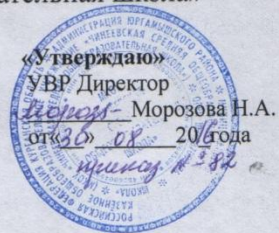


Администрация Юргамышского района Курганской области

МКОУ «Чинеевская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол № 1
от «29» 08 2016 года
Ладыгина Ладыгина Н. А.

«Согласовано»
Заместитель директора по
Галкина Галкина Н.В.
от «29» 08 2016 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для 1-4 классов.

Составитель: Зуева Мария Александровна –
учитель первой квалификационной категории

с. Чинеево.

2016 год

Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1- 4ого класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы 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.

Используемый учебно – методический комплект:

Рабочая программа по предмету “Физическая культура” для 1 - 4 классов Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2011;

Рабочая программа по физической культуре 1. Класс/ Сост. А. Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2015. - 64 с. – (Рабочие программы). ISBN 978-5 -408-01921-2

Учебное пособия Физическая культура. 1 – 4 классы

Место предмета в решении задачи формирования универсальных учебных действий. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья и режим учебной деятельности, овладение основными техническими действиями, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса « Готов к труду и обороне» (ГТО)

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

Содержание учебного предмета “Физическая культура” направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

С учётом этих ценностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Задачи обучения:

укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни. Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

обучение методике движений;

развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических(координационных и кондиционных) способностей;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов(представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Межпредметные связи учебного предмета, связей с другими общеобразовательными предметами (математикой, окружающий мир и др.). При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонаблюдения действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Место предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 ч, из них в 1 классе 99 ч(3 ч в неделю, 33 учебные недели), по 102 ч во 2, 3 и 4 классах (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 В приказе было указано: «Третий час учебного предмета Физическая культура использовать на увеличения двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Третий час отведен на Ритмику по учебному плану за счет участниками образовательных отношений.

Особенности организации учебной деятельности по предмету.

При разработке учебной программы учитываются регионально-национальные и этнокультурные особенности учебного заведения, а также в целом потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа

жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития, самореализации.

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 1 – 4 классах по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа. Третий час отведен на Ритмику по учебному плану за счет участниками образовательных отношений.

Новизна программы включает: ориентирование на достижения личностных, метапредметных и предметных результатов, в том числе; программу развития универсальных учебных действий (программу формирования общеучебных умений и навыков), при получении основного общего образования, включающую формирования компетенций учащихся в области использования информационно – коммуникативных технологий, учебно – исследовательской и проектной деятельности; программа отдельных учебных предметов, курсов, в том числе интегрированных; программу воспитания и социализации учащихся при получении основного общего образования, включающую такие направления, как духовно – нравственное развитие и воспитание учащихся, их социализация и профессиональная ориентация, формирование экологической культуры, культуры здорового образа жизни.

Общая характеристика предмета.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью: на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы); на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся; на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. 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 РФ «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 2010 г. # 889
Планируемые результаты освоения программы по окончанию 4 класса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для первого класса направлена на достижения учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознания этнической и национальной принадлежности;
формирования уважительного отношения к культуре других народов;
развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;
развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определить наиболее эффективные способы достижения результата;
определение общей цели и путей ее достижения; умение договориться о распределении функций и роли 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения объектами и процессами.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности военной практики.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать прыгать различными способами; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развитие основных физических качеств.

Освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использоваться навыки коллективного общения и взаимодействия.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у учащихся 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 образования по физической культуре являются:

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

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

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

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

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая).
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- организовать свое рабочее место в зависимости от вида работы, выполнять доступные действия по самообслуживанию и доступные виды домашнего труда.

Выпускник получит возможность научиться:

- Уважительно относиться к труду людей;
- понимать культурно – историческую ценность традиции, отраженных в предметном мире, и уважать их;
- понимать особенности проектной деятельности, осуществлять под руководством учителя элементарную проектную деятельность в малых группах: разрабатывать замысел, искать пути его реализации, воплощать его в продукте, демонстрировать готовый продукт (изделия, комплексные работы, социальные услуги).

Учебно – тематический план

№	ВИД ПРОГРАММЫ МАТЕРИАЛА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			
		1 КЛАСС	2 КЛАСС	3 КЛАСС	4 КЛАСС
	БАЗОВАЯ ЧАСТЬ	28 (56)	28 (56)	28 (55)	28 (55)
1	ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	В ПРОЦЕССЕ УРОКА	В ПРОЦЕССЕ УРОКА	В ПРОЦЕССЕ УРОКА	В ПРОЦЕССЕ УРОКА
2	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	15 (29)	12 (24)	13 (26)	13 (26)
3	ГИМНАСТИКА С ЭЛИМЕНТАМИ АКРАБАТИКИ	7 (15)	7 (15)	8 (14)	7 (14)
4	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	6 (12)	9 (17)	7 (15)	8 (15)
5	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	В ПРОЦЕССЕ УРОКА	В ПРОЦЕССЕ УРОКА	В ПРОЦЕССЕ УРОКА	В ПРОЦЕССЕ УРОКА
2	ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	5 (10)	6 (12)	6 (13)	6(13)
2.1	БАСКЕТБОЛ	2 (4)	2 (4)	2 (6)	3 (6)
2.2	ВОЛЕЙБОЛ	2 (3)	2 (4)	2 (4)	1 (4)
2.3	МИНИ-ФУТБОЛ	1 (3)	2 (4)	2 (3)	2 (3)
3	КОЛИЧЕСТВО РИТМИКИ	33	34	34	34
3.2	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	99	102	102	102

Содержание начального общего образования по учебному предмету 1 класс (99 часов)

Знания о физической культуре в процессе урока.

Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значения утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;

Раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияния занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

Ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

Организовать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения во время занятий физическими упражнениями.

Ученик 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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности в процессе урока.

Оздоровительные занятия в режиме дня: выполнения простейших закаливающих процедур, комплексы утренней зарядки, упражнения для формирования правильной осанки и развитие мышц туловища, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Измерять показатели физического развития (рост, масса). Организовать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками. Причины травматизма на занятиях физической культуры.

Ученик получит возможность научиться: О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; Об профилактике осанки и поддержание достойного вида; О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Ученик научится: Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, правильно выполнять комплекс утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно – оздоровительная деятельность в процессе урока.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Легкая атлетика 15(29) часов

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. Челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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.

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

Ученик получит возможность научиться: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 30 м. по дорожке стадиона. Другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин. Быстро стартовая из исходного положения; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 6-7 шагов.

В метании на меткость не большой предмет массой 150 г. Стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Получит возможность знать: Циклические и ациклические локомоции, правильные движения ходьбы, бега, прыжки, метания.

Гимнастика с основами акробатики 7 (15) часов

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по пластунам; 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). Перемахи. Прыжки со скакалкой

Ученик получит возможность научиться: лазить по гимнастической лестнице, канату, по наклонной скамейке, выполнять кувырок из положения сидя, выполнять висы и упоры.

Получит возможность знать: Организационные команды и приемы, упражнения прикладного характера, акробатические упражнения.

Лыжная подготовка 6 (12) часов

1. Ступающий шаг, передвижение ступающим шагом, скользящий шаг, передвижение скользящим шагом без палок, подъем на склон 12-15 ступающим шагом, спуск в низкой стойке без палок.

2. Равномерный медленный темп до 1 км.

3. Лыжные гонки на дистанции 500 м.

Ученик получит возможность научиться: Передвижением на лыжах, скользящими шагами, подъемами на склонах, спуски.

Получит возможность знать: Правильное выполнение ходьбы на лыжах, подъем на склонах и спусках.

Подвижные игры 5 (10) часов

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 «Лыжная подготовка».

«Эстафета с поворотами», «Смелее с горки!».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Баскетбол 2 (4) часов: ловля мяча на месте: 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».

Волейбол 2 (3) часов: специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Мини-футбол 1 (3) часов: Удары по мячу. Остановка мяча ногой, отбор мяча.

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

Ученик получит возможность научиться: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 30 м. по дорожке стадиона. Другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин. Быстро стартовая из исходного положения; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 6-7 шагов.

В метании на меткость не большой предмет массой 150 г. Стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Получит возможность знать: Циклические и ациклические локомоции, правильные движения ходьбы, бега, прыжки, метания.

2 класс 102 часа

Знания о физической культуре в процессе урока.

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 в процессе урока.

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.

Ученик получит возможность знать: О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм; Об профилактике осанки и поддержание достойного вида; О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила его предупреждения.

Ученик научится: Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, правильно выполнять комплекс утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

Легкая атлетика 12 (24) часов.

Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.

Обычный бег, бег с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением

препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки; челночный бег 3x5, 3 x 10 м; эстафеты с бегом на скорость

Равномерный, медленный до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Бег с ускорением от 15 до 20 м. Соревнования в беге до 30 м

Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м).

Прыжки через земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

На одной и двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку многоразовые (до 8 прыжков).

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность.

Ученик получит возможность научиться: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 30 м. по дорожке стадиона. Другой ровной открытой местности; бег в равномерном темп до 10 мин. Быстро стартовая из исходного положения; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 6-7 шагов. В метании на меткость не большой предмет массой 150 г. Стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Получит возможность знать: Циклические и ациклические локомоции, правильные движения ходьбы, бега, прыжки, метания.

Гимнастика с основами акробатики 7 (15) часов

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

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

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

Ученик получит возможность научиться: лазить по гимнастической лестнице, канату, по наклонной скамейке, выполнять кувырок из положения сидя, выполнять висы и упоры.

Получит возможность знать: Организационные команды и приемы, упражнение прикладного характера, акробатические упражнения.

Лыжная подготовка 9 (17)

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

Скользкий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подъем лесенкой.

Ученик получит возможность научиться: ступать скользящим шагом. Варьировать способы передвижение на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

Получит возможность знать: Правильное выполнение ходьбы на лыжах, подъем на склонах и спусках.

Подвижные игры. Спортивные игры 6 (12) часа

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».

мини-футбол 2 (4): остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол 2 (4) часов: 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 2 (4) часов: 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».

3 класс 102 часа.

Знания о физической культуре в процессе урока

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

Ученик получит возможность знать: чистоту сердечных сокращений, закаливания организма.

Способы физкультурной деятельности в процессе урока

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

Ученик получит возможность знать: частоту сердечных сокращений, закаливания организма. Развития выносливости во время лыжных прогулок, совершенствования двигательных действий игры футбола, волейбола, баскетбола.

Физическое совершенствование (28) 55 часа

Легкая атлетика 13 (26) часов

Понятия: эстафета, команды «Старт», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях.

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений.

Прыжки на одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и впольсилы на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега;

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Ученик получит возможность знать: понятия эстафета, старта, понятия о темпе и длительности бега.

Ученик получит возможность научиться: метанию малого мяча на дальность, броскам набивного мяча из-за головы.

Гимнастика с основами акробатики 8 (14) часов

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

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

Висы и упоры.

Ученик получит возможность научиться: лазанью по канату в два-три приема передвижение и повороты на гимнастическом бревне, мост из положения лежа на спине.

Лыжная подготовка 7 (15) часов.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования температурному режиму, понятие об обморожении, безопасности.

Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

Ученик получит возможность знать: - Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, безопасности.

Ученик получит возможность научиться: - Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью.

Подвижные, спортивных игр: 6 (13) часов.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

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

На материале спортивных игр:

Футбол 2 (3) часов: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол 2 (6) часов: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол 2 (4) часов: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс 102 часа

Знания о физической культуре в процессе урока

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

Ученик получит возможность знать: Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Способы физкультурной деятельности в процессе урока

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.

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

Ученик получит возможность знать: Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование(28) 55 часа.

Легкая атлетика 13 (26) часов

Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш», понятия о темпе, длительности бега, влиянии бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на занятиях

Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.

Равномерный, медленный до 6-8 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Бег с ускорением от 30 до 60 м. Соревнование в беге до 60 м.

«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м).

Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений.

Прыжки На одной и двух ногах на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы на точность приземления; с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной).

Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5-6 м. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Ученик получит возможность научиться: «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы, из различных исходных положений. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние

Гимнастика с основами акробатики 8 (14) часов.

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Ученик получит возможность научиться: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед;

Лыжная подготовка 7 (15) часов.

Основные требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем лесенкой и елочкой. Прохождение дистанции до 2,5 км.

Ученик получит возможность знать: требования к одежде и обуви во время занятий лыжной подготовкой, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности.

Ученик получит возможность научиться: - Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем лесенкой и елочкой. Прохождение дистанции до 2,5 км.

Подвижные, спортивные игры 6 (13) часов.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

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

Футбол 2 (3) часа: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол 2(6) часов: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол 2(4) часа: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Контрольные уровни достижения планируемых результатов освоение программы.

1 класс

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.	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 30м с высокого старта,	5,9 – 6,0	6,7 – 6,3	6,9– 7,0	6,3 – 6,2	6,9 – 7,0	7,2 – 7,1
Челночный бег 3x10м(сек)	9,2– 10,0	10,1– 10,3	10,4 – 10,5	9,7 – 10,0	10,7 – 10,8	10,9 – 11,2
Бег 1000м	Без учета времени					

Контрольные уровни достижения планируемых результатов освоение программы.

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,	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,2– 10,0	10,1– 10,3	10,4 – 10,5	9,7 – 10,0	10,7 – 10,8	10,9 – 11,2
Бег 1000 м	Без учета времени					

Контрольные уровни достижения планируемых результатов освоение программы.
3-го класса

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
Прыжок в длину с разбега (см)	290	220	190	260	200	190
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
Челночный бег 3x10м (сек)	8,3	9,0	9,3	8,8	9,6 – 9,1	10,0
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

Контрольные уровни достижения планируемых результатов освоение программы.
4 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	3 - 4	1			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	8 - 13	4
Прыжок в длину с места, см	175	160	150	165	145	140
6 – минутный бег, м	1,250	900 – 1,050	850	1,050	750 - 950	650
Бег 30 м с высокий старт	5,1	6,5 – 5,6	6,6	5,2	6,5 – 5,6	6,6
Наклон вперед из положения сидя, см.	8,5	4 - 6	2	14,0	7 - 10	3
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,6	9,5 – 9,0	9,9	9,1	10,0 – 9,5	10,4
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1км, мин.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Информационные источники.

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»; В. И. Лях. А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение» 2011.
- Рабочая программа по физической культуре 1. Класс/ Сост. А. Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2015. - 64 с. – (Рабочие программы). ISBN 978-5 -408-01921-2
- «Справочник учителя физической культуры»; П.А. Киселев, С. Б. Киселева; «Учитель» 2008.
- 3.«Зимние подвижные игры 1-4 класс». А. Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2005.
4. «Дружить со спортом и игрой»; Г. П. Попова; Волгоград: «Учитель» 2008.
5. «Элементы здоровьесберегающей психофизической коррекции в процессе учебной деятельности»: Автор – составитель Т. Е. Булатова; Институт повышения квалификации и переподготовки работников Курганской области – Курган, 2009.
6. «Физическая культура 1-4 классы»: Учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Ляха –12-е доаб. – М. : Просвещение, 2011. – 190с.: ил. – ISBN 978-5-09-026051-0.
- 7.ФизкультУра – сайт «ФизкультУра» создан для активного отдыха, здорового образа жизни и специалистов физической культуры и спорта.
8. Спортивный сайт Новороговской средней общеобразовательной школы N 2 Ростовской области: [http:// novorog. imdo.ru./](http://novorog.imdo.ru/)
- 9.Сайт сообществ учителей физической культуры Советского района Красноярского края: [http://www.sportsovru./](http://www.sportsovru/)
10. Блог баскетбольной команды «Дракон» (Краснодар). Создан для игроков и их родителей, а также для всех, заинтересованных баскетболом людей: <http://dragon-basketball.blogspot. Com/>

Описание материально - технического, учебно – методического и информационного обеспечения образовательной деятельности.

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура 1 – 4классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- компьютер и принтер;
- экран (на штативе или навесной)
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- брусья гимнастические;

- перекладина гимнастическая;
- мост гимнастический подкидной;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноса мячей;
- кольца пластмассовые разного размера;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- большие мячи (резиновые, баскетбольные)
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- мячи волейбольные;
- ворота для мини футбола;
- мячи футбольные;
- компрессор для накачивания мячей;
- гимнастические кольца;
- аптечка медицинская.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы. Данная программа «Ритмика» 1-4 классы составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.; программа «Хореография и ритмика»

Место предмета в решении задачи формирования универсальных учебных действий. Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, художественно-эстетическое культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета:

На занятиях ритмикой особое внимание уделяется не только развитию ритмической, но и эмоционально-действенной связи музыки и танца. Танец решает те же задачи эстетического развития и воспитания что и музыка. В музыке заложены содержание и характер любого танцевального произведения. Не может быть танца без музыки, без ритма. Обучение искусству танца происходит параллельно с музыкальным воспитанием: дети учатся понимать, слушать и слышать музыку, органически сливать в единое целое движение и музыку.

Эта программа является модифицированной, она рассчитана на физическое, эмоциональное и нравственное развитие и совершенствование детей. Программа нацелена на личностное развитие ребенка.

Цель программы: создание развивающей среды для раскрытия творческого потенциала каждого ребенка для формирования нравственно личностных качеств, эстетического воспитания, высокой коммуникативной культуры.

Реализация данной цели связана с решением образовательных, развивающих и воспитательных **задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством организации длительного режима школьников, который обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движении;
- художественно-эстетическое культурное развитие школьников. Приобщение к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и географией танца, прослушивание ритмичной музыки развивают и внутренне обогащают школьников, прививают умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром;
- привить ребенку необходимые двигательные навыки и умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям танцевальными движениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- привить учащимся культуру общения между собой, в паре в танце, с окружающими,
- развитие чувства коллективизма и взаимовыручки.

Межпредметные связи.

Предмет содержит богатые возможности для формирования общеучебных навыков учащихся, что создает основу для целостного развития личности. Показателем этого являются раскрытые ниже межпредметные связи, которые влияют на успешное прохождение этого курса и усвоение других учебных дисциплин. Настоящий курс

опирается на некоторые понятия и навыки, которые учащиеся получают на других уроках в общеобразовательной школе.

Непосредственная связь ритмики с музыкой прослеживается на всем этапе, так как мы танцуем под музыку и выражаем характер музыки танцем. Учащиеся должны усвоить понятия «ритм», «счет», «размер» и узнать, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны уметь различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Учащиеся знакомятся с историей создания танца, узнают, в какой стране, у какого народа он произошел, в какую страну переместился. Изучая танец, дети узнают о тех или иных народах и странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине занятия и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель – натренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

Местопредмета в учебном плане.

Данная программа «Ритмика» 1-4 классы составлена на основе программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.; программа «Хореография и ритмика» Используется за счет части формируемой участниками образовательных отношений. 1 час в неделю. (1 класс 33 часа, 2 – 4 класс 34 часа).

Новизна программы включает: Ориентирование на достижения личностных, метапредметных и предметных результатов, в том числе; программу развития универсальных учебных действий (программу формирования общеучебных умений и навыков).

Общая характеристика предмета.

Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления.

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

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

Ритмика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор.

Занятия по ритмике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

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

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

пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений.

Занятия ритмикой положительно влияют на умственное развитие детей: ведь каждое занятие нужно понять, осмыслить, правильно понять, осмыслить, правильно выполнять движения, вовремя включаться в деятельность, надо осмыслить соответствие выбранных движений характеру музыки. Эти занятия создают благоприятные условия для развития творческого воображения школьников. Бесспорно также их воздействие на формирование произвольного внимания, развитие памяти. Потребность детей в движении превращается в упорядоченную и осмысленную деятельность. Уроки ритмики оказывают на детей организующее и дисциплинирующее влияние, помогают снять чрезмерную возбудимость и нервозность.

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

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

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

Упражнения с предметами: обручами, мячами, шарами, развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.

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

Программа по ритмике состоит из шести разделов:
Упражнения на ориентировку в пространстве
Ритмико-гимнастические упражнения
Упражнения с детскими музыкальными инструментами
Игры под музыку
Танцевальные упражнения

Инсценировки

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

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

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

Основное содержание второго раздела составляют ритмико-гимнастические упражнения, способствующие выработке необходимых музыкально-двигательных навыков. В раздел ритмико-гимнастических упражнений входят задания на выработку координационных движений. Задания на координацию движений рук лучше проводить после выполнения ритмико-гимнастических упражнений, сидя на стульчиках, чтобы дать возможность учащимся отдохнуть от активной физической нагрузки.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях.

Подготовительные упражнения на развитие мелкой моторики. Отбивание ритма на бубне: по образцу, в такт музыке. Игра на простейшем музыкальном инструменте: бубен

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

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

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

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

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

При инсценировки сенок дети самостоятельно могут поставить выступления на школьных праздниках.

Планируемые результаты освоения программы по окончании 1 – 4 классов.

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

Учащиеся должны уметь:

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

Учебно - методический план

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого
ориентировка в пространстве	6	7	6	5	24
ритмика – гимнастические упражнения	7	7	8	8	30
упражнения с детскими музыкальными инструментами	4	4	4	4	16
игры под музыку	6	7	5	5	23
танцевальные упражнения	6	5	7	7	25
инсценировки	4	4	4	5	17
ИТОГО	33	34	34	34	135

Содержание учебного предмета с 1 – 4 класс.

Ориентировка в пространстве (24 часа)

Правильное исходное положение.

Ходьба и бег: с высоким поднятием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг, оттягиванием носка. Совершенствование ходьбы и бега. Сохранение правильных дистанций во всех видах построений.

Построение в шеренгу, перестроение в колонны, «Звездочки», «Карусели»

Ориентировка в направлении движения вперед, назад, направо, налево.

Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед. Элементы русской пляски: шаг с притопом на месте и с продвижением, шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх,

Движения парами: бег, ходьба с приседанием, кружение с продвижением. Использование предметов во время движения: флажки, ленты, обручи, мячи. **Ученик получит возможность научиться:** Построение в шеренгу, перестроение в колонны, «Звездочки», «Карусели», различными видами ходьбы и бега. Использование предметов во время движения: флажки, ленты, обручи, мячи.

Ритмика – гимнастические упражнения (30 часов)

Общеразвивающие упражнения:

Наклоны, повороты, круговые движения рукам, туловищем. Всевозможные сочетания движения рук и ног. Содружественность движений. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен.

Выставление правой и левой ноги поочередно вперед, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднимание согнутых в колене ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. **Ученик получит возможность научиться:**Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений:

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

Упражнения на выработку осанки. Прохлопывание и протопывание различных ритмических рисунков.

Ученик получит возможность научиться: Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.

Выполнение упражнений в заданном темпе и после остановки музыки.

Упражнения на выработку осанки. Прохлопывание и протопывание различных ритмических рисунков.

Упражнения на расслабление мышц:

Перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Расслабление различных частей тела. Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление мышц. Свободное падение рук с исходного положения в стороны или перед собой. Раскачивание рук поочередно и вместе вперед, назад, вправо, влево в положении стоя и наклонившись вперед. Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра). Выбрасывание то левой, то правой ноги.

Ученик получит возможность научиться: Перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Расслабление различных частей тела. Дыхательная гимнастика.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами (16 часов)

Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением. Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочередно. Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочередно в разных вариациях. Подготовительные упражнения на развитие мелкой моторики. Отбивание ритма на бубне: по образцу, в такт музыке. Игра на простейшем музыкальном инструменте: бубен.

Ученик получит возможность научиться: Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой

одновременно. Отбивание ритма на бубне: по образцу, в такт музыке. Игра на простейшем музыкальном инструменте: бубен.

Игры под музыку (23 часа)

Научиться создавать музыкально-двигательный образ, под соответствующую мелодию.

Формировать умение слушать мелодию и определять ее, давать характеристику.

Развитие слухового внимания: игры со звуковым сигналом для того или иного действия.

Совмещать движение и текст музыкальных игр.

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

Ученик получит возможность научиться: создавать музыкально-двигательный образ, под соответствующую мелодию.

Формировать умение слушать мелодию и определять ее, давать характеристику.

Развитие слухового внимания: игры со звуковым сигналом для того или иного действия.

Совмещать движение и текст музыкальных игр.

Танцевальные упражнения (25 часов)

Четкое и выразительное исполнение элементов танцев.

Танцы и пляски с повторяющимися движениями.

Разучивание различных по характеру танцев: вальс, народный, хоровод, полька, Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелек». Парная пляска. Чешская народная мелодия. Хлопки. Полька. Музыка Ю. Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Ученик получит возможность научиться: Четкое и выразительное исполнение элементов танцев. Танцы и пляски с повторяющимися движениями.

Разучивание различных по характеру танцев: вальс, народный, хоровод, полька, Зеркало.

Инсценировки (17 часов)

Развитие эмоциональной сферы в процессе инсценировок.

Инсценировки потешек, детских песенок, сказок.

Кукольный театр.

Инсценировки сценок для выступления на школьных праздниках

Ученик получит возможность знать: элементы танцев и уметь их соединить в простой танец; четко и организованно перестраиваться, быстро реагировать на «приказ» музыки; самостоятельно организовывать изученные игры.

1 класс

(1 ч в неделю)

Упражнения в пространствеб

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

Ритмика – гимнастические упражнения7

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

Упражнения на координацию движений. Перекрёстное поднятие и опускание рук (правая рука вверху, левая внизу). Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону; правой руки – вперёд, левой – вверх. Выставление левой ноги вперёд, правой руки – перед собой; правой ноги в сторону – левой руки - в сторону и т.д. изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом.

Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

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

Простейшие приёмы самомассажа.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами 4

Движения кистей рук в разных направлениях поочерёдное и одновременное сжимание в кулак и разжимание пальцев рук с изменением темпа музыки. Противопоставление первого пальца остальным на каждый акцент в музыке. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих. Выделение пальцев рук. Упражнения для пальцев рук на детском пианино. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот одной октавы правой и левой рукой отдельно в среднем темпе. Отстукивание простых ритмических

рисунков на барабана двумя палочками одновременно и каждой отдельно под счёт учителя с проговариванием стихов, припевок и без них. Пальчиковые игры.

Игры под музыкуб

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

Танцевальные упражненияб

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

Танцы и пляски

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

Стукалка. Украинская народная мелодия.

Подружились. Музыка Т. Вилькорейской.

Пляска с султанчиками. Украинская народная мелодия.

Пляска с притопами. Гопак. Украинская народная мелодия.

Основные требования к умениям учащихся

Инсценировки 4

Развитие эмоциональной сферы в процессе инсценировок.

Инсценировки потешек, детских песенок, сказок.

Кукольный театр.

Учащиеся должны уметь:

- Готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить своё место в строю и входить в зал организованно под музыку, приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне;
- ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу;
- ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круги и не сходя с его линии;
- ритмично выполнять несложные движения руками и ногами;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять игровые и плясовые движения;

- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

2 класс

(1 ч в неделю)

Упражнения в пространстве 7

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

Ритмика – гимнастические упражнения 7

Общеразвивающие упражнения. Разведение рук в стороны, раскачивание их перед собой, круговые движения, упражнения с лентами. Наклоны и повороты головы вперёд, назад, в стороны, круговые движения. Наклоны туловища, сгибая и не сгибая колени. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук вверх, в стороны, на затылок, на пояс. Повороты туловища с передачей предмета (флажки, мячи). Опускание и поднятие предметов перед собой, сбоку без сгибания колен. Выставление правой и левой ноги поочерёдно вперёд, назад, в стороны, в исходное положение. Резкое поднятие согнутых в колени ног, как при маршировке. Сгибание и разгибание ступни в положении стоя и сидя. Упражнения на выработку осанки. Упражнения с мячом, с флажками.

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

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

Простейшие приёмы самомассажа. Гимнастика для глаз.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами 4

Круговые движения кистью (напряжённое и свободное). Одновременное сгибание в кулак пальцев одной руки и разгибание другой в медленном темпе с постепенным ускорением.

Противопоставление первого пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой одновременно и поочерёдно. Пальчиковые игры. Массаж пальцев.

Упражнения на детских музыкальных инструментах. Исполнение восходящей и нисходящей гаммы в пределах пяти нот двумя руками одновременно в среднем темпе на детском пианино, разучивание гаммы в пределах одной октавы на аккордеоне и духовой гармонике.

Исполнение несложных ритмических рисунков на бубне и барабане двумя палочками одновременно и поочерёдно в разных вариациях.

Работа над певческим дыханием и развитием певческого голоса.

Игры под музыку7

Выполнение движений в соответствии с разнообразным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо), регистрами (высокий, средний, низкий). Упражнения на самостоятельное различение темповых, динамических и мелодических изменений в музыке и выражение их в движении. Передача в движении разницы в двухчастной музыке. Выразительное исполнение в свободных плясках знакомых движений.

Выразительная и эмоциональная передача в движениях игровых образов и содержания песен. Самостоятельное создание музыкально-двигательного образа. Музыкальные игры с предметами. Игры с пением и речевым сопровождением. Инсценирование доступных песен. Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.

Танцевальные упражнения5

Повторение элементов танца по программе для 1 класса. Тихая, насторожённая ходьба, высокий шаг, мягкий, пружинящий шаг. Неторопливый танцевальный бег, стремительный бег. Подскоки с ноги на ногу, лёгкие подскоки. Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперёд. Элементы русской пляски: шаг с подскоками, переменный шаг; руки свободно висят вдоль корпуса, скрещены на груди; подбоченившись одной рукой, другая с платочком поднята в сторону, вверх, слегка согнута в локте (для девочек).

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

Танцы и пляски

Зеркало. Русская народная мелодия «Ой, хмель, мой хмелёк».

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Хлопки. Полька. Музыка Ю.Слонова.

Русская хороводная пляска. Русская народная мелодия «Выйду ль я на реченьку».

Инсценировки 4

Развитие эмоциональной сферы в процессе инсценировок.

Инсценировки потешек, детских песенок, сказок.

Кукольный театр.

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь:

Принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения; организованно строиться (быстро, точно); сохранять правильную дистанцию в колонне парами; самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам; соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме и темпе; легко, естественно и непринуждённо выполнять все игровые и плясовые движения; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

3 класс

(1 ч в неделю)

Упражнения в пространстве 6

Ходьба в соответствии с метрической пульсацией: чередование ходьбы с приседанием, со сгибанием коленей, на носках, широким и мелким шагом, на пятках, держа ровно спину. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путём отступления одной группы детей на шаг вперёд, другой – на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Ходьба с дирижированием. Ритмическая ходьба с хлопками. Ходьба с поворотом на 360.

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

Ритмика – гимнастические упражнения 8

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

Упражнения на координацию движений. Взмахом отвести правую ногу в сторону и поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, повернуть голову в сторону, противоположную взмаху ноги. Круговые движения левой ноги в сочетании с круговыми движениями правой руки. Упражнения на сложную координацию движений с предметами (флажками, мячами, обручами, скакалками). Одновременное, отхлопывание и протопывание несложных ритмических рисунков в среднем и быстром темпе с музыкальным сопровождением (под барабан, бубен). Самостоятельное составление простых ритмических рисунков. Протопывание того, что учитель прохлопал, и наоборот.

Упражнения на расслабление мышц. Выпрямление рук в суставах и напряжение всех мышц от плеча до кончиков пальцев; не опуская рук, ослабить напряжение, давая плечам, кистям, пальцам слегка пассивно согнуться (руки как бы ложатся на мягкую подушку).

Поднять руки вверх, вытянуть весь корпус – стойка на полу пальцах, быстрым движением согнуться и сесть на корточки (большие и маленькие). Перенесение тяжести тела с ноги на ногу, из стороны в сторону. Упражнения с мячом и скакалкой.

Упражнения с детскими музыкальными инструментами 4

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

Игры под музыку 5

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

Танцевальные упражнения 7

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

Танцы и пляски

Дружные тройки. Полька. Музыка И.Штрауса.

Украинская пляска «Коло». Украинская народная мелодия.

Парная пляска. Чешская народная мелодия.

Пляска мальчиков «Чеботуха». Русская народная мелодия.

Танец с хлопками. Карельская народная мелодия.

Инсценировки 4

Развитие эмоциональной сферы в процессе инсценировок.

Инсценировки потешек, детских песенок, сказок.

Кукольный театр.

Инсценировки сенок для выступления на школьных праздниках

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь:

рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги; соблюдать правильную дистанцию в колонне по три и в концентрических кругах; самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой; ощущать смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с малоконтрастными построениями; предавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т.д.; передавать хлопками ритмический рисунок мелодии; задавать самим ритм одноклассникам и проверять правильность его исполнения (хлопками или притопами).

4 класс

(1 ч в неделю)

Упражнения в пространстве 5

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их. Перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений с использованием лент, обручей, скакалок. Упражнения с предметами, более сложные, чем в предыдущих классах. Ходьба с отображением длительности нот.

Ритмика – гимнастические упражнения 8

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения головы, наклоны вперёд, назад, в стороны. Выбрасывание рук вперёд, в стороны, вверх из положения руки к плечам. Круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. Плавные, резкие, быстрые, медленные движения кистей рук. Повороты туловища в положении стоя, сидя с передачей предметов. Круговые движения туловища с вытянутыми в стороны руками, за голову, на поясе. Всевозможные сочетания движений ног: выставление ног вперёд, назад, в стороны, сгибание в коленном суставе, круговые движения, ходьба на внутренних краях стоп. Упражнения на выработку осанки. Упражнения на гимнастической скамейке, с обручем.

Упражнения на координацию движений. Разнообразные сочетания одновременных движений рук, ног, туловища, кистей. Выполнение упражнений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменой темпа движений. Поочерёдные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева, на голени. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов, с предметами (погремушками, бубном, барабаном).

Упражнения на расслабление мышц. Прыжки на двух ногах одновременно с мягкими расслабленными коленями и корпусом, висящими руками и опущенной головой («петрушка»). С позиции приседания на корточки с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, корпуса, рук по сторонам (имитация распускающегося цветка).

То же движение в обратном направлении (имитация увядающего цветка).

Упражнения с детскими музыкальными инструментами 4

Круговые движения кистью (пальцы сжаты в кулак). Противопоставление одного пальца остальным. Движения кистей и пальцев рук в разном темпе: медленном, среднем, быстром, с постепенным ускорением, с резким изменением темпа и плавности движений.

Выполнение несложных упражнений, песен на детском пианино, аккордеоне, духовой гармонике. Упражнения в передаче на музыкальных инструментах основного ритма знакомой песни и определении по заданному ритму мелодии знакомой песни.

Игры под музыку 5

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Игры под музыку

«Если нравится тебе, делай так!»

«Птица без гнезда».

«Попрыгунчики-воробушки».

«Да? – Нет?»

«Горка - яма».

«Тревога», «Круг и кружочки».

«Быстро построиться».

«Вправо – влево, бросай!»

«Пустое место».

«Тихо – громко».

Игра в «домики», «Без пары».

Танцевальные упражнения 7

Упражнения на самостоятельную передачу в движении ритмического рисунка, акцента, темповых и динамических изменений в музыке. Самостоятельная смена движения в соответствии со сменой частей, музыкальных фраз, малоконтрастных частей музыки. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Разучивание и придумывание новых вариантов игр, элементов танцевальных движений, их комбинирование. Составление несложных танцевальных композиций. Игры с пением, речевым сопровождением. Инсценирование музыкальных сказок, песен.

Танцы и пляски

Круговой галоп. Венгерская народная мелодия.

Кадриль. Русская народная мелодия.

Бульба. Белорусская народная мелодия.

Узбекский танец. Музыка Р. Глиэра.

Грузинский танец «Лезгинка».

Инсценировки 5

Развитие эмоциональной сферы в процессе инсценировок.
Инсценировки потешек, детских песенок, сказок.
Кукольный театр.
Инсценировки сценок для выступления на школьных праздниках.

Основные требования к умениям учащихся

Учащиеся должны уметь:

- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы, бега в соответствии с характером и построением музыкального отрывка;
- различать двухчастную и трёхчастную форму в музыке;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз. Чётко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки, даже вовремя весёлой, задорной пляски;
- различать основные характерные движения некоторых народных танцев.

Информационные источники.

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г.Сайкина «Ганцевально - игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2000
- 2.Е.А. Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика.» - М.,2002
- 3..Осеннева М.С. «Методика музыкального воспитания младших школьников» -М.:2001

Описание материально - технического, учебно – методического и информационного обеспечения образовательной

деятельности.

1. Библиотечный фонд:

- Медведева «Музыкальное воспитание детей с проблемами в развитии и коррекционная ритмика.» - М.,2002

- Осеннева М.С. «Методика музыкального воспитания младших школьников» -М.:2001

2. Демонстрационные материалы:

- *фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке*
- *детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);*

3 Технические средства:

- *- магнитофон;*
- *- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;*

1. Учебно – практическое оборудование:

- *мячи,*
- *гимнастические палки,*