Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей №179 протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. | Рассмотрена педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол №\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. | «Утверждаю» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Директор ГБОУ лицей №179Л. А. БатоваПриказ №\_\_\_\_\_\_\_\_От «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2015 г. |

**Рабочая программа**

По физической культуре для 1 а класса

Учитель физической культуры

Титова Анастасия Александровна

2015-2016 учебный год

**Пояснительная записка**

**к рабочей программе по физической культуре**

**для учащихся 1 классов.**

**Сведения о программе**

Рабочая программа соответствует следующим документам:

* ФГОС начального образования;
* учебному плану образовательного учреждения;
* примерной авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011), рекомендованной Минобрнауки РФ;
* федеральному перечню учебников.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе является обязательным. 99 часов в 1 классе в год.

В учебном плане лицея 179 на 2015/16 учебный год на предмет «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю.

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2015/16 учебный год.

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

**УМК**

Учебник: Физическая культура 1-4 класс

Автор: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2010.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| класс |
| 1 |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | **Базовая часть** | 66 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Подвижные игры | 20 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | 33 |
| 2.1 | Ритмическая гимнастика | 33 |
| 2.2 | Плавание  |  |
|  | Итого: | 99 |

 **Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* 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;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опы
* доровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* 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.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

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

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

* 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);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах

**Уровень физической подготовленности**

**1класс**

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

**2 класс**

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

**3 класс**

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

**4 класс**

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

Программа курса **«Ритмическая гимнастика»** рассчитана на **33часа (1 час в неделю)**. Возраст детей 6-8 лет, количество детей в группе – 20 -30 человек.

 Программа включает в себя музыкальные, ритмические, танцевальные упражнения, разучивание репертуара бальных танцев, музыкальные игры.

 Задачи курса:

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

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

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

В программу ритмическая гимнастика включены упражнения и движения классического, народного и бального танцев, доступные детям 6-7 летнего возраста, обеспечивающие формирование осанки учащихся, правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развивающие физические данные, координацию движений, тренирующие дыхание, воспитывающие эмоции, вырабатывающие навык ориентации в пространстве.

**Цели и задачи обучения.**

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

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

**Задачи:**

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

**Организация образовательного процесса.**

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

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

Организация игровых ситуаций помогает усвоению программного содержания, приобретению опыта взаимодействия, принятию решений. Беседы, проводимые на занятиях, соответствуют возрасту и степени развития детей. На начальном этапе беседы краткие. На этих занятиях дети получают информацию о хореографическом искусстве, его истории развития и традициях.

Программа по «Ритмической гимнастике» ведется в рамках школьного компонента и не предусматривает оценивание учащихся. Процесс обучения в основном построен на peaлизации дидактических принципов.

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

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

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

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

5.Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

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

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

**Предполагаемые результаты реализации программы**

 **Результаты первого уровня:**

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

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

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

 **Результаты 2 уровня:**

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

- развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни.

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

 **Результаты 3 уровня:**

-приобретение опыта публичного выступления;

-зная об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве,

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

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

**Формы подведения итогов реализации программы**:

- подготовка танцевальных номеров к школьным праздникам,

- отчётный концерт.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Четверть | Наименование раздела | Количество часов |
| 1 четверть | Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» | 9 |
| 2 четверть | Раздел 2. «Танцевальная азбука» | 7 |
| 3 четверть | Раздел 3. «Танец» | 10 |
| 4 четверть | Раздел 4. «Творческая деятельность» | 7 |
| Итого: |   | 33 ч |

**Требования  к уровню подготовки учащихся**

**1.** **Ритмика, элементы музыкальной грамоты:**

уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка;

чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения;

* уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений;
* иметь понятия и трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец;
* выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
* иметь навыки актёрской выразительности;
* распознать характер танцевальной музыки;
* иметь понятия об основных танцевальных жанрах: полька, вальс, пляска, диско;
* исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно;
* знать темповые обозначения, слышать темпы применительно к движениям;
* различать особенности танцевальной музыки: марш, вальс, полька, пляска, хоровод и т.д.;
* уметь анализировать музыку разученных танцев;
* слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.

**2. Танцевальная азбука:**

* + знать позиции ног и рук классического танца, народно — сценического танца;
	+ усвоить правила постановки корпуса;
	+ уметь исполнять основные упражнения на середине зала;
	+ знать и уметь исполнять 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; элементы якутского танца в простой комбинации;
		- освоить технику исполненных упражнений в более быстром темпе;
		- иметь навык выворотного положения ног, устойчивости, координации движений;
		- знать положения стопы, колена, бедра — открытое, закрытое;
		- уметь исполнять основные движения русского танца:

**3. Танец**: (понятия: музыкально, красиво, эмоционально, выразительно, синхронно

В конце 1 года обучения дети должны уметь исполнить: веселую польку на подскоках, вальс, свой национальный танец, танцевальную композицию, построенную на изученных танцевальных движениях.

**4. Творческая деятельность:**

* раскрытие творческих способностей;
* развитие организованности и самостоятельности;
* иметь представления о народных танцах.

**Методическое обеспечение программы.**

В курсе обучения хореографии применяются традиционные методы обучения: использования слов, наглядного восприятия и практические методы. Метод использования слова — универсальный метод обучения. С его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,

- беседа,

- обсуждение,

- объяснение,

- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся. Этот метод целостного освоения упражнений, метод обучения (путём) ступенчатый и игровой метод.

Метод целостного освоения упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

Игровой метод используется при проведении музыкально — ритмических игр. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Планируемые результатыуниверсальные учебные действия | Дата |
| 269 | **Легкая атлетика 12 ч.** | По плану | Фактически |
| 1 | Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Ходьба на носках,на пятках. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.Регулятивные: планировать свои действия в соответст-вии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.Личностные: проявляют учебно-познавательный инте-рес к новому учебному материалу | 02-06.09.15 | 03.09 |
| 2 | Ходьба под счёт.. Бег с ускорением. Бег 30м. Подвижная игра «Вызов номеров» понятие «короткая дистанция».  | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.Коммуникативные: формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: понимают значение физического развития | 02-06.09.15 | 07.09 |
| 3 | Ходьба со сменой направления по зрительным сигналам.Обучение беговым упражнениям. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Познавательные: выделяют и формулируют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 08-12.09.15 | 10.09 |
| 4 | Обучение разновидности ходьбы и бега. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». | Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.Личностные: проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях.Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упражнениями. | 08-12.09.15 | 14.09 |
| 5 | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперёд. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упражениями, подвижными и спортивными играми.Регулятивные: планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия.Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия.Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляютдисциплинированность, трудолюбие и упорство в дости-жении поставленных целей | 15-19.09.15 | 17.09 |
|  6 | Обучение разновидностям прыжка. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.Регулятивные: формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.Коммуникативные: формулируют собственное мнение;используют речь для регуляции своего действия.Личностные: ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | 15-19.09.15 | 21.09 |
| 7 | Обучение прыжку на месте: исходное положения работа ног. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | Познавательные: самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.Коммуникативные: договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числев ситуации столкновения интересов.Личностные: ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | 22-26.09.15 | 24.09 |
| 8 | Обучение прыжку на месте: исходное положения работа ног. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». | Познавательные: самостоятельно формулируют и ре-шают учебную задачу; контролируют процесс и резуль-тат действия.Регулятивные: формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.Коммуникативные: формулируют собственное мнение;используют речь для регуляции своего действия.Личностные: ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | 22-26.09.15 | 28.09 |
| 9 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам».  | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач; соотносят изученные понятия с при-мерами из реальной жизни.Регулятивные: оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: формулируют вопросы; ориенти-руются на позицию партнера в общении и взаимодейст-вии.Личностные: ориентируются на активное общениеи взаимодействие со сверстниками; проявляют дисцип-линированность, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей | 28.09-03.10.15 | 01.10 |
| 10 | Метание малого мяча из положения стоя боком по направлению метания. Подвижная игра «Чай-чай - выручай».  | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; адек-ватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | 28.09-03.10.15 | 05.10 |
| 11 | Метание малого мяча из положения сидя. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.Коммуникативные: формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельностиЛичностные: ориентируются на принятие и освоениесоциальной роли обучающегося; раскрывают внутрен-нюю позицию школьника | 06.10-12.10.15 | 08.10 |
| 12 | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».  | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.Регулятивные: планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.Коммуникативные: используют речь для регуляциисвоего действия. | 06.10-12.10.15 | 12.10 |
| 13 | Контроль техники метания мяча на дальность. Эстафеты. | Познавательные: ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.Регулятивные: формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.Коммуникативные: договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.Личностные: ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | 13.10-17.10.15 | 15.10 |
| 14 | Инструктаж по Т.Б. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.Регулятивные: оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | 13.10-17.10.15 | 19.10 |
| 15 | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Пройди бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: адекватно воспринимают предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.Личностные; раскрывают внутреннюю позицию школьника | 20.10.-24.10. 15 | 22.10 |
| 16 | Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.Личностные; ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | 20.10-24.10.15 | 26.10 |
| 17 | Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты. Развитие координационных способностей. | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.Регулятивные: оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.Коммуникативные: допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | 27.10-31.10.15 | 29.10 |
| 18 | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.Личностные: раскрывают внутреннюю позицию школьника. | 27.10-31.10.15 | 9.11 |
| 19 | Ознакомлениес правиламибезопасного по-ведения в залес инвентареми на гимнасти-ческих снарядах.Развитие внима-ния, мышления,координациив общеразви-вающих упраж-нениях.Подвижная игра«Перестрелка» | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 10.11-14.11.15 | 12.11 |
| 20 | Повторениеправил безопас-ного выполне-ния физическихупражнений.Контроль дви-гательных ка-честв: подъемтуловища за 30секунд.Подвижная игра«Посадка кар-тофеля» | Познавательные: используют общие приемы решенияпоставленных задач.Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четкоследуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | 10.11-14.11.15 | 16.11 |
| 21 | Контроль дви-гательных ка-честв: подтяги-вания на низкойперекладинеиз виса лежа.Разучиваниеподвижной иг-ры «Конники-спортсмены» | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, контролируют действие партнера.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 17.11-21.11.15 | 19.11 |
| 22 | Развитие равно-весия в упраж-нениях «цапля»,«ласточка». Разучиваниеигры «Прокатибыстрее мяч» | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: ориентируются на самоанализ и самоконтроль результата | 17.11-21.11.15 | 23.11 |
| 23 | Обучение висамуглом на пере-кладине и гим-настическойстенке.Развитие вни-мания, памяти,координациидвиженийв подвижнойигре «Что изме-нилось?» | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 24.11-28.11.15 | 26.11 |
| 24 | Объяснениезначения физ-культминутокдля укрепленияздоровья, прин-ципов их по-строения. Со-вершенствова-ние кувыркавперед | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 24.11-28.11.15 | 30.11 |
| 25 | Ознакомлениес правиламибезопасностив упражненияхс мячами. Разу-чивание обще-развивающихупражненийс мячами. Со-вершенствова-ние броскаи ловли мяча.Подвижная игра«Вышибалы» | Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 01.12-05.12.15 | 3.12 |
| 26 | Обучение бро-скам и ловлемяча в паре.Подвижная игра«Мяч соседу» | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способарешения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | 01.12-05.12.15 | 7.12 |
| 27 | Обучение раз-личным спосо-бам бросковмяча одной ру-кой.Разучиваниеподвижной иг-ры «Мяч сред-нему» | Познавательные: определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата |  | 10.12 |
| 28 | Обучение упражнениям с мячом у стены.Подвижная игра«Охотникии утки» | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; адекватно воспринимают оценку учителя.Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 08.12-12.12.15 | 14.12 |
| 29 | Обучение тех-нике ведениямяча на месте,в движениипо прямой,по дуге.Подвижная игра«Мяч из круга» | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 08.12-12.12.15 | 17.12 |
| 30 | Совершенство-вание техникивыполнения бросков мячав кольцо спосо-бом «снизу».Подвижная игра«Мяч соседу | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способарешения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 15.12-19.12.15 | 21.12 |
| 31 | Совершенство-вание техникивыполнениябросков мячав кольцо спосо-бом «сверху».Подвижная игра«Бросок мячав колонне» | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 15.12-19.12.15 | 24.12 |
| 32 | Контроль дви-гательных ка-честв: бросокнабивного мячаиз-за головы.Подвижная игра«Вышибалы» | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 22.12-26.12.15 | 11.01 |
| 33 | Объяснениеправил безопас-ного поведенияна уроках лыж-ной подготовки.Разучиваниеигры «По мес-там» | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 22.12-26.12.15 | 14.01 |
| 34 | Закреплениенавыков ходьбына лыжах разными способами.Игра «Перестрелка» | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способарешения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | 29.12-31.12.15 | 18.01 |
| 35 | Развитие координационных,скоростныхи силовых способностейво время прохождения дистанции на лыжах. Обучение поворотам на местепереступаниемвокруг носкови пяток | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способарешения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 29.12-31.12.15 | 21.01 |
| 36 | Совершенство-вание уменияпередвигатьсяскользящим ша-гом по дистан-ции до 1000 м.Разучиваниеигры «Охотни-ки и олени» | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 12.01.-16.01.16 | 25.01 |
| 37 | Обучениена лыжах подъ-ему различны-ми способами,спуску в основ-ной стойкеи торможениюпалками | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способарешения.Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 12.01.-16.01.16 | 28.01 |
| 38 | Совершенство-вание навыкаспуска на лы-жах в основной стойке и подъ-ема на неболь-шое возвыше-ние.Подвижная игра«Кто дольшепрокатитсяна лыжах» | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; прини-мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: понимают значение знаний для человекаи принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрываютвнутреннюю позицию школьника | 19.01-23.01.16 | 01.02 |
| 39 | Освоение техники лыжныхходов. Обучение попеременному двухшажный ходуна лыжах безпалок и с палками | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 19.01-23.01.16 | 04.02 |
| 40 | Обучение пово-ротам пристав-ными шагами.Совершенство-вание спускана лыжахв основнойстойке и подъе-ма, торможенияпадением | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | 26.01-30.01.16 | 15.02 |
| 41 | Совершенство-вание поворо-тов на местепереступаниемвокруг носкови пяток на лы-жах. Обучениепадению на бокна месте и в дви-жении подуклон. Игра«День и ночь» | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачупри выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | 26.01-30.01.16 | 18.02 |
| 42 | Совершенство-вание уменияпередвиженияскользящим ша-гом по дистан-ции до 1000 м.Подвижная игра«Охотникии олени» | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способарешения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 02.02-06.02.16 | 22.02 |
| 43 | Совершенство-вание подъемана лыжах. Раз-витие выносли-вости в движе-нии на лыжахпо дистанциидо 1500 м | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 02.02-06.02.16 | 25.02 |
| 44 | Развитие внимания, двигательных качествпосредствомподвижных игрна лыжах и безлыж.Разучиваниеподвижной игры «На буксире» | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 09.02-13.02.16 | 29.02 |
| 45 | Обучение передаче мяча в парах.Подвижная игра«Мяч из круга» | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях  | 09.02-13.02.16 | 03.03 |
| 46 | Обучение броскам и ловле мяча черезсетку.Игра «Перекиньмяч» | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 16.02-20.02.16 | 7.03 |
| 47 | Обучение броскам мяча черезсетку двумя руками от груди,из-за головы,снизу.Разучиваниеподвижной игры «Выстрел в небо» | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 16.02-20.02.16 | 10.03 |
| 48 | Обучение пода-че двумя рукамииз-за головы.Игра в пионер-бол | Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | 23.02-27.02.16 | 14.03 |
| 49 | Обучение пода-че мяча черезсетку одной ру-кой.Игра в пионер-бол | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | 23.02-27.02.16 | 17.03 |
| 50 | Ловля высоколетящего мяча.Взаимодействиев команде.Игра в пионер-бол | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 02.03-06.03.16 | 28.03 |
| 51 | Совершенство-вание подачи,передачи бро-сков и ловлимяча черезсетку.Игра в пионер-бол | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 02.03-06.03.16 | 31.03 |
| 52 | Обучение ве-дению мячавнутреннейи внешней ча-стью подъеманоги по прямойлинии | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | 09.03-13.03.16 | 04.04 |
| 53 | Обучение по-ложению низко-го старта.Развитие скоро-стных качествв беге с ускоре-нием | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 09.03-13.03.16 | 07.04 |
| 54 | Развитие силы(прыгучесть)в прыжкахв длину с местаи с разбега.Эстафета «Ктодальше прыгнет?» | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 16.03-20.03.16 | 11.04 |
| 55 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: прыжок в длину с места.Обучение прыжкам через низкие барьеры | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 16.03-20.03.16 | 14.04 |
| 56 | Развитие скорости в беге на 30 м с низкого старта.Разучиваниеупражненийполосы препятствий | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 30.03-03.04.16 | 18.04 |
| 57 | Правила безопасного поведения на урокахфизкультуры.Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 30.03-03.04.16 | 21.04 |
| 58 | Совершенствование метаниятеннисного мяча на дальность.Разучиваниеигры «Точнов мишень» | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | 06.04-10.04.16 | 25.04 |
| 59 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: мета-ние мешочкана дальность.Подвижная игра«За мячом про-тивника» | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 06.04-10.04.16 | 28.04 |
| 60 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: челночный бег3 х 10 м.Игра в пионербол | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 13.04.-17.04.16 | 05.05 |
| 61 | Развитие коор-динационных способностейв кувырках впе-ред и назад.Подвижная игра«Посадка кар-тофеля» | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 13.04.-17.04.16 | 12.05 |
| 62 | Развитие внимания, мышления, координационных способностейв упражненияхсгимнастическими палками. | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | 20.04-24.04.16 | 16.05 |
| 63 | Развитие коор-динационныхспособностейв упражненияхакробатики.Игра с мячами«Передал - садись» | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 20.04-24.04.16 | 19.05 |
| 64 | Совершенство-вание упражне-ний акробатикипоточным ме-тодом. Развитиесилы, ловкостив круговой тренировке.Игра «Ногина весу» | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;используют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 27.04-01.05.16 | 23.05 |
| 65 | Развитие коор-динационныхспособностейпосредствомвыполненияупоров на ру-ках.Игра «Пустоеместо» | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 27.04-01.05.16 |  |
| 66 | Совершенство-вание прыжкав длину с места.Игра «Коньки-горбунки» | Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения.Коммуникативные: задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | 11.05-15.05.16 |  |

За счет уплотнения материала.

### Содержание программы

**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!», «Равняйсь!», «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 (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***

*Организующие 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»:*

*Футбол:* удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

*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».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Календарно-тематическое планирование**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**«Ритмическая гимнастика»**

1. **класс (33 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Характеристика деятельности учащихся | Дата проведения |
| план | факт |
| Раздел 1. «Ритмика, элементы музыкальной грамоты» (8 часов) |
| 1. | Элементы музыкальной грамоты | Подбирать движения и упражнения оответствующие такту и ритму музыки. |  |  |
| 2. | Музыкально-ритмические упражнения: упражнения, развивающие чувство ритма; слушание музыки. | Знать упражнения, развивающие чувство ритма.Уметь слушать музыку |  |  |
| 3. | Музыкально-ритмические упражнения: распевание, пение; музыкально-ритмические движения (хоровод, игры) | Классифицировать музыкальные игры по звуку |  |  |
| 4. | Построения  | Уметь выполнять построения Классифицировать музыкальные игры по звуку. |  |  |
| 5. | Перестроения | Уметь выполнять перестроения Классифицировать музыкальные игры по звуку |  |  |
| 6. | Слушание музыки | Развивать музыкальность, формировать восприятие музыки. Развивать чувство ритма и лада. |  |  |
| 7. | Гимнастика: повороты, наклоны, вращения, прыжки | Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.     Уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений. |  |  |
| 8. | Гимнастика: движения стоя, сидя, лёжа, танцевальные элементы | Формировать пластику, культуру движения, их выразительность.     Уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений. |  |  |
| Раздел 2: «Танцевальная азбука» (8 часов) |
| 9. | Элементы классического танца-плие, батман тандю, ролеве | Знать элементы классического танца. Уметь выполнять плие, батман тандю, ролеве |  |  |
| 10. | Элементы классического танца гранд батман, гранд плие, ронд | Знать элементы классического танца.Уметь выполнять гранд батман, гранд плие, ронд |  |  |
| 11. | Позиции ног, поклон | Уметь выполнять поклон. Знать позиции ног. |  |  |
| 12. | Танцевальный шаг. | Уметь исполнять танцевальный шаг |  |  |
| 13. | Элементы Народно - сценического танца. Ходьба с координацией рук, ног | Знать элемент ходьбаУметь исполнять ходьбу с координацией рук и ног |  |  |
| 14. | Элементы Народно-сценического танца. Народный шаркающий ход. Переменный шаг на всей стопе | Знать элемент шаркающий ход, переменный шагУметь исполнять элемент шаркающий ход, переменный шаг |  |  |
| 15. | Элементы Народно - сценического танца. Боковой ход (припадание). Повороты на месте | Знать элемент припадание.Уметь исполнять припадание, повороты |  |  |
| 16. | Элементы Народно - сценического танца. Дробный ход. Боковое движение с отскоком и выносом ноги на каблук. | Знать элемент дробный ход, отскок.Уметь исполнять дробный ход, боковое движение с отскоком. |  |  |
| Раздел 3. «Танец» (10часов) |
| 17. | Детские бальные танцы | Знать виды бальных танцев.Уметь различать и исполнять бальные танцы |  |  |
| 18. | Народные танцы.  | Знать виды народных танцев.Уметь различать и исполнять народные танцы |  |  |
| 19. | Народные танцы. Ходьба с остановкой на пятках, на носках. | Уметь исполнять ходьбу на пятках, на носках |  |  |
| 20.21. | Образные танцы: танцевальная композиция «Мяу» | Уметь изобразить котят, имитируя, как они играют, умываются, царапаются и тд.  |  |  |
| Образные танцы: танцевальная композиция «Веселая прогулка» | Уметь шагать марш |  |  |
| 22. | Подскоки с переменным шагом. Прыжки со скакалкой. | Формировать культуру движения, их выразительность.     Уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений |  |  |
| 23. | Образные танцы: танцевальная композиция «Раз ладошка, два ладошка» | Уметь координировать движения последовательно  |  |  |
| 24. | Постановка танцевальной композиции «Лягушки». | Соблюдать позиции в танце. Наблюдать за движением рук и ног. |  |  |
| 25. | Постановка танцевальной композиции «Сбор ягод». | Соблюдать позиции в танце. Наблюдать за движением рук и ног. |  |  |
| 26. | Импровизация.  | Уметь воображать под музыку. Выражать эмоции через движения |  |  |
| Раздел 4. «Творческая деятельность» (8 часов) |
| 27. | Игровые этюды.«Танец кукол» | Сочинять танцевальные движения в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Выявлять и развивать творческие способности. |  |  |
| 28. | Игровые этюды «Колесики» | Сочинять танцевальные движения в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Выявлять и развивать творческие способности |  |  |
| 29. | Игровые этюды «Веселые зверята» | Сочинять танцевальные движения в процессе исполнения заданий на предложенную тему. Выявлять и развивать творческие способности |  |  |
| 30. | Импровизация | Сочинять танцевальные движения в процессе исполнения заданий на предложенную музыкальную тему. Выявлять и развивать творческие способности |  |  |
| 31. | Музыкально - танцевальные игры. | Развивать ритмо-пластику. Инсценировать стихи, песни, сказки и др. |  |  |
| 32. | «Парный танец». | Развивать ритмо-пластику. Инсценировать стихи, песни, сказки и др. |  |  |
| 33. | «Танцуем вместе».  | Развивать ритмо-пластику. Инсценировать стихи, песни, сказки и др. |  |  |

**Содержание программы**

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

Учебный материал для занятий обширен, основное его содержание составляет упражнения для развития двигательных качеств и упражнения тренировочного характера. Это связано с тем, что одна из задач работы — развитие и совершенствование танцевальных способностей, умений и навыков. Материал программы включает следующие разделы:

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» (9часов)**

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, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

 Тема 1. Элементы музыкальной грамоты (1 час)

   Тема 2. Музыкально - ритмические  упражнения (3 часа)

   Тема 3. Построения и перестроения (2часа)

   Тема 4. Слушание музыки (1час)

   Тема 5.  Гимнастика (2 часа)

**Раздел 2. «Танцевальная азбука»  (7 часов)**

Этот раздел включает изучение основных позиций и движений классического, народно — характерного и бального танца. Упражнения способствуют гармоничному развитию тела, технического мастерства, культуры движений, воспитывают осанку, развивают гибкость и координацию движений, помогают усвоить правила хореографии.

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.

Тема 1. Элементы классического танца (4часа)

Тема 2. Элементы народно — сценического танца (3часа)

**Раздел 3. «Танец» (10часов)**

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

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

В программный материал по изучению историко-бытового танца входит:

- усвоение тренировочных упражнений на середине зала,

- ритмические упражнения,

- разучивание танцевальных композиций.

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

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

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

- партерная гимнастика;

- тренаж на середине зала;

- танцевальные движения;

- композиции различной координационной сложности.

Тема 1. Детские бальные и народные танцы (3 часа)

Тема 2. Образные танцы (игровые) (4 часа)

Тема 3. Постановка танцевальной композиции (3 часа)

**Раздел 4. «Творческая деятельность» (8 часов)**

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

Творческие задания включаются в занятия в небольшом объёме, или проводятся отдельными уроками по темам:

Тема 1. Игровые этюды (4часа)

Тема 2. Музыкально - танцевальные игры (4 часа)

**Перечень литературы для учителей**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». (-М.: ТЦ Сфера, 2009)
2. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы». (-М.: ВАКО, 2007)
3. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
4. Петрусинский В.В. «Обучение, тренинг, досуг» (М.: Новая школа, 1998)
5. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание» (-М.: Просвещение, 1989)
6. Шершнев В.Г. «От ритмики к танцу». (-М., 2008) Учебно-методический комплекс.
7. Т. А. Затямина, Л. В. Стрепетова «Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие». (-М.: Издательство «Глобус», 2009)
8. Пустовойтова М.Б. «Ритмика для детей: учебно-методическое пособие». (-М.: ВЛАДОС, 2008)
9. Фирилева, Ж.Е., Сайкина, Е.Г. Са-фи-дансе. «Танцевально-игровая гимнастика для детей: учебно-методическое пособие». (- СПб.: Детство-пресс, 2001)
10. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
11. Физическая культура. 1-11 классы. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений; Дрофа - Москва, 2010.
12. Физкультура. 1 класс. Поурочные планы. Первое полугодие; Учитель – Москва
13. Андржеевская Ирина Физкультминутки. 50 упражнений для начальной школы; Вита-Пресс - Москва, 2012.
14. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
15. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы; ИД "Белый Ветер" - Москва,
16. Верхлин Виктор, Воронцов Кирилл Физическая культура. 1-4 классы. Входные и итоговые проверочные работы; ВАКО – Москва.
17. Винер И. А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс. Методическое пособие; Просвещение - Москва, 2012.
18. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
19. Ковалько В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы; ВАКО - Москва, 2013.
20. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С. Физическая культура. 1- 4 классы.

Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы; Просвещение – Москва.

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
2. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
3. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
4. Маханева М. Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Методическое пособие; Сфера - Москва, 2009.
5. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва.
6. Пирсон Алан , Хокинс Дэвид Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011.
7. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (плакат); Дрофа - Москва, 2010.
8. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.
9. Правдов М. А. Уроки физической культуры. 1-4 классы; Илекса - Москва, 2009.
10. Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009.

**Список литературы для учащихся**

1. Коростелёв Н. Б. 50 уроков здоровья.— М.: Дет. лит., 1991.
2. Москвина М. А. Приключения Олимпиони-ка.—М.: Дет. лит., 1994.
3. Латохина Л. И. Хатха-йога для детей.— М.: Просвещение, 1993.
4. Семёнова И. И. Учусь быть здоровым, или Как стать Неболе йкой.— M.I Педагогика, 1991.
5. Юдин Г. Главное чудо света.—М.: Дет. лит., 1991.
6. Барышникова Т. «Азбука хореографии» (-М.: Айрис Пресс, 1999)
7. Ваганова А. Я. «Основы классического танца» (-С.-П., 2000)
8. Васильева Т. К. «Секрет танца» (-С.-П.: Диамант, 1997)
9. Климов А. «Основы русского народного танца» (-М.: Искусство, 1981)