**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 4 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха. М, «Просвещение», 2014 год.

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

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**Цели и задачи рабочей программы**

**целью** **программы -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности:
* *развитие у* детей музыкально-ритмических навыков;
* *создание* базы для творческого мышления детей средствами хореографии.

**Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются 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, физическою развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Во время освоения учебного курса будут использоваться следующие технологии:

* **Технология дифференцированного физкультурного образования**
* Информационно-коммуникационные технологии
* Личностно-ориентированные технологии
* Технология сотрудничества
* **Игровые технологии**

**Также прослеживается связь с предметами учебного плана:**

* Биология
* Основы безопасности жизнедеятельности.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается из рас­чёта 3 ч в неделю (Всего 102ч.)Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. В учебном плане МБОУ гимназии № 11 на 2018-2019 учебный год отведено для обязательного изучения предмета физической культуры в 4 классе 102 часа( 2 часа Физическая культура, 1 час Ритмика).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

*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.

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 4 классе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании начальной школы учащиеся должны **уметь:**

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

### **Содержание курса**

**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***

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

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

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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», «полулесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

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

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

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*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».

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

**Ритмика.**

***Музыкально-ритмические упражнения:***элементы музыкальной грамоты, упражнения в движении.

***Ритмико-гимнастические упражнения*:** общеразвивающая ритмическая разминка, упражнения на развитие гибкости, упражнения на укрепление мышц пресса, упражнения на развитие осанки.

***Танцевальные упражнения:*** элементы классического танца, элементы народно-сценического танца, элементы бального танца, элементы современного танца.

***Постановочная работа:*** постановка и отработка танцевальных композиций и этюдов.

**Содержание тем учебного курса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание раздела  (темы) | Кол-во часов | В том числе на: | | Количество и формы контроля |
| уроки | резерв | зачет |
|  | **Подвижные игры (баскетбол)** | 15 | 14 | 1 | **6** |
|  | **Лёгкая атлетика** | 23 | 22 | 2 | **Сдача нормативов**  **8** |
|  | **Лыжная подготовка** | 16 | 15 | 1 | **Контроль техники лыжного хода 3,сдача нормативов 3.** |
|  | **Гимнастика** | **14** | **13** | **1** | **Контроль техники гимнастических упражнений 5** |
| **5.** | **Музыкально-ритмические упражнения** | **2** | **2** | **-** | **Контрольные уроки 4** |
| **6.** | **Ртмико-гимнастические упражнения** | **13** | **13** | **1** |
| **7.** | **Танцевальные упражнения** | **9** | **9** | **-** |
| **8.** | **Постановочная работа** | **10** | **10** | **-** |
|  | **Итог** | **102** | **96** | **6** | **29** |

* + - 1. **Контроль предметных результатов.**

Все учащиеся школы должны заниматься физической культурой и должны быть аттестованы. В соответствии с уровнем здоровья и физического развития они подразделяются на три медицинские группы:

1. **Основная медицинская группа** - здоровые и имеющие хорошее физическое развитие.
2. **Подготовительная медицинская группа** – здоровые, но имеющие ослабленное физическое развитие или лишний вес; имеющие незначительное отклонение в состоянии здоровья, но хорошо физически развитые. Учащиеся подготовительной группы занимаются вместе со всеми на уроках, но имеют ограничения при выполнении отдельных упражнений, которые указываются врачом. Им ставятся оценки по пятибалльной системе. Школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки (ОФП), организуемые во внеурочное время, и другие формы занятий. Для участия в школьных соревнованиях необходимо дополнительное разрешение врача.
3. **Специальная медицинская группа** – имеющие значительное отклонение в состоянии здоровья. Им запрещается заниматься на уроках вместе со всеми (осн. и подг. гр.). Они ОБЯЗАНЫ посещать занятия, организованные для спец. мед. гр., или лечебную физкультуру. Им ставятся оценки по пятибалльной системе. В выставлении оценок учитываются рекомендации врача. В случае невозможности выполнения каких – либо упражнений по состоянию здоровья можно использовать можно давать учащимся задания по составлению презентаций, рефератов, докладов по данной теме.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Учебник:**  Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях . – М.:Просвящение, 2014. – с. 177: ил. – (Школа россии). – ISBN 978-5-09-031744-3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ  (ТЕМА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ) | Перечень необходимого оборудования | Фактическое количество  оборудования |
| Гимнастика с основами акробатики | Скамейка гимнастическая | **9** |
| Бревно гимнастическое напольное | **1** |
| Маты гимнастические | **10** |
| Стенка гимнастическая | **1** |
| Гимнастические палки | **20** |
| Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | **15** |
| Лыжные гонки | Лыжи детские | **20** |
| Легкая атлетика | Теннисные мячи | **26** |
|  | Разметка для прыжков в длину с места | **1** |
| Секундомер | **1** |
| Баскетбол | Щиты баскетбольные на­весные с кольцами и сеткой | **6** |
| Мячи баскетбольные | **20** |
| Сетка для переноса и хранения мячей | **1** |
| Свисток | **1** |
| Жилетки игровые | **10** |
| Волейбол | Стойки волейбольные уни­версальные | **2** |
| Сетка волейбольная | **1** |
| Мячи волейбольные | **15** |
| Сетка для переноса и хранения мячей | **1** |
| Свисток | **1** |
| Табло перекидное | **1** |
| Ритмика | Зеркальные стены | **2** |
| Балетный станок | По периметру |
| магнитофон | **1** |
| телевизор | **1** |
| DVD- плейер | **1** |

**Список литературы:**

1. Кофман Л.Б. настольная книга учителя физической культуры, -М.: «физическая культура и спорт ». 2009г.;
2. Лях В. И., Зданивич А. А. физическая культура 1-4 классов . –М.: «Просвящение», 2011г.;
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2011г.;
4. Гугин А.А. Физическая культура в начальной школе, -М.:»Просвящение», 2011г.;
5. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под ред. В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. мейксон, - Волгоград : Учитель, 2009г.
6. "Ритмика и танец" и «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам» Шутиков Ю.Н., Санкт­-Петербург 2006 года.
7. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | | Тема урока | Основные виды деятельности | Планируемые предметные результаты | Универсальные учебные действия |
| план | факт |
| **1 четверть(27ч.)** | | | | | | |
| **Легкая атлетика (12ч.) +Ритмика(6ч.)** | | | | | | |
| 1 |  |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | ТБ на уроках легкой атлетикой. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте . | Уметь демонстрировать темп бега | Личностные. -мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикойи ритмикой;  **-**учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и ритмики.  Регулятивные. -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие  двигательных качеств  (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы,  разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность;  прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  -учитывать правило в планировании и контроле способа  решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном  обсуждении лёгкоатлетическихи ритмических  упражнений.  Познавательные . - осуществлять анализ  выполненных лёгкоатлетических и ритмических действий;  - активно включаться в процесс  выполнения заданий по л/а и ритмики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов  общеразвивающих упражнений  с предметами и без. |
| 2 |  |  | Высокий старт. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. П/игра «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта |
| 3 |  |  | Введение.  Ритмика, элементы музыкальной грамоты. | Беседа о танце и ритмике.  Ритмичное исполнение характера различных мелодий.  Исполнение танцевальных этюдов под веселую музыку.  Игры на определение характера.  Разминка №1. | Чувствовать настроение и характер музыки и понимать ее содержание. Развивать умение воспринимать музыку и музыкальный слух.  Уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка. |
| 4 |  |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |
| 5 |  |  | Развитие скоростных способностей. | ОРУ в движении. СУ. Скоростной бег.до 40 метров. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |
| 6 |  |  | Упражнения в движении. | Танцевальные термины и точки в зале, направления движения.  Исполнение простейших танцевальных элементов;  Танцевальные шаги, подскоки вперед, назад, боковой и прямой галоп. | Уметь анализировать предлагаемую музыку и определять характер. |
| 7 |  |  | Развитие скоростных способностей Специальные беговые упражнения. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |
| 8 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену малого мячей одной рукой на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот» | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. |
| 9 |  |  | Общеразвивающая ритмическая разминка | Основные позиции ног и рук в классическом стиле.  Разминка № 1.  Танцевальная комбинация №1. | Знать танцевальные термины: выворотность, координация, название упражнений, а также танцевальные элементы: подскоки вперед, назад, галоп. |
| 10 |  |  | Развитие координационных способностей. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 11 |  |  | Развитие силовых способностей и прыгучести. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места .Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. |
| 12 |  |  | Общеразвивающая ритмическая разминка | Исполнение основных танцевальных правил, приветствия;  Танцевальное исполнение под веселый и грустный характер музыки.  Разминка № 1.  Танцевальная комбинация №1. | Общее понятие о роли музыки в жизни человека и его духовно-нравственном развитии.  Учиться выполнять различные роли в группе: роль лидера и роль исполнителя.  Развитие эстетического вкуса, культуры поведения в движениях |
| 13 |  |  | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. |
| 14 |  |  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 2000метров. Подвижные игры. | Корректировка техники бега |
| 15 |  |  | Общеразвивающая ритмическая разминка | Танцевальное построение. Разминка № 1. Танцевальная комбинация №1.  Опрос: Значение ритмики в развитии личности. Проверка полученных умений и навыков индивидуально. | Уметь исполнять движения под музыкальными фразами, акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;  -исполнять работу индивидуально и в коллективе. |
| 16 |  |  | Уметь выполнять прыжок в длину. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. | Тестирование бега на 1000 метров. |
| 17 |  |  | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину. | ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров | Тестирование бега на 1000 метров. |
| 18 |  |  | Общеразвивающая ритмическая разминка. | Танцевальное построение. Разминка № 1. Танцевальная комбинация №1. Исполнение и разучивание танцевальных шагов;  -упражнения на развитие гибкости и пластичности;  -точности и ловкос­ти движений. | Коллективное исполнение в партере и по диагонали. Знать танцевальные точки и термины: ходьба — бодрая, спокойная, ход на полупальцах, на носках, на пятках, пружинящим, топающим шагом. |  |
| **Подвижные игры (6ч.) +Ритмика(3ч.)** | | | | | | |
| 19 |  |  | Стойки и передвижения | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений . | Личностные. - формирование и проявление  положительных качеств личности, дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;  - развитие эстетических чувств,  доброжелательности, понимания  и сопереживания чувствам других людей.  Регулятивные. - умение организовать  самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования, организации мест занятий;  - умение характеризовать,  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать  технику выполнения упражнений  на основе освоенных знаний  и имеющегося опыта;  - умение технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательной деятельности;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Познавательные. - осмысление, объяснение своего  двигательного опыта;  - осознание важности освоения  универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;  - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в  диалог с учителем и учащимися;  - формирование способов  позитивного взаимодействия  со сверстниками в парах и  группах при разучивании  упражнений;  - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и  взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,  - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;  - умение с достаточной полнотой  и точностью выражать свои  мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной  терминологией. |
| 20 |  |  | Стойки и передвижения, остановки. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча). | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 21 |  |  | Упражнения на развитие гибкости. | Танцевальное построение. Разминка № 2. Танцевальная комбинация №2. Партер.  Комплекс упражнений включающий растяжку мышц спины, рук, шеи, мостик, лягушка, складочка, полушпагат. | Уметь напрягать и расслаблять различные группы мышц.  Уметь ритмично исполнять заданные движения соответственно характеру музыки. Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций. |
| 22 |  |  | Стойки и передвижения, повороты,остановки. | ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) |
| 23 |  |  | Ловля и передача мяча. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. П/и «Мяч – капитану». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
| 24 |  |  | Упражнения на развитие гибкости. | Танцевальное построение. Разминка № 2. Танцевальная комбинация №2. Партер.  Комплекс упражнений включающий растяжку мышц спины, рук, шеи, мостик, лягушка, складочка, полушпагат. | Уметь напрягать и расслаблять различные группы мышц.  Уметь ритмично исполнять заданные движения соответственно характеру музыки. Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций. |
| 25 |  |  | Ловля и передача мяча. Специальные беговые упражнения. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
| 26 |  |  | Ловля и передача мяча. Прыжковые упражнения | Комплекс упражнений в движении. СУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (премещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – капитану». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча |
| 27 |  |  | Упражнения на развитие гибкости. | Танцевальное построение. Разминка № 2. Танцевальная комбинация №2. Партер.  Комплекс упражнений включающий растяжку мышц спины, рук, шеи, мостик, лягушка, складочка. полушпагат. | Уметь напрягать и расслаблять различные группы мышц.  Уметь ритмично исполнять заданные движения соответственно характеру музыки. Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций. |  |
| **II четверть (21ч.)** | | | | | | |
| **Гимнастика (14ч.) +Ритмика(7ч.)** | | | | | | |
| 28 |  |  | СУ. Основы знаний | Инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. | Фронтальный опрос | Личностные. - мотивационная основа на  занятия гимнастикой и ритмикой;  - учебно-познавательный интерес  к занятиям гимнастикой с основами акробатики и ритмики;  Регулятивные. - умение принимать и сохранять  учебную задачу, направленную  на формирование и развитие  двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при  выполнении комплексов  упражнений с предметами и без  и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа  решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Познавательные. -осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс  выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики и ритмики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов  общеразвивающих упражнений.  Коммуникативные. -уметь слушать и вступать в диалог;  - участвовать в коллективном  обсуждении акробатических и ритмических  элементов. |
| 29 |  |  | Акробатические упражнения | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |
| 30 |  |  | Упражнения на укрепление мышц пресса. | Танцевальное построение. Разминка № 3. Танцевальная комбинация №3. Партер.  Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса (уголок, велосипед, ножницы, крабик). | Укрепить мышц ыбрюшного пресса  Иметь понятия об основных танцевальных жанрах. Определять характер произведений и исполнять подгруппами танцевальные комбинации по желанию. |
| 31 |  |  | Акробатические упражнения. Силовая подготовка. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход |
| 32 |  |  | Развитие гибкости | ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и. | Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. |
| 33 |  |  | Упражнения на укрепление мышц пресса. | Танцевальное построение. Разминка № 3. Танцевальная комбинация №3. Партер.  Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса (уголок, велосипед, ножницы, крабик). | Исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно. Знать методику исполнения бега, перескоков, подскоков, галопа. |
| 34 |  |  | Упражнения в упорах. | ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 35 |  |  | Развитие силовых способностей | ОРУ на осанку. СУ. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 36 |  |  | Упражнения на укрепление мышц пресса. | Танцевальное построение. Разминка № 3. Танцевальная комбинация №3. Партер.  Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса (уголок, велосипед, ножницы, крабик). | Уметь свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все иг­ровые и плясовые движения. Организованно строиться (быстро, точно). Уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка с левой ноги  и танцевальные композиции: змейка, воротики, спираль. |
| 37 |  |  | Развитие силовых способностей. | ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 38 |  |  | Развитие координационных способностей | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 39 |  |  | Упражнения на развитие осанки. | Танцевальное построение. Разминка № 3. Танцевальная комбинация №3. Партер.  Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (ласточка, корзиночка, колечко) | Исполнение движений в кругу, по диагонали, в шеренге и в колонне;  -показать высоту шага и равномерно распределять повороты в точках;  -исполнение танцевальных комбинаций с характером музыки. Перестроение в круг, в пары ,в шеренгу, в колонну, в несколько кругов. |
| 40 |  |  | Развитие координационных способностей. Прыжковые упражнения. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 41 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | ОРУ, СУ Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 42 |  |  | Упражнения на развитие осанки. | Танцевальное построение. Разминка № 3. Танцевальная комбинация №3. Партер.  Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (ласточка, корзиночка, колечко) | Уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений. Работа в партере, самостоятельно находить свободное место в зале, не толкаясь во время урока. |
| 43 |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Специальные беговые упражнения. | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная |
| 44 |  |  | Упражнения на равновесие | ОРУ, СУ . Ходьба по гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 45 |  |  | Упражнения на развитие осанки. | Поочередное поднятие ног, упражнения для верхней части туловища.  Разучивание основных линий в танце. Бодрый шаг и повороты через правую и левую руку. Основные позиции рук и ног перестроение парами.  Вращение вправо и влево. | Проверка полученных знаний.  Промежуточный контроль и исполнение движений: у станка,  в партере и диагонально.  Исполнение танцевальных и гимнастических комбинаций на середине в шахматном порядке. |
| 46 |  |  | Упражнения на равновесие Специальные беговые упражнения | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. П/и. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 47 |  |  | Лазание и перелезание. | ОРУ, СУЛазание по гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И. | Корректировка техники выполнения упражнений |
| 48 |  |  | Постановочная работа | Танцевальное построение.  Разминка № 1, 2,3.  Танцевальная комбинация № 1, 2, 3.  Построения и перестроения в зале. | Проверка полученных знаний.  Промежуточный контроль и исполнение движений: у станка,  в партере и диагонально.  Исполнение танцевальных и гимнастических комбинаций на середине в шахматном порядке.  Различные виды построений и перестроений. |  |
| **III четверть (30ч.)** | | | | | | |
| **Лыжная подготовка (16ч.) +Ритмика(8ч.)** | | | | | | |
| 49 |  |  | Спуск в низкой стойке | ТБ на уроках лыжной подготовки.  Спуск в низкой стойке. Подъем «полуелочкой» | Уметь выполнять перенос массы тела | **Личностные.** - мотивационная основа на  занятия лыжными гонками ритмики,  занятиями на свежем воздухе;  - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой и ритмики.  **Регулятивные.** - умения принимать и сохранять  учебную задачу, направленную  на формирование и развитие  двигательных качеств  (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа  решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий при перемещении на  лыжах и ритмики.  **Познавательные.** - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс  выполнения заданий по лыжной  подготовке и ритмики;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с  лыжными палками и без.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в диалог;  **-** способность участвовать в речевом общении. |
| 50 |  |  | Скользящий шаг | Обучение  остановке маховой  ноги в скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага |
| 51 |  |  | Элементы классического танца | Танцевальное построение. Разминка № 4. Танцевальная комбинация №4.  Партер.  Постановка рук, ног, корпуса.  Плие, тандю, релеве, соте, повороты. | Уметь исполнять танцевальные комбинации на запоминание.  -участвовать в совместной деятельности;  - образное исполнение;  - партерная работа;  импровизировать в драматизации, самостоятельно созда­вая данный образ. |
| 52 |  |  | Развитие кондиционных и координационных способностей | Обучение переносу массы тела на маховую ногу в  скользящем шаге. | Уметь владеть техникой скользящего шага |
| 53 |  |  | Попеременный двухшажный ход | совершенствование согласованности движения  рук и ног в попеременном двухшажном ходе. | Уметь согласованно раб тать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе. |
| 54 |  |  | Элементы классического танца | Танцевальная комбинация №4.  Партер.  Постановка рук, ног, корпуса. Плие, тандю, релеве, пор де бра, соте. повороты. | Участие в совместной деятельности.  Сочинение и импровизация без подготовки танцевальных этюдов.  Сочетание музыки и движений.  Исполнение на середине зала. |
| 55 |  |  | Подъем  «полуелочкой» | Учить согласованности движения рук и ног в скользящем шаге и в  подъеме «полуелочкой». | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке |
| 56 |  |  | Подъем  «полуелочкой». Поворот переступанием. | Учить согласованности движения рук и ног в скользящем шаге и в  подъеме «полуелочкой».  Отталкивание ногой в повороте  переступанием в движении. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке |
| 57 |  |  | Элементы народного сценического танца. | Танцевальное построение. Разминка № 5. Танцевальная комбинация № 5  Изучение основных положений ног.  Изучение основных положений рук.  Простой шаг, переменный шаг, переменный шаг с притопом, притопы – двойные, тройные, гармошка, елочка. | Раскрытие творческих способностей; давать характеристику персонажам и каждому по выбору дать и показать свой образ, использование элементарных умений и навыков при воплощении художественно-образного содержания музыкальных произведений в различных видах музыкально - творческой деятельности. |
| 58 |  |  | Попеременный  Двухшажный ход | Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в  попеременном двухшажном ходе.  Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с  продвижением вперед. | Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода. |
| 59 |  |  | Попеременный  Двухшажный ход.  Подъем «лесенкой» | Подседание и быстроераз гибание ноги при оталкивании в попеременном двухшажном ходе Учет навыков скользящего шага и поворота переступанием с  продвижением вперед. Подъем «лесенкой» | Уметь владеть техникой попеременного двухшажного хода.Уметь владеть подъемом «лесенкой» |
| 60 |  |  | Элементы народного сценического танца. | Танцевальное построение. Разминка № 5. Танцевальная комбинация № 5  Изучение основных положений ног.  Изучение основных положений рук.  Простой шаг, переменный шаг, переменный шаг с притопом, притопы – двойные, тройные, гармошка, елочка. | Уметь сравнивать музыкальные и танцевальные интонации;  -участвовать в совместной деятельности, создание образа;  -групповая драматизация;  -различать настроения;  -работа над артистичностью;  -умение быстро и самостоятельно работать над выбранным образом. |
| 61 |  |  | Постановка палок  в одновременном  бесшажном ходе | Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.Постановка палпалок.Порхождение дистанции 2.5 км. | Уметь владеть техникой пердвижения одновременным бесшажным ходом |
| 62 |  |  | Развитие выносливости | Отталкивание ногой в попопеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 2,5 км. | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом |
| 63 |  |  | Элементы народного сценического танца. | Танцевальное построение. Разминка № 5. Танцевальная комбинация №5.  Галоп, подскоки, подскоки в повороте  Плие, тандю с переводом стопы с носка на каблук, каблучное. припадание, веревочка, моталочка. | Уметь сравнивать музыкальные и танцевальные интонации;  -участвовать в совместной деятельности, создание образа;  -групповая драматизация;  -различать настроения;  -работа над артистичностью;  -умение быстро и самостоятельно работать над выбранным образом. |
| 64 |  |  | Развитие выносливости.  Подъем «лесенкой» | От отталкивание ногой в попеременном двухшажном ход Прохождение дистанции 2,5 км.Учет техники выполнения  подъема «лесенкой» прямо. | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом |
| 65 |  |  | Попеременный двухшажный ход | Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом |
| 66 |  |  | Элементы народного сценического танца. | Танцевальное построение. Разминка № 5. Танцевальная комбинация №5.  Галоп, подскоки, подскоки в повороте  Плие, тандю с переводом стопы с носка на каблук, каблучное, вращения, прыжки на две ноги, припадание, веревочка, моталочка. | Уметь сравнивать музыкальные и танцевальные интонации;  -участвовать в совместной деятельности, создание образа;  -групповая драматизация;  -различать настроения;  -работа над артистичностью;  -умение быстро и самостоятельно работать над выбранным образом. |
| 67 |  |  | Одновременный двухшажный ход. | Подсподседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходходее. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. прохождение дистанции1 км | Уметь владеть техникой передвижения Одновременным двухшажны ходом. |
| 68 |  |  | Попеременный двухшажный, Одновременный двухшажный ход | Подседание и быстрое разгибание ног ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. Учет прохождение дистанции 1 км | Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом |
| 69 |  |  | Постановочная работа  Танцевальный комплекс на базе выученных элементов. | Танцевальное построение. Разминка № 5. Танцевальная комбинация №5.  Партер.  Плие, тандю, каблучное, простые выстукивания, вращения, ходы. | Уметь изме­нять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музы­кального произведения **—** по фразам;передавать динамику настроения,-«обида-прощение-радость", настроение или состояние."веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый сол­дат. |
| 70 |  |  | Поворот переступанием  при спуске | Учить отталкиванию ногой в скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке |
| 71 |  |  | Поворот переступанием при спуске. Техника выполнения спуска в основной стойке. | Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомлениес переходом в поворот переступанием в движении после с пуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км Учет техники выполнения спуска в основной стойке. | Уметь владеть техникой спуска в основной стойке |
| 72 |  |  | Постановочная работа  Танцевальный комплекс на базе выученных элементов. | Понятия «мимика» и «пантомима».  Исполнение образа индивидуально, по ролям.  Работа по кругу, диагонали, в колоннах и на середине зала. | Уметь выявлять сходство и различия между мимикой и пантомимой;  -применять знания основных средств музыкальной выразительности при умении выражать различные эмоции. |  |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (4ч.) +Ритмика(2ч.)** | | | | | | |
| 73 |  |  | Ведение мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; вПодвижная игра «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Личностные. - формирование и проявление  положительных качеств личности, дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;  - развитие эстетических чувств,  доброжелательности, понимания  и сопереживания чувствам других людей.  Регулятивные. - умение организовать  самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования, организации мест занятий;  - умение характеризовать,  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать  технику выполнения упражнений  на основе освоенных знаний  и имеющегося опыта;  - умение технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательной деятельности;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Познавательные. - осмысление, объяснение своего  двигательного опыта;  - осознание важности освоения  универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;  - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в  диалог с учителем и учащимися;  - формирование способов  позитивного взаимодействия  со сверстниками в парах и  группах при разучивании  упражнений;  - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и  взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,  - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;  - умение с достаточной полнотой  и точностью выражать свои  мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной  терминологией. |
| 74 |  |  | Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |
| 75 |  |  | Танцевальные упражнения  Элементы бального танца | Танцевальное построение. Разминка № 6. Танцевальная комбинация №6.  Положение в паре.  полонез - основной шаг, мазурка-основной шаг, медленный вальс основной шаг. | Сравнивать исполнение девочек и мальчиков;  -двигаться красиво и правильно исполнять танцевальные элементы польки;  - уметь красиво, правильно и четко, двигаться в паре, как средство полноценного общения. |
| 76 |  |  | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости | Упражнения для рук и плечевого пояса. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости.Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |
| 77 |  |  | Бросок мяча | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; Подвижная игра «Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |
| 78 |  |  | Танцевальные упражнения  Элементы бального танца | Танцевальное построение. Разминка № 6. Танцевальная комбинация №6.  Положение в паре.  полонез - основной шаг, мазурка - основной шаг, медленный вальс основной шаг. | Сравнивать исполнение девочек и мальчиков;  -двигаться красиво и правильно исполнять танцевальные элементы польки;  - уметь красиво, правильно и четко, двигаться в паре, как средство полноценного общения. |
| **IV четверть (24ч.)** | | | | | | |
| **Легкая атлетика (11ч.) +Ритмика(5ч.)** | | | | | | |
| 79 |  |  | Развитие скоростных способностей. | ТБ на уроках легкой атлетикой. Комплекс ОРУ. СУ. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. П/ игра – «Перемена мест». | Уметь демонстрировать темп бега | Личностные. -мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой и ритмикой;  **-**учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и ритмики.  Регулятивные. -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие  двигательных качеств  (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы,  разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность;  прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  -учитывать правило в планировании и контроле способа  решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном  обсуждении лёгкоатлетических и ритмических  упражнений.  Познавательные . - осуществлять анализ  выполненных лёгкоатлетических и ритмических действий;  - активно включаться в процесс  выполнения заданий по л/а и ритмики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов  общеразвивающих упражнений  с предметами и без. |
| 80 |  |  | Высокий старт Стартовый разгон | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место». | Уметь демонстрировать технику высокого старта |
| 81 |  |  | Танцевальные упражнения  Элементы бального танца | Танцевальное построение. Разминка № 7. Танцевальная комбинация №7.  Положение в паре.  самба – основные ходы, ботафога, вольта. | Уметь быстро менять направле­ние и характер движения.  Исполнять танцевальные комбинации, ориентируясь на музыкально творческую деятельность.  Уметь работать в паре. |
| 82 |  |  | Развитие координационных способностей. Эстафеты. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров.. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. |
| 83 |  |  | Развитие скоростных способностей.Силовая подготовка | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Премена мест» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( мальч) от скамейки (дев) | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). |
| 84 |  |  | Танцевальные упражнения  Элементы бального танца | Танцевальное построение. Разминка № 7. Танцевальная комбинация №7.  Положение в паре.  самба – основные ходы, батофога, вольта. | Уметь быстро менять направле­ние и характер движения.  Исполнять танцевальные комбинации, ориентируясь на музыкально творческую деятельность.  Уметь работать в паре. |
| 85 |  |  | Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| 86 |  |  | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь демонстрировать технику в целом. |
| 87 |  |  | Постановочная работа  Танцевальный комплекс на базе выученных элементов. | Коллективная, групповая и индивидуальная работа.  Комбинация № 6 и 7.  Репетиционная и постановочная работа. | Умелое использование элементарных умений и навыков при воплощении танцевальных элементов и этюдов, в различных видах танцевальной творческой деятельности. |
| 88 |  |  | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат. | Уметь демонстрировать технику в целом. |
| 89 |  |  | Развитие силовых способностей и прыгучести | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). . Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места |
| 90 |  |  | Постановочная работа  Танцевальный комплекс на базе выученных элементов. | Понятие о мышечном тонусе. Коллективная соревновательная партерная работа.  Упражнения на середине зала, по кругу, по диагонали. По кругу. | Выполнять работу по исполнению танцевальных комбинаций с помощью учителя и самостоятельно;  **-**распознавать применение навыков расслабления и напряжения в танце;  -анализировать результат дыхательных упражнений во время растяжения и расслабления;  -упражнения на пресс. |
| 91 |  |  | Развитие силовых способностей и прыгучести Специальные беговые упражнения. | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места |
| 92 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | ОРУ в движении.. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега |
| 93 |  |  | Подготовка к контрольному уроку | Повторение ранее пройденных комбинаций и составление репертуара на открытый урок. Репетиционная и постановочная работа. | Подготовить и четко исполнять знакомые танцевальные этюды.  Исполнение танцевальных номеров по желанию.  Освоение большого объема разнообразных композиций и основные танцевальные правила. |
| 94 |  |  | Развитие координационных способностей Специальные беговые упражнения. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (5ч.) +Ритмика(3ч.)** | | | | | | |
| 95 |  |  | Развитие ловкости  Специальные беговые упражнения. | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча.. П/И « Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. | Личностные. - формирование и проявление  положительных качеств личности, дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;  - развитие эстетических чувств,  доброжелательности, понимания  и сопереживания чувствам других людей.  Регулятивные. - умение организовать  самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования, организации мест занятий;  - умение характеризовать,  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать  технику выполнения упражнений  на основе освоенных знаний  и имеющегося опыта;  - умение технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательной деятельности;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Познавательные. - осмысление, объяснение своего  двигательного опыта;  - осознание важности освоения  универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;  - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в  диалог с учителем и учащимися;  - формирование способов  позитивного взаимодействия  со сверстниками в парах и  группах при разучивании  упражнений;  - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и  взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,  - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;  - умение с достаточной полнотой  и точностью выражать свои  мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной  терминологией. |
| 96 |  |  | Подготовка к контрольному уроку | Репетиционная и постановочная работа. | Подготовить и четко исполнять знакомые танцевальные этюды.  Исполнение танцевальных номеров по желанию.  Освоение большого объема разнообразных композиций и основные танцевальные правила. |
| 97 |  |  | Развитие ловкости.  Приемы ловли и передачи мяча. | ОРУ с мячом. СУ. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. П/И « Борьба за мяч». | Корректировка движений при ловле и передаче мяча. |
| 98 |  |  | Игровые задания | Упражнения для рук и плечевого пояса.. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия |
| 99 |  |  | Контрольный урок. | Зачетное задание основные танцевальные термины и позиции, индивидуально. | Зачетное задание основные танцевальные термины и позиции, индивидуально. |
| 100 |  |  | Игровые задания  Развитие координационных способностей. | Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия |
| 101 |  |  | Игровые задания с передачей мяча | Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра. | Уметь применять в игре защитные действия |
| 102 |  |  | Подведение итогов. | Выставление и обсуждение оценок. Итоги года. Задание на лето. | Подведение итогов. Выставление и обсуждение оценок. Итоги года. Задание на лето. |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гуманитарно-эстетическая гимназия №11 г. Дубны Московской области »

«Утверждаю»

Директор гимназии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Лихачева

Приказ от «\_\_\_»\_\_\_20\_\_г. №\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО КУРСА по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ на БАЗОВОМ УРОВНЕ**

**4 Б КЛАСС**

**Учитель**

**Тихомиров Д. Л., Кунгурова С.В.**

г. Дубна 2018 – 2019 учебный год

**Список литературы**

1. Кофман Л.Б. настольная книга учителя физической культуры, -М.: «физическая культура и спорт ». 2009г.;
2. Лях В. И., Зданивич А. А. физическая культура 1-4 классов . –М.: «Просвящение», 2011г.;
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2011г.;
4. Гугин А.А. Физическая культура в начальной школе, -М.:»Просвящение», 2011г.;
5. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под ред. В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. мейксон, - Волгоград : Учитель, 2009г.
6. "Ритмика и танец" и «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам» Шутиков Ю.Н., Санкт­-Петербург 2006 года.
7. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.

«Согласовано»

Зам. Директора по УВР

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Согласовано»

на заседание ШМО

Протокол №\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_