень физической подготовленности:*

### Уровень физической подготовленности 2 класс

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

### 3 класс

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

- *иметь представление:*
- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: обще-развивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- *уметь:*
- составлять и выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы обще-развивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- *демонстрировать уровень физической подготовленности:*

### Уровень физической подготовленности 3 класс

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

### 4 класс

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

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

### Уровень физической подготовленности 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	6	4	3			

<i>Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз</i>				18	15	10
<i>Бег 60 м с высокого старта, с</i>	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
<i>Бег 1000 м, мин. с</i>	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
<i>Ходьба на лыжах 1 км, мин. с</i>	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» «РИТМИКА»

Содержание учебного материала базового компонента состоит из разделов:

- «*Основы знаний о физкультурной деятельности*» (информационный компонент учебного предмета)
- «*Способы физкультурной деятельности*» (операциональный компонент учебного предмета)
- «*Физическое совершенствование*» (мотивационный компонент учебного предмета).

#### **1 класс (66 ч)**

##### *Знания о физической культуре*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Олимпийские игры. 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*

Организуемые 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 ползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, танцевальные упражнения (стилизованные 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*

Организуемые 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*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

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», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Обще-развивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## **2 класс (68 ч)**

### *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*

Организуемые 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.

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».

*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, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры:

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Обще-развивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Ноги на весу», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Пустое место», «Вол и зайцы», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Метатели», «Вызов номеров», «Выше земли», «Удочка», «Угадай чей голосок», «Третий лишний», «Колдунчики», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Кто дальше прокатится», «Затормози до линии», «Ворота», «Змейка», «Крепость»

На материале раздела «Спортивные игры»: «Мяч соседу», «Передал-садись», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Мяч по кругу», «Собачки», «Перекинь мяч», «Выстрел в небо», «Пионербол», «Гонка баскетбольных мячей»

## **3класс (68 ч)**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы физкультурной деятельности*

Освоение комплексов обще-развивающих 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.

### *Спортивные игры*

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры:

### *Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Ноги на весу», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Пустое место», «Вол и зайцы», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Метатели», «Вызов номеров», «Выше земли», «Удочка», «Угадай чей голосок», «Третий лишний», «Колдунчики», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Кто дальше прокатится», «Затормози до линии», «Ворота», «Змейка», «Крепость»

На материале раздела «Спортивные игры»: «Мяч соседу», «Передал-садись», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Мяч по кругу», «Собачки», «Перекинь мяч», «Выстрел в небо», «Пионербол», «Гонка баскетбольных мячей»

Обще-развивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## **4класс (68 ч)**

### *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, перевернуть 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»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

*Легкая атлетика:* Низкий старт. Стартовое ускорение, Финиширование. Бег с различных стартов Бег на выносливость

#### *Лыжные гонки*

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

#### *Спортивные игры*

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, 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».

#### Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Ноги на весу», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Пустое место», «Волк и зайцы», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Метатели», «Вызов номеров», «Выше земли», «Удочка», «Угадай, чей голосок», «Третий лишний», «Колдунчики», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Кто дальше прокатится», «Затормози до линии», «Ворота», «Змейка», «Крепость»

На материале раздела «Спортивные игры»: «Мяч соседу», «Передал-садись», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Мяч по кругу», «Собачки», «Перекинь мяч», «Выстрел в небо», «Пионербол», «Гонка баскетбольных мячей»

## Программа модуля «Ритмика»

**1.1.1. Цель программы** - приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.

### **Задачи:**

- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности;
- воспитание умений работать в коллективе;

### **1.2.1. Актуальность программы**

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.

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.

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.

## 2.1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 2.1.1. Личностные результаты:

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

### 2.2.2. Метапредметные результаты:

- умение детей двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самовыражение ребенка в движении, танце.

### 2.3.3. Предметные результаты:

*Учащиеся должны уметь:*

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять обще-развивающие упражнения в определенном ритме и темпе; правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

(по годам обучения)

	Личностные	Метапредметные	Предметные
<b>1 класс</b>			
<b>Знать</b>	– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.	- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа. - иметь нравственно-этический опыт	-необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев; -танцевальной азбуке,

	- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.	танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты
<b>Уметь</b>	- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели. -соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину; -правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.	- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	-работать с танцевальными движениями: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; -импровизировать; - работать в группе, в коллективе. -выступать перед публикой, зрителями.
<b>Применять</b>	- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.	- полученные сведения о многообразии танцевального искусства -красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения. -способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья	- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект - иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.
<b>2 класс</b>			
<b>Знать</b>	- о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; - правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе. - правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.	- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа. - иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии	-необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев; -танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.

		с общепринятыми нравственными нормами.	
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</li> <li>-соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</li> <li>-правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</li> <li>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей;</li> <li>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;</li> <li>-импровизировать;</li> <li>- работать в группе, в коллективе.</li> <li>-выступать перед публикой, зрителями.</li> </ul>
<b>Применять</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</li> <li>-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полученные сведения о многообразии танцевального искусства</li> <li>-красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.</li> <li>-способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект</li> <li>- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</li> </ul>
<b>3 класс</b>			
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</li> <li>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</li> <li>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;</li> <li>-танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты</li> </ul>

<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</li> <li>-соблюдать правила поведения в танц. классе и дисциплину;</li> <li>-правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.).</li> <li>- выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</li> <li>- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;</li> <li>- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник;</li> <li>-импровизировать;</li> <li>- работать в группе, в коллективе.</li> <li>-выступать перед публикой, зрителями.</li> </ul>
<b>Применять</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия;</li> <li>-подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- полученные сведения о многообразии танцевального искусства;</li> <li>-красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения.</li> <li>-способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект</li> <li>- иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</li> </ul>
<b>4 класс</b>			
<b>Знать</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии;</li> <li>- правила поведения на занятиях, в игровом творческом процессе.</li> <li>- правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа.</li> <li>- иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми нравственными нормами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>необходимые сведения о многообразии танцев особенностях танцев народов мира, народных танцев;</li> <li>танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты</li> </ul>
<b>Уметь</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели.</li> <li>-соблюдать правила поведения в танц. классе и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей</li> <li>- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителя и других людей</li> <li>- контролировать и оценивать</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом, па</li> </ul>

	<p>дисциплину; -правильно взаимодействовать с партнерами по команде (терпимо, имея взаимовыручку и т.д.). - выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для ребенка видах творческой и игровой деятельности.</p>	<p>процесс и результат деятельности;  - договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p>	<p>польки, элементы русского танца (основные движения, ходы): ковырялочка, моталочка, молоточек, маятник; импровизировать; работать в группе, в коллективе. выступать перед публикой, зрителями.</p>
<b>Примечание</b>	<p>- быть сдержанным, терпеливым, вежливым в процессе взаимодействия; -подводить самостоятельный итог занятия; анализировать и систематизировать полученные умения и навыки.</p>	<p>- полученные сведения о многообразии танцевального искусства красивую, правильную, четкую, звучную речь как средство полноценного общения. способность выполнения музыкально ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья</p>	<p>- самостоятельно выбирать, организовывать небольшой творческий проект - иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.</p>

В процессе изучения модуля «Ритмика» у выпускников начальной школы будет развиваться интеллектуальная и эмоциональная сферы, воспитываться художественный вкус, расширяться музыкальный и культурный кругозор; будет идти активный процесс становления социально-личностных отношений, проявления творческих инициатив в мире музыки, восприимчивости и способности к сопереживанию, развитие образного и ассоциативного мышления, творческой фантазии.

***Выпускник научится:***

- наблюдать за многообразными явлениями музыкально-ритмического искусства, выражать свое отношение к искусству, передавая художественно-образное содержание произведения в единстве с его формой в движении;
- выявлять выразительные средства и особенности музыкального языка и передавать их в движении;
- выражать эмоциональное содержание музыкальных произведений в исполнении, участвовать в различных формах музицирования, проявлять инициативу в художественно-творческой деятельности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- принимать активное участие в художественных событиях класса, музыкально-эстетической жизни школы, города, республики (музыкальные вечера, концерты, конкурсы и т.д.).
- самостоятельно решать творческие задачи, высказывать свои впечатления о концертах, спектаклях и т. д., оценивая их с художественно – эстетической точки зрения.
- заниматься музыкально-ритмическим самообразованием при организации культурного досуга, составлении домашней фонотеки, посещении концертов, фестивалей и т.д.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**3.1. Содержанием работы на уроках ритмики является музыкально-ритмическая деятельность детей.** Они учатся слушать музыку, выполнять под музыку разнообразные движения, петь, танцевать.

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.

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.

***Содержание программы по ритмике состоит из следующих 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 этого раздела носят 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 (притопы, галоп, шаг польки, переменчивый шаг, присядка и др.).

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

## 3.2. Содержание учебного курса

### 1 класс

1. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.
2. Ритмическая гимнастика.
3. Танец (народный, историко-бытовой, бальный, современный).
4. Творческая деятельность.

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету.

В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### **Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»**

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

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

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, гимнастику, элементарные танцы, музыкальные игры для учащихся, слушание и разбор танцевальной музыки (полька, вальс, марш, современный танец). Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формируют восприятие музыки, развивают чувства ритма, обогащают музыкально — слуховые представления, способствуют развитию умений координировать движения с музыкой.

#### **Раздел 2. «Партерная гимнастика. Хореография»**

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

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

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

Сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы танца. Занятия включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

#### **Раздел 3. «Танец»**

Этот раздел включает изучение народных плясок, исторических, современных и бальных танцев. Наиболее подходящий материал по возможности выбирается в зависимости от конкретных условий. В процессе разучивания танца педагог добивается, чтобы учащиеся

исполняли выученные танцы музыкально, выразительно, осмысленно, сохраняя стиль эпохи или национальный характер танца.

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

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

#### **Раздел 4. «Творческая деятельность»**

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

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

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

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

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

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

### **2 класс**

#### **1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»**

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

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

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, гимнастику, элементарные танцы, музыкальные игры для учащихся, слушание и разбор танцевальной музыки (полька, вальс, марш, диско). Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формируют восприятие музыки, развивают чувства ритма, обогащают музыкально — слуховые представления, способствуют развитию умений координировать движения с музыкой.

#### **Раздел 2. «Партерная гимнастика. Хореография»**

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

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

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

Сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы танца. Занятия включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

### **Раздел 3. «Танец»**

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

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

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

### **Раздел 4. «Творческая деятельность»**

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

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

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я- художник по костюмам» и др.

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

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

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

### **Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»**

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

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

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, гимнастику, элементарные танцы, музыкальные игры для учащихся, слушание и разбор танцевальной музыки (полька, вальс, марш, диско). Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формируют восприятие музыки, развивают чувства ритма, обогащают музыкально — слуховые представления, способствуют развитию умений координировать движения с музыкой.

### **Раздел 2. «Партерная гимнастика. Хореография»**

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

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

Главная задача педагога: при изучении движений, положения или позы необходимо разложить их на простейшие составные части, а затем в совокупности этих частей воссоздать образ движения и добиваться от детей грамотного и чёткого их выполнения.

Здесь используется подражательный вид деятельности учащихся.

Сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы танца. Занятия включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

### **Раздел 3. «Танец»**

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

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

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

### **Раздел 4. «Творческая деятельность»**

Организация творческой деятельности учащихся позволяет педагогу увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста,

темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

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

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам» и др.

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

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

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

## **4**

### **класс**

Теоретическая часть каждого раздела содержит перечень знаний, получаемых в процессе обучения: знания по музыкальной грамоте и выразительному языку танца, знания о характерных чертах и истории танца различных эпох и народов, знания по музыкальному этикету.

В практическую часть входит перечень умений и навыков: упражнений, движений, танцев.

#### **Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты»**

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

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

Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, гимнастику, элементарные танцы, музыкальные игры для учащихся, слушание и разбор танцевальной музыки (полька, вальс, марш, диско). Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формируют восприятие музыки, развивают чувства ритма, обогащают музыкально — слуховые представления, способствуют развитию умений координировать движения с музыкой.

#### **Раздел 2. «Партерная гимнастика. Хореография»**

Раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного, современного и бального танца

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

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

Сценический танец изучается на протяжении всего курса обучения и имеет важное значение для развития художественного творчества и танцевальной техники у учащихся. На первом этапе дети изучают простейшие элементы танца. Занятия включают в себя: тренировочные упражнения, сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции.

### **Раздел 3. «Танец»**

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

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

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

### **Раздел 4. «Творческая деятельность»**

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

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

При создании творческих ситуаций используется метод моделирования детьми «взрослых отношений», например: «Я — учитель танцев», «Я - художник по костюмам», др.

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

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

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме.

4.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>Вид программного материала</i>	<i>Класс</i>			
	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>Физическая культура</b>				
Основы знаний о физической культуре Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	22	22	22	22
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
Легкая атлетика	21	22	22	22
Лыжная подготовка	9	10	10	10
<i>Резерв</i>	2	2	2	2
	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Ритмика</b>				
Ритмика, элементы музыкальной грамоты	8	8	8	8
Партерная гимнастика. Хореография	8	8	8	8
Танец	8	9	9	9
Творческая деятельность	8	8	8	8
<i>Резерв</i>	1	1	1	1
	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>
<b><i>Итого:</i></b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

## 5. КТП на текущий учебный год

