



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Тосно»

Приложение №\_\_10\_\_  
К основной образовательной программе,  
начального общего образования  
утверждено приказом директора  
МБОУ «СОШ № 4 г. Тосно»  
от 01 сентября 2015 г. № 274/2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Предметная область**  
**«Физическая культура».**  
**Учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1-4 класс**

2015 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе положений нормативно-правовых актов РФ, в том числе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 21.03.2014 № 213);
- планируемых результатов освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ №4 г. Тосно»;
- требований к результатам освоения образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности до 2020 г.;
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2011).

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям ФГОС НОО.

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

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

*Дополнительные требования при организации обучения в 1 классе.*

- учебные занятия проводятся в рамках 5-дневной учебной недели, в первую смену;
- Обучение осуществляется без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий;
- Дополнительные каникулы (неделя) в феврале;

Используется ступенчатый режим обучения – в первом полугодии – в сентябре-октябре – по 3 урока, 35 минут каждый. Проведение четвертого урока и один раз в неделю пятого урока (всего 48 часов) проводятся в форме, отличной от урочной (целевые прогулки, экскурсии, соревнования, театрализации и т.п. в рамках внеурочной деятельности) В ноябре-декабре – по 4 урока, 35 минут каждый и пятый урок в форме, отличной от урочной (в рамках внеурочной деятельности); январь – май – 4 урока в день и один день 5 уроков по 40 минут (Письмо-дополнение к письму МО России 25.09.2000 №2021\_11-13 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период»).

*В 1 классе отводится 1 час во втором полугодии (17 часов) на занятия ритмики. Автор: Шутиков Ю.Н. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург, изд. ООО «Синус Пи» 2006 г. Рекомендовано региональным экспертным советом Комитета по образованию Санкт-Петербурга к использованию в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга в качестве учебно-методических рекомендаций по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам.*

*Одобрено Тренерским Советом и Президиумом Федерации Танцевального спорта Санкт-Петербурга.*

*Рецензенты: Начальник отдела по воспитательной и внеучебной работе Санкт-Петербургского Государственного Университета Экономики и Финансов, кандидат экономических наук, доцент В.В.Амосова; доцент кафедры хореографического искусства Санкт-Петербургского Гуманитарного университета профсоюзов В.В.Матвеев.*

### **Цели, задачи, направленность предмета**

Целью реализации курса является:

- формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- Данная программа направлена на решение следующих образовательных задач:
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому и социальному развитию, успешному обучению детей;
- 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, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.
- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Основная цель программы по ритмике:

Использование средств балльной хореографии для эстетического воспитания школьников, всестороннего и гармоничного развития их музыкальных и творческих способностей, художественного вкуса, культуры поведения, повышения их творческой активности.

**Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

1. на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью УВП, местными климатическими условиями и видом учебного учреждения (малокомплектная сельская школа);
  2. на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
  3. 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;
  4. 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;
  5. 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.
6. Задачи программы по ритмике:
- Общая и специальная физическая подготовка, направленная на освоение простейших технических действий и упражнений;
  - Общая хореографическая подготовка средствами балльной хореографии и современного танца;
  - Изучение основ конкретного ритмического рисунка танцев разных программ;
  - Развитие физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);
  - Развитие ритмической координации;
  - Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

## **II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

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).

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. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями 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).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких

травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Формы организации образовательного процесса

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой

*Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

*Актуальность программы по ритмике 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 “душа” 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.*

### **III. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.**

В соответствии федеральным базисным учебным планом и с базисным учебным планом МБОУ «СОШ №4 г. Тосно» по области «Физическая культура» на предмет « Физическая культура» отводится 3 часа в неделю: в 1 классе (33 недели, 66 часов, ступенчатый режим), один час в 1 классе отводится на ритмопластику во 2 полугодии (17 часов), 102 часа во 2-4 классах (34 недели). **Всего: 389 часа.**

### **IV. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение обучающихся личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре:

**Личностные результаты** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и 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.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта 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 между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- ✓ *способность обучающегося понимать и принимать учебную цель и задачи;*
- ✓ *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- ✓ *накопление представлений о ритме, синхронном движении.*
- ✓ *наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности*

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
  - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- ✓ *навык умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.*
- Учащиеся должны уметь:*
- ✓ *готовиться к занятиям, строиться в колонну по одному, находить свое 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 круг 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.*

## V. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА.

### **А) основной медицинской группы**

#### Способы двигательной физкультурной деятельности

1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
2. Оценка эффективности занятий физической культурой (самонаблюдение и самоконтроль).

#### Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

- гимнастика;
- лёгкая атлетика;
- лыжная подготовка;
- спортивные игры (баскетбол, волейбол);
- кроссовая подготовка.

### **1 класс (66 ч)**

#### ***Лёгкая атлетика(19 ч).***

Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3х 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

#### ***Подвижные игры.(8 ч)***

Обучающиеся научатся играть в подвижные игры: «Ловушка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

#### ***Гимнастика с элементами акробатики.(10 ч)***

Обучающиеся научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

#### ***Лыжная подготовка(17 ч).***

Обучающиеся научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полу елочкой» с лыжными палками, и без них, спуск под уклон

в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

### ***Подвижные игры на основе баскетбола(12ч).***

Обучающиеся научатся давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловушка», «Ловушка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко»

*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, лентами развивают ловкость, быстроту реакции, точность движений. Движения под музыку дают возможность воспринимать и оценивать ее характер (веселая, грустная), развивают способность переживать содержание музыкального образа.*

**ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА (1 час)** *Общее собрание коллектива. Задачи коллектива на учебный год. Проведение праздников, открытых уроков, соревнований между классами, выступлений перед родителями и др.*

**ЭЛЕМЕНТЫ МУЗЫКАЛЬНОЙ ГРАМОТЫ (3 часа).** *Понятие о характере и особенностях танцевальной музыки. Слушание и разбор музыкальных отрывков. Определение ритма и такта. Темп. Начало и конец музыкального отрывка. Упражнения на шагах, хлопках и дирижёрском жесте. Понятие о музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4. Упражнения с различным музыкальным рисунком. Простейшие танцевальные движения с различной продолжительностью. Построения и перестроения в зале под различную музыку, ритмический рисунок и темп.*

**ТАНЦЕВАЛЬНАЯ АЗБУКА (4 часа).** *Положения и направления различных частей тела (ног, рук, корпуса, головы). Позиции ног. Положения и движения ног (опорная нога, свободная нога, полупальцы). Движения ног с различной работой ступни. Движения с различным положением корпуса. Позиции и положения рук. Движения рук. Упражнения для рук с различным характером музыки. Упражнения для развития мышц шеи. Наклоны и повороты головы с различной амплитудой и темпом. Упражнения для развития «мышечного чувства». Подъём и опускание плеч, напряжение и расслабление рук и ног. Свободные движения рук и ног (пружинные, маховые, плавные и др.). Перенос веса тела с каблучков и обратно, с одной ноги на другую. Композиции со слитной координацией движений.*

**ОСВОЕНИЕ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ ТАНЦЕВ (3 часа).** *Знакомство с особенностями различных танцев. Различные виды шагов: бодрый, тихий, скользящий, приставной, быстрый, высокий, перекрещивающийся, с подъёмом, снижением, поворотом, шаг полонеза отдельно и в паре. Различные виды бега: лёгкий, стремительный. Подскоки, различные виды прыжков: на одной ноге, на двух, с закрещиванием ног, с выносом ноги и др. Положения рук в хореографии. Этюды. Вынос ноги на каблук, на носок. Шаги польки. Шассе. Дробные шаги. Тройной шаг. Прыжки с хлопками в различном темпе. Повороты и прыжки отдельно и в паре.*

**ОТЕЧЕСТВЕННЫЕ БАЛЬНЫЕ ТАНЦЫ (2 часа.)** *Фестивальный вальс (танец-игра). Берлинская полька. Танец конькобежцев. Рилю.*

**ТАНЦЫ ПРИЗВОЛЬНОЙ КОМПОЗИЦИИ (2 часа).** Танцы в характере современной пластики: Африкана, Кетчуп, Автостоп, Дискостеп, Стрит-данс, Модный рок, Большая прогулка.

**ТАНЦЫ МЕЖДУНАРОДНОЙ СПОРТИВНОЙ ПРОГРАММЫ (2 час)** Медленный вальс: правый и левый квадраты, закрытые перемены вперёд и назад (отдельно и в паре). Ча-ча-ча: основное движение с приставкой (тайм-стен), основное движение вправо-влево, раскрытия (отдельно и в паре). Ритмический фокстрот: основное движение вперёд и назад, четвертные повороты вправо и влево.

## **2 класс (102 ч)**

**Легкая атлетика(22ч)**— обучающиеся научатся технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

**Гимнастика с элементами акробатики(18ч)**—обучающиеся научатся строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

**Подвижные игры на основе баскетбола(19ч).**-Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей.-«Ловушка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Выши-балы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловушка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловушка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловушка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Анти вышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой.

**Лыжная подготовка(10ч)**— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полу елочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»

## **Плавание (33ч)**

Проявление особого интереса к новому, собственно школьному

содержанию занятий; проявление учебных мотивов;

Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика

Позн. понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; понимать и принимать цели, сформулированные учителем; уметь использовать наглядные модели;

Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;

Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;

Коммун. задавать вопросы, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия, формулировать собственное мнение. Применять правила ТБ на уроках плавания, правила поведения на воде.

### **3 класс (102 ч)**

**Легкая атлетика(36ч)**— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий; **Подвижные игры(12ч)**— давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловушка», «Ловушка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Анти вышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловушка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Гимнастика с элементами акробатики(18ч)** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекувырки, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на

лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

**Лыжная подготовка(24ч)** — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке

в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»

**Подвижные игры на основе баскетбола(12ч)**— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в играть в подвижные баскетбольное кольцо, «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

#### **4 класс (102 ч)**

**Легкая атлетика(21ч)**— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

**Подвижные игры на основе баскетбола(16ч)**— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в играть в подвижные баскетбольное кольцо, «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Анти вышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловушка с мешочком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**Гимнастика с элементами акробатики(18ч)** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки,

направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

**Лыжная подготовка(21ч)** — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двух шажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полу елочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

**Подвижные игры.(26ч)** Обучающиеся научатся играть в подвижные игры: «Ловушка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Анти вышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

#### **Б) подготовительной медицинской группы**

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием, низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Обучающиеся занимаются физической культурой по программе для основной группы, но с учетом некоторых ограничений в объеме, продолжительности и интенсивности физических нагрузок (эти ограничения касаются и соревнований, и сдачи нормативов). Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды физических нагрузок, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

#### **В) специальной медицинской группы**

1 класс:

Правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями, гигиенические требования к спортивному инвентарю и оборудованию, одежде и месту проведения занятий.

2 класс:

Физическая подготовка как процесс регулярных занятий физическими упражнениями. Правила чередования нагрузки и отдыха во время занятий физическими упражнениями.

Общая характеристика занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, их построение и содержание, правила подбора упражнений и дозировки физической нагрузки.

3 класс:

Понятие о движении и двигательном действии, технике движения. Общие представления о правилах и способах освоения двигательных действий в процессе занятий физической культурой.

Особенности выбора физических упражнений и величины нагрузки при развитии физических качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Основные правила и способы развития физических качеств на занятиях физической подготовкой.

4класс:

Туристские походы и спортивные соревнования как форма активного отдыха и досуга, их цели и назначение. Правила организации и проведения пеших туристских походов, соблюдение санитарных и экологических требований.

### **Способы деятельности**

1 класс:

Комплексы упражнений для профилактики утомления в режиме учебного дня: комплексы физкультминуток и физкультпауз, гимнастики для глаз и дыхательной гимнастики.

Комплексы упражнений для коррекции осанки, телосложения, «подтягивания» отстающих в своем развитии основных физических качеств.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья (по показателям текущего самочувствия).

2 класс:

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т.д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т.п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

3 класс:

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т.д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т.п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

*4 класс:*

Индивидуальные занятия оздоровительной и корригирующей гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуальной физической подготовленности и состояния здоровья учащихся).

Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж. Физическое совершенствование 1-4класс

### **Физическое совершенствование**

*1 класс:*

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Упражнения с предметами: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

Упражнения с небольшими набивными мячами: броски и ловля мяча двумя руками от груди, из-за головы, в парах и тройках (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком); подбрасывание мяча двумя руками вверх и ловля его стоя на месте и с поворотом кругом; броски мяча снизу двумя руками на дальность; бросок мяча снизу двумя и одной рукой в мишень, расположенную на полу.

Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения программного материала начальной школы.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

*2 класс:*

Комплексы упражнений для подготовительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой (общеразвивающие упражнения, активизирующие основные функции организма).

Комплексы упражнений для основной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, гибкости, координации и т.д.), формирование телосложения и профилактику нарушения осанки.

Упражнения для заключительной части занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой, направленно активизирующие восстановительные процессы организма (дыхательные упражнения, упражнения восстановительного характера и т.п.).

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения упражнений в восстановительный период после занятия.

*Оздоровительная и корригирующая гимнастика*

Упражнения с небольшими набивными мячами: комплексы общеразвивающих упражнений с набивным мячом; перекатывание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); броски мяча снизу двумя руками в подвешенную мишень (гимнастический обруч); броски набивного мяча от правого и левого плеча в парах и тройках стоя на месте.

Упражнения на гимнастической стенке: лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали), передвижение по горизонтали приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

*3 класс:*

Занятия индивидуальной физической подготовкой, корригирующей и оздоровительной гимнастикой по планам, составленным учителем (с учетом индивидуально технической и физической подготовленности, медицинских показаний).

Подготовка мест занятий при выполнении комплексов упражнений для развития основных физических качеств, формирования осанки и телосложения (расположение инвентаря и оборудования, места отдыха после выполнения упражнений, использование средств техники безопасности: гимнастических матов, гимнастических скамеек, специальных стеллажей для хранения инвентаря и т.п.).

Приемы страховки и само страховки при совершенствовании двигательных действий. Физическое совершенствование. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.

Упражнения с гимнастическим обручем: комплекс общеразвивающих упражнений, вращение обруча различными частями тела (руками и туловищем).

Упражнения с набивными мячами: из положения лежа на спине поднимание и опускание мяча, зажатого между коленями; броски набивного мяча от правого и левого плеча на дальность.

Упражнения на гимнастической стенке: из положения лежа на животе сгибание и разгибание туловища с упором о нижнюю рейку, из положения стоя правым (левым) боком и опираясь на рейку гимнастической стенки приседание на одной ноге с вынесением другой вперед.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища; прыжки через скамейку вдоль на двух ногах с продвижением вперед.

Совершенствование техники: ранее разученные упражнения.

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

*4 класс:*

Оздоровительная и корригирующая гимнастика

Индивидуализированные комплексы: общеразвивающие упражнения корригирующей и оздоровительной направленности (с гимнастическим обручем и набивными мячами, на гимнастической стенке и гимнастической скамейке).

Оздоровительная аэробная гимнастика: композиции, включающие стилизованные способы ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающие и дыхательные упражнения.

Корригирующие комплексы атлетической гимнастики: упражнения с локально-дифференцированной направленностью, в том числе и на тренажерных устройствах (юноши).

Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

Гигиенический и профилактический (оздоровительный) массаж. Упражнения из ЛФК: комплексы упражнений, разрабатываемые в соответствии с рекомендациями врача и методиста ЛФК (с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний).

## VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<b>1</b>	Гимнастика с элементами акробатики.	10 ч	18 ч	18 ч	18 ч
<b>2</b>	Подвижные игры.	8 ч	-	12 ч	26 ч
<b>3</b>	Лыжная подготовка	17 ч	10 ч	24 ч	21 ч
<b>4</b>	Легкая атлетика.	19 ч	22 ч	36 ч	21 ч
<b>5.</b>	Подвижные игры на основе баскетбола.	12 ч	19 ч	12 ч	16 ч
<b>6.</b>	Плавание.	-	33 ч	-	-
<b>7.</b>	Ритмика	17 ч	-	-	-
	<b>Итого</b>	<b>66+ 17 часов</b>	<b>102 часа</b>	<b>102 часа</b>	<b>102 часа</b>

Тема	Предметные результаты	Метапредметные УДД			Личностные
		Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
<b>Знания о физической культуре</b>					
<b>Физическая культура</b>					
<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p> <p>Формирование действия моделирования</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>	<p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.</p>
<b>Из истории физической культуры</b>					
<p>Возникновение первых соревнований.</p> <p>Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>История развития физической культуры</p>	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме</p> <p>Отвечать на простые</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке</p> <p>Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее</p>	<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование</p>

<p>культуры и первых соревнований. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>военной деятельностью человека</p>	<p>вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>		<p>осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.</p>	<p>ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур</p>
<b>Физические упражнения</b>					
<p>Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Что такое физическая нагрузка.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>	<p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе</p>	<p>Участвовать в диалоге на уроке  Умение слушать и понимать других</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>

Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.					
<b>Способы физической деятельности</b>					
<b>Самостоятельные занятия</b>					
Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	Формирование умения составления комплексов упражнений.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.	Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
<b>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</b>					
Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение длины и	Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели	Осознание важности физического развития.	Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)	Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. Использование знаково-символических средств представления	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)

<p>массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	<p>развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений</p>		<p>Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.</p>	<p>информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач.</p>	
<b>Самостоятельные игры и развлечения</b>					
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p>	<p>Осмысление правил игры.  Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.  Анализ игровой ситуации.</p>	<p>Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.</p>	<p>Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>

				функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Профилактика утомления.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики для глаз</p>	<p>Осмысление самостоятельного выполнения упражнений в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	<p>Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.</p> <p>Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

Спортивно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика с основами акробатики					
<p>Движения и передвижения строем. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила</p>	<p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>	<p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

<p>вперед.  Снарядная гимнастика.  Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.  Гимнастическая комбинация.  Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.  Прикладная гимнастика  Гимнастические упражнения прикладного характера.  Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами</p>	<p>техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.  Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических</p>			<p>ПОНЯТИЯМ.</p>	
--	--	--	--	------------------	--

	упражнений. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.				
<b>Легкая атлетика</b>					
Беговая подготовка. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковая подготовка. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами Метание малого мяча Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Описывать технику	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

	<p>прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации</p>			<p>деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
--	--	--	--	--	--

	<p>при выполнении бросков большого мяча.          Описывать технику метания малого мяча.          Осваивать технику метания малого мяча.          Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.          Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>				
<b>Лыжные гонки</b>					
<p>Лыжная подготовка.          Передвижение на лыжах разными способами.          Технические действия на лыжах          Повороты; спуски; подъемы; торможения</p>	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.          Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.          Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.          Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.          Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.          Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.          Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.          Проявлять координацию</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.           Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.           Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.           Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.           Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.           Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.          Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.          Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.          Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.          Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.          Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.          Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

	при выполнении поворотов, спусков и подъемов			деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
<p>Подвижные игры.</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p>	<p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>

<p>материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Общездоровья физическая подготовка Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта</p>	<p>технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества.</p>			<p>и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
---	---	--	--	--	--

**РИТМИКА ( 1 КЛАСС, 17 ЧАСОВ).**

№	Тема	Количество часов
1	<p><b>Организационная работа.</b> Вход – выход из зала, построение в зале, поклон. Танцевальные упражнения (разминка). Поимённое знакомство с классом, объяснение правил поведения на занятии, танцевальные упражнения под музыку различного темпа.</p>	1 час

2	<p><b>Танцевальная азбука.</b> Поклоны (позиции рук и ног, головы, осанка), танцевальные упражнения с различным ритмом и продолжительностью.</p> <p><b>Освоение основных движений танцев.</b> Упражнения на координацию, основные шаги и движения рук танца «Стрит-данс».</p> <p><b>Танцевальная азбука.</b> Танцевальные упражнения, быстрый и медленный ритм, упражнения на координацию, основные движения и фигуры танца «Стрит-данс», игровые упражнения на развитие внимания.</p>	1 час
3	<p><b>Освоение основных движений танцев.</b> Танцевальные упражнения для разминки, повторение танца «Стрит-данс», основные шаги и движения рук танца «Автостоп».</p> <p><b>Танцы произвольной композиции.</b> Танцевальные упражнения на координацию, знакомство с танцами «Кетчуп» и «Автостоп».</p> <p><b>Танцы произвольной композиции.</b> Танцевальные упражнения для разминки, повторение танцев «Стрит-данс», «Кетчуп» и «Автостоп». Разбор основных движений танца «Африкана».</p> <p><b>Элементы музыкальной грамоты.</b> Танцевальные упражнения с различным танцевальным рисунком, исполнение знакомых танцев под музыку различного темпа.</p>	1 час
4	<p><b>Танцевальная азбука.</b> Упражнения на координацию, хореографические позиции рук и ног, повторение танцев «Стрит-данс», «Кетчуп» и «Автостоп».</p> <p><b>Освоение основных движений танцев.</b> Танцевальные упражнения для разминки, упражнения для растягивания, повторение основных движений рук и корпуса танца «Африкана», ритм ног в этом танце.</p> <p><b>Танцы произвольной композиции.</b> Упражнения на координацию, исполнение танцев «Стрит-данс», «Кетчуп» и «Автостоп» под музыку с ускоряющимся ритмом и с изменением направления в зале.</p> <p><b>Танцы произвольной композиции.</b> Танцевальные упражнения для разминки, исполнение танцев «Стрит-данс» и «Автостоп» единым блоком, игровые упражнения на развитие внимания.</p>	1 час
5	<p><b>Танцы произвольной композиции.</b> Танцевальные упражнения на координацию движений, соревнование между учениками по исполнению танцев «Стрит-данс», «Кетчуп» и «Автостоп».</p>	1 час
6	<p><b>Танцевальная азбука.</b> Разминка с включением хореографических упражнений, повторение позиций рук и ног, подскоки и приставной галоп по кругу.</p> <p><b>Танцевальная азбука.</b> Разминка с включением хореографических упражнений и упражнений на растягивание, игры – этюды, игровые упражнения на развитие внимания.</p>	1 час
7	<p><b>Танцы произвольной композиции.</b> Игровая разминка, повторение танцев «Стрит-данс», «Кетчуп», «Автостоп» и «Африкана», музыкальные игры на развитие чувства ритма.</p>	1 час

8	<p><b>Освоение основных движений танцев.</b> Танцевальные упражнения для разминки, изучение основных шагов танца «Модный рок» и «Большая прогулка».</p> <p><b>Танцевальная азбука.</b> Упражнения на координацию одновременной работы корпуса, рук и ног, повторение хореографических позиций рук и ног, прыжки и подскоки поодиночке и в парах.</p>	1 час
9	<p><b>Отечественные балльные танцы.</b> Разминка с включением хореографических упражнений и упражнений на растягивание, изучение танца «Берлинская полька».</p> <p><b>Танцы международной спортивной программы.</b> Танцевальные упражнения для разминки, музыка, ритм, темп танца «Медленный вальс», история возникновения.</p>	1 час
10	<p><b>Освоение основных движений танцев.</b> Упражнения на координацию одновременной работы корпуса, рук и ног, на скоростную координацию, шаги наверху, внизу и с изменением высоты подъёма. Шаги с каблука и носка, Шассе.</p> <p><b>Отечественные балльные танцы.</b> Разминка с включением хореографических упражнений и упражнений на растягивание, повторение танца «Берлинская полька», танец «Фестивальный вальс».</p>	1 час
11	<p><b>Освоение основных движений танцев.</b> Танцевальные упражнения для разминки. Выталкивание с ноги и марширование, подъём колена и движение ноги вдоль пола, чек вперёд и назад, упражнения на маятниковое движение бёдер.</p> <p><b>Танцы международной спортивной программы.</b> Динамичная разминка. Танец «Ча-ча-ча». Музыка, ритм, темп и история возникновения. Виды основного движения.</p>	1 час
12	<p><b>Отечественные балльные танцы.</b> Разминка с включением хореографических упражнений и упражнений на растягивание, танец «Конькобежцев». Движение в паре по кругу с переменной позиций.</p> <p><b>Танцы произвольной композиции.</b> Разнотемповые упражнения для разминки. Танец «Диско-степ». Композиция из диско-танцев. Танец «Большая прогулка».</p>	1 час
13	<p><b>Освоение основных движений танцев.</b> Танцевальные упражнения для разминки. Шаги с подъёмами и спусками, с носка и с каблука, вперёд, назад и в диагональ. Комбинации шагов поодиночке и в парах.</p> <p><b>Танцы международной спортивной программы.</b> Танцевальные упражнения для разминки. Ритмический фокстрот. Музыка, ритм, темп и история возникновения. Четвертные повороты поодиночке и в парах.</p>	1 час
14	<p><b>Отечественные балльные танцы.</b> Разминка с включением хореографических упражнений и упражнений на растягивание, танец «Рилио». Музыка, ритм, темп и история возникновения. Основное движение. Игровые упражнения на внимание.</p> <p><b>Танцы произвольной композиции.</b> Разминка. Повторение, подготовка к соревнованию.</p>	1 час
15	<p><b>Отечественные балльные танцы.</b> Разминка. Повторение, подготовка к соревнованию.</p>	1 час
16	<p><b>Танцы международной спортивной программы.</b> Разминка. Повторение, подготовка к соревнованию.</p>	1 час
17	<p><b>Соревнования</b> между классами на основе изучавшегося в учебном году материала.</p>	1 час

## **VII. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТАДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возраст-ным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Материальные средства:

- учебный кабинет, актовый зал;

- магнитофон;

- компьютер, оснащенный звуковыми колонками;

- фонотека; диски DVD, диски DVD– караоке

- детские песни из мультфильмов (ремиксы, оригиналы и минусовки);

## **VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий

в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять

величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;

- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития 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 использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

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

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние 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;

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

*Выпускник получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### **Способы физкультурной деятельности** *Обучающийся научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать 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;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

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

#### **Физическое совершенствование** *Обучающийся научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

выполнять передвижения на лыжах

*Ожидаемые результаты по ритмике:*

1. *Знание правил поведения и этикета.*
2. *Укрепление и развитие мышц корпуса.*
3. *Развитие анализаторного аппарата учащихся: зрительной, слуховой, вестибулярной чувствительности.*
4. *Развитие координации движений.*
5. *Умение слушать музыку.*
6. *Умение двигаться в соответствии с музыкой.*
7. *Умение двигаться в паре.*
8. *Знание основных сведений о разучиваемых танцах.*
9. *Знание и умение исполнять простейшие танцы.*
10. *Умение ориентироваться в зале и на сцене, умение принимать участие в массовых мероприятиях и показательных выступлениях.*