

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №406

Пушкинского района Санкт–Петербурга

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района
Санкт-Петербурга

Протокол от 31.08. 2021 г. № 1

С учетом мотивированного мнения
Совета родителей (законных представителей)
обучающихся

Протокол № 1 от 30.08. 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 135 от «31» августа 2021 г.

Директор _____ /В. В. Штерн/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура», 1 класс
2021 – 2022 учебный год

Составитель
Артюшкина Нина Борисовна
учитель физической культуры, высшая категория
Армаш Диана Викторовна
учитель физической культуры, без категории

Стасюк Мария Петровна
учитель физической культуры, первая категория

Санкт-Петербург, Пушкин
2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 1 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района Санкт-Петербурга, авторской программы Матвеева А.П., а также программы формирования УУД и планируемых результатов начального общего образования.

Место предмета в учебном плане

На изучение физической культуры в первом классе выделяется 99 ч (3 часа в неделю: 2 часа - физической культуры и один час физической культуры представлен модулем «Ритмическая гимнастика».)

Сроки реализации программы

1 год.

Учебно-методический комплект

А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019.

Электронные ресурсы

1. www.school-russia.prosv.ru/umk/Perspektiva
2. [fizicheskaya_kultura_avt._a.p._matveev.doc](#)
- 3.«Электронный журнал «Экстернат.РФ, социальная сеть для учителей, путеводитель по образовательным учреждениям, новости образования» <http://ext.spb.ru/>

Информационные ресурсы

- 1 Издательский дом «1 сентября», <https://1sept.ru/>

Содержание курса

Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших

закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, записи по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочерёдно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1-2' кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприсяде и присяде; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

Планируемые результаты освоения курса

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

Обучающийся научится:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

Обучающийся научится

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

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

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура»

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика	20
2	Гимнастика с элементами акробатики	15
3	Подвижные игры	16
4	Подвижные игры с элементами баскетбола	15
	Итого	66

Система проверочных и контрольных измерений

№	Виды работ	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	Итого
1	Легкая атлетика:	8			4	12
2	Гимнастика		5			5
	Итого					17

Календарно - тематическое планирование

Физическая культура

№	Дата проведения	Тема	Виды и формы контроля	Примечание (стр. учебника)
---	-----------------	------	-----------------------	-----------------------------------

Легкая атлетика

1		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Подвижная игра.	Текущий	
2		Техника бега на 30 м с высокого старта на время. Подвижная игра.	работа на уроке	
3		Тестирование бега на 30 м. Подвижная игра.	Тестирование	
4		Техника челночного бега 3x10м. Подвижная игра	работа на уроке	
5		Тестирование челночного бега 3x10м. Подвижная игра	Тестирование	
6		Техника метания мяча на дальность. Подвижная игра.	работа на уроке	
7		Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра	Тестирование	
8		Метания мяча на точность. Подвижная игра.	работа на уроке	
9		Тестирование метания мяча на точность Подвижная игра.	Тестирование	
10		Прыжки в длину с места. Подвижная игра.	работа на уроке	
11		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра	Тестирование	
12		Эстафетный бег. Подвижная игра	работа на уроке	
13		Кроссовая подготовка. Бег без учета времени (6мин	работа на уроке	
14		Техника выполнения подъема туловища (за 30 сек.)	работа на уроке	

Гимнастика

15		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатика	работа на уроке	
16		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатика.	работа на уроке	
17		Строевые упражнения. Акробатика. Подвижная игра	работа на уроке	
18		Строевые упражнения. Акробатика. Подвижная игра	работа на уроке	
19		Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра.	Тестирование	

20		Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра.	работа на уроке	
21		Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра	работа на уроке	
22		Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра	Тестирование	
23		Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра	работа на уроке	
24		Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра	Тестирование	
25		Опорный прыжок, лазание. Подвижная игра.	работа на уроке	
26		Опорный прыжок, лазание. Подвижная игра.	работа на уроке	
27		Опорный прыжок, лазание. Подвижная игра.	работа на уроке	
28		Опорный прыжок, лазание. Подвижная игра.	Тестирование	
29		Опорный прыжок, лазание. Подвижная игра.	работа на уроке	

Подвижные игры с элементами баскетбола

30		Техника безопасности при проведении подвижных игр. Броски и ловля мяча в парах.	работа на уроке	
31		Броски и ловля мяча в парах	работа на уроке	
32		Разновидности бросков мяча одной рукой	работа на уроке	
33		Разновидности бросков мяча одной рукой	Тестирование	
34		Ведение мяча на месте и в движении	работа на уроке	
35		Ведение мяча на месте и в движении	работа на уроке	
36		Броски мяча в кольцо способом «снизу»	работа на уроке	
37		Броски мяча в кольцо способом «снизу»	работа на уроке	
38		Броски мяча в кольцо способом «сверху»	работа на уроке	
39		Броски мяча в кольцо способом «сверху»	работа на уроке	
40		Броски мяча в кольцо способом сбоку, способом снизу	Тестирование	
41		Броски мяча в кольцо способом сбоку, способом сверху.	работа на уроке	
42		Броски мяча в кольцо одной рукой	работа на уроке	
43		Броски мяча в кольцо одной рукой	работа на уроке	
44		Контрольный урок по ведению, броску и ловли мяча.	Тестирование	

Подвижные игры

45		Техника безопасности при проведении подвижных игр. Бегуны и прыгуны		
46		Подвижные игры - Два Мороза.		

47		Подвижные игры -Забросай противника мячами.		
48		Подвижные игры -Ловишки с мешочками на голове		
49		Подвижные игры -Ловишки с мешочками на голове		
50		Подвижные игры -Собачки		
51		Подвижные игры –«Белки в лесу		
52		Подвижные игры –«Бросай далеко, собирай быстро».		
53		Подвижные игры –«Бросай далеко, собирай быстро».		
54		Подвижные игры –«Бросай далеко, собирай быстро».		
55		Подвижные игры «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей		
56		Подвижные игры «Попади в обруч». Развитие скоростно-силовых способностей		
57		Подвижные игры «Лисы и куры», Развитие скоростно-силовых способностей.		
58		Подвижные игры «Лисы и куры», Развитие скоростно-силовых способностей.		
59		Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Развитие скоростно-силовых способностей		
60		Подвижные игры «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей		

Легкая атлетика

61		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Тестирование бега на 30	Тестирование	
62		Тестирование челночного бега 3x10м. с высокого старта.	Тестирование	
63		Тестирование прыжка в длину с места.	Тестирование	
64		Тестирование метания мяча на точность	Тестирование	
65		Повторение изученного	Тестирование	
66		Повторение изученного		

Модуль «Ритмическая гимнастика»

Пояснительная записка

В 1-х классах третий час физической культуры представлен учебным модулем «Ритмическая гимнастика», который проводится один час в неделю и составляет 33 часа в год.

Модуль «Ритмическая гимнастика» составлен на основе программы Бурениной А.И. «Ритмическая мозаика. Программа по ритмической гимнастике для детей».

Цель - способствовать достижению физического совершенства, гармонии физического здоровья и нравственно - духовной красоты.

Основные задачи:

1. Развитие и сохранение здоровья детей младшего школьного возраста;
2. Развития эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
3. Воспитание организованной, гармонически развитой личности
4. Развитие музыкальности
5. Развитие умения работать в коллективе и знакомство с азами танцевального искусства.
6. Развитие способностей фантазии и импровизации.
7. Развитие творческого потенциала ребенка и самовыражения через танец.
8. Развитие двигательных качеств и умений координировать движения.
9. Развитие и тренировка психических процессов (эмоциональной сферы) умения выражать свои эмоции в мимике и пантомиме.
10. Всестороннее развитие и раскрытие творческого начала в каждом ученике.

Учебно-методический комплект:

Информационные ресурсы: «Издательский дом «1 сентября», <https://1sept.ru/>

Образовательный портал «Электронный журнал Экстернат.РФ, социальная сеть для учителей, путеводитель по образовательным учреждениям, новости образования»
<http://ext.spb.ru/>

Литература: Колodницкий Г.А., Кузнецов В. С. Ритмические упражнения, хореография и игры. Методическое пособие. – М.: «Дрофа», 2003

Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып.2 – М. «Музыка» 1971

Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической гимнастике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб.: ПОИРО. 2000

Содержание модуля «Ритмическая гимнастика»

Обучение на уроках ритмической гимнастики предусматривает в рамках программы «Наше отечество», раздел «Я ученик - я россиянин» систематическое и целенаправленное ознакомление детей с истоками русского народного танца, его истоками, особенностями исполнения. В зависимости от задач, решаемых на данном этапе обучения, музыкальный материал может включаться в различные разделы урока и занимать 5-10 минут урока, что составляет около 2-5 часов в год.

Материал делится на несколько разделов. Все разделы органично связаны между собой. В то же время каждый из разделов имеет свое конкретное содержание и свои

определенные задачи по формированию знаний, навыков, умений.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения.

Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами. Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, мяч). Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки.

Упражнения на координацию движений.

Перекрестное поднятие и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).

Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провожать движение руки головой, взглядом. Отстукивание, прохлопывание, протопывание простых ритмических рисунков.

Упражнение на расслабление мышц.

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

ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ТАНЦЫ

Знакомство с танцевальными движениями и композициями. Бодрый, спокойный, топающий шаг. Бег легкий, на полупальцах. Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, пляски с притопами, кружением, хлопками. Танцевальный репертуар составлен из простейших детских бальных и народных танцев.

Тематический план модуля «Ритмическая гимнастика»

Название разделов	Название тем	Количество часов
Упражнения на ориентировку в пространстве	<i>Построения, перестроения (в круг, шеренгу, цепочку)</i> <i>Ориентировка в направлении движений</i>	5
Ритмико-гимнастические упражнения	<i>Общеразвивающие упражнения.</i> <i>Упражнения на координацию движений.</i> <i>Упражнение на расслабление мышц.</i>	10
Игры под музыку	<i>Игры с пением</i> <i>Игры с речевым сопровождением</i> <i>Подвижные игры («Пляши веселей», «Побежим и потанцуем!» «Кот и мыши», «Образ», «Мышеловка», «Звери и птицы», «Поющие руки», «Попрыгунчики»)</i>	8
Танцевальные упражнения. Танцы	<i>Виды ходьбы, бега</i> <i>Движения в парах</i> <i>Танцевальные композиции («Часики», «Полька», «Ритмический», «Макарена», «Шуточный»)</i>	10
Итого:		33

Результаты освоения модуля

Предмет «Ритмическая гимнастика» вносит существенный вклад в формирование универсальных учебных действий: личностных, познавательных, коммуникативных.

Данный курс нацелен на развитие физической подготовки учащихся, на становление самосознания ребёнка как творческой личности, на формирование у учащихся устойчивого стремления к творческой самореализации.

Формирование познавательных учебных действий в курсе ритмической гимнастики осуществляется на основе интеграции истории танца и танцевальной практики, что позволяет ребёнку наиболее сознательно усваивать информацию и использовать её для решения разнообразных учебных и поисково-творческих задач.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

К числу планируемых результатов освоения курса основной образовательной программы отнесены:

1. Личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей. Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмической гимнастикой и физкультурой:

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

2. Метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий. Коммуникативные навыки формируются с помощью выполнения целого ряда заданий, физических упражнений, танцевальных игр, где предполагается организовывать совместную работу в паре или группе: распределять роли в игре, в танце, во время специальных танцевальных упражнений. Также на уроках во время специальных игр и заданий учащиеся учатся слушать мнения и идеи товарищей, учитывать их при организации собственной деятельности и совместной работы.

3. Предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций на высоком уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение. Дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учиться различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы. В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями "угол поворота", "направление движения", "доли счета" (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.). Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Способы оценки планируемых результатов образовательного процесса

Обучение ритмической гимнастике является безотметочным. Результатом обучения будут выступления учащихся на тематических праздниках, а также участие в конкурсах, проводящихся по программе курса внеурочной деятельности «Я ученик - я россиянин» и открытых уроках для родителей.

Поурочно-тематическое планирование

Модуль «Ритмическая гимнастика»

№	Дата		Тема урока	Виды и формы контроля	Примечание
	План.	Факти ч.			
1.			Техника безопасности на уроке. Основные понятия. Приветствие.	Текущий	
2.			Основные танцевальные правила. Постановка корпуса	Текущий	
3.			Ориентировка в пространстве. Перестроения.	Текущий	
4.			Основные движения под музыку: разные виды шага.	Текущий	
5.			Общеразвивающие упражнения. Игра «Кот и мыши	Текущий	
6.			Общеразвивающие упражнения. Игра «Зеркало»	Текущий	
7.			Основные движения под музыку: виды бега.	Текущий	
8.			Бег и подскоки. Движения танца «Ритмический».	Текущий	
9.			Танец «Ритмический» - отработка движений	Текущий	
10.			Разминка. Музыкально — танцевальные игры.	Текущий	
11.			Ритмические упражнения: (построение в круг, в линию (шеренга), в колонну.	Текущий	
12.			Ритмические упражнения: (построение в круг, в линию (шеренга), в колонну.	Текущий	
13.			Построение в круг - хоровод, хороводные перестроения.	Текущий	
14.			Построение в круг - хоровод, хороводные перестроения.	Текущий	
15.			Хоровод, пляски с притопами, кружением, хлопками.	Текущий	
16.			Хоровод, пляски с притопами, кружением, хлопками. Игры под музыку	Текущий	
17.			Ритмико-гимнастические упражнения. Движения танца «Шуточный»	Текущий	
18.			Ритмико-гимнастические упражнения. Танец «Шуточный»	Текущий	
19.			Танцевальные упражнения. Игра	Текущий	

			«Пляши веселей».		
20.			Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.	Текущий	
21.			Образные движения. Развитие «мышечного чувства»	Текущий	
22.			Движения танца «Макарена». Игры под музыку «Поющие руки»	Текущий	
23.			Танец «Макарена». Игры под музыку	Текущий	
24.			Шаг польки. Игры под музыку «Попрыгунчики».	Текущий	
25.			Шаг польки по одному и в паре	Текущий	
26.			Танец «Полька». Отработка движений	Текущий	
27.			Общеразвивающие упражнения с предметами.	Текущий	
28.			Общеразвивающие упражнения с предметами.	Текущий	
29.			Движения танца «Часики». Муз.игры «Побежим и потанцуем»	Текущий	
30.			Танец «Часики». Игры под музыку.	Текущий	
31.			Игры по музыку «Образ», «Звери и птицы»	Текущий	
32.			Игровые этюды. Танцевальные композиции.	Контрольный урок. Демонстрация техники выполнения танцевальных движений	
33.			Обобщение знаний		
			Итого: 33ч		

Календарно тематическое планирование

Физическая культура

Модуль «Ритмическая гимнастика»

№	Дата проведения	Тема	Виды и формы контроля	Примечание (стр. учебника)
---	-----------------	------	-----------------------	-------------------------------

Легкая атлетика

1		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Подвижная игра.	Текущий	стр.
2		Техника бега на 30 м с высокого старта на время. Подвижная игра.	работа на уроке	
3		<i>Ритмическая гимнастика Техника безопасности на уроке. Основные понятия. Приветствие</i>		
4		Тестирование бега на 30 м. Подвижная игра.	Тестирование	
5		Техника челночного бега 3x10м. Подвижная игра	работа на уроке	
6		<i>Ритмическая гимнастика Основные танцевальные правила. Постановка корпуса</i>		
7		Тестирование челночного бега 3x10м. Подвижная игра	Тестирование	
8		Техника метания мяча на дальность. Подвижная игра.	работа на уроке	
9		<i>Ритмическая гимнастика Ориентировка в пространстве. Перестроения.</i>		
10		Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра	Тестирование	
11		Метания мяча на точность. Подвижная игра.	работа на уроке	
12		<i>Ритмическая гимнастика Основные движения под музыку: разные виды шага.</i>		
13		Тестирование метания мяча на точность Подвижная игра.	Тестирование	
14		Прыжки в длину с места. Подвижная игра.	работа на уроке	
15		<i>Ритмическая гимнастика Общеразвивающие упражнения. Игра «Кот и мыши»</i>		
16		Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра	Тестирование	
17		Эстафетный бег. Подвижная игра	работа на уроке	

18		<i>Ритмическая гимнастика Общеразвивающие упражнения. Игра «Зеркало»</i>		
19		Кроссовая подготовка. Бег без учета времени (6мин)	работа на уроке	
20		Техника выполнения подъема туловища (за 30 сек.)	работа на уроке	
21		<i>Ритмическая гимнастика Основные движения под музыку: виды бега.</i>		

Гимнастика

22		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатика	работа на уроке	
23		Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Акробатика.	работа на уроке	
24		<i>Ритмическая гимнастика Бег и подскоки. Движения танца «Ритмический».</i>		
25		Строевые упражнения. Акробатика. Подвижная игра	работа на уроке	
26		Строевые упражнения. Акробатика. Подвижная игра	работа на уроке	
27		<i>Ритмическая гимнастика Танец «Ритмический» - отработка движений</i>		
28		Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра.	Тестирование	
29		Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра.	работа на уроке	
30		<i>Ритмическая гимнастика Разминка. Музыкально — танцевальные игры</i>		
31		Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра	работа на уроке	
32		Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра	Тестирование	
33		<i>Ритмическая гимнастика Ритмические упражнения: (построение в круг, в линию (шеренга), в колонну</i>		
34		Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра	работа на уроке	
35		Равновесие. Строевые упражнения. Подвижная игра	Тестирование	
36		<i>Ритмическая гимнастика Ритмические упражнения: (построение в круг, в линию (шеренга), в колонну.</i>		
37		Опорный прыжок, лазание. Подвижная игра.	работа на уроке	
38		Опорный прыжок, лазание. Подвижная игра.	работа на уроке	
39		<i>Ритмическая гимнастика Построение в круг - хоровод, хороводные перестроения.</i>		

40		Опорный прыжок, лазание. Подвижная игра.	работа на уроке	
41		Опорный прыжок, лазание. Подвижная игра.	Тестирование	
42		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Построение в круг - хоровод, хороводные перестроения.</i>		
43		Опорный прыжок, лазание. Подвижная игра.	работа на уроке	

Подвижные игры с элементами баскетбола

44		Техника безопасности при проведении подвижных игр. Броски и ловля мяча в парах.	работа на уроке	
45		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Хоровод, пляски с притопами, кружением, хлопками.</i>		
46		Броски и ловля мяча в парах	работа на уроке	
47		Разновидности бросков мяча одной рукой	работа на уроке	
48		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Хоровод, пляски с притопами, кружением, хлопками. Игры под музыку</i>		
49		Разновидности бросков мяча одной рукой	Тестирование	
50		Ведение мяча на месте и в движении	работа на уроке	
51		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Ритмико-гимнастические упражнения. Движения танца «Шуточный»</i>		
52		Ведение мяча на месте и в движении	работа на уроке	
53		Броски мяча в кольцо способом «снизу»	работа на уроке	
54		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Ритмико-гимнастические упражнения. Танец «Шуточный»</i>		
55		Броски мяча в кольцо способом «снизу»	работа на уроке	
		Броски мяча в кольцо способом «сверху»	работа на уроке	
56		Броски мяча в кольцо способом «сверху»	работа на уроке	
57		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Танцевальные упражнения. Игра «Пляши веселей».</i>		
58		Броски мяча в кольцо способом сбоку, способом снизу	Тестирование	
59		Броски мяча в кольцо способом сбоку, способом сверху.	работа на уроке	
60		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Развитие «мышечного чувства»: расслабление и напряжение мышц корпуса, рук и ног.</i>		
61		Броски мяча в кольцо одной рукой	работа на уроке	
62		Броски мяча в кольцо одной рукой	работа на уроке	
63		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Образные движения. Развитие «мышечного чувства»</i>		
64		Контрольный урок по ведению, броску и ловли мяча.	Тестирование	

Подвижные игры

65		Техника безопасности при проведении подвижных игр. Бегуны и прыгуны		
66		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Движения танца «Макарена». Игры под музыку «Поющие руки»</i>		
67		Подвижные игры - Два Мороза.		
68		Подвижные игры -Забросай противника мячами.		
69		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Танец «Макарена». Игры под музыку</i>		
70		Подвижные игры -Ловишки с мешочками на голове		
71		Подвижные игры -Ловишки с мешочками на голове		
72		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Шаг польки. Игры под музыку «Попрыгунчики».</i>		
73		Подвижные игры -Собачки		
74		Подвижные игры –«Белки в лесу		
75		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Шаг польки по одному и в паре</i>		
76		Подвижные игры –«Бросай далеко, собирай быстро».		
77		Подвижные игры –«Бросай далеко, собирай быстро».		
78		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Танец «Полька». Отработка движений</i>		
79		Подвижные игры –«Бросай далеко, собирай быстро».		
80		Подвижные игры «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей		
81		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i>		
82		Подвижные игры «Попади в обруч». Развитие скоростно-силовых способностей		
83		Подвижные игры «Лисы и куры», Развитие скоростно-силовых способностей.		
84		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Общеразвивающие упражнения с предметами.</i>		
85		Подвижные игры «Лисы и куры», Развитие скоростно-силовых способностей.		
86		Подвижные игры «Прыгающие воробушки», Развитие скоростно-силовых способностей		
87		<i>Ритмическая гимнастика</i> <i>Движения танца «Часики». Муз. Игры «Побежим и потанцуем»</i>		
89		Подвижные игры «Точный расчет». Развитие скоростно-силовых способностей		

Легкая атлетика

89		Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Тестирование бега на 30	Тестирование	
90		<i>Ритмическая гимнастика Танец «Часики». Игры под музыку</i>		
91		Тестирование челночного бега 3x10м. с высокого старта.	Тестирование	
92		Тестирование прыжка в длину с места.	Тестирование	
93		<i>Ритмическая гимнастика Игры по музыку «Образ», «Звери и птицы»</i>		
94		Тестирование метания мяча на точность	Тестирование	
95		Повторение изученного	Тестирование	
96		<i>Ритмическая гимнастика Игровые этюды. Танцевальные композиции.</i>		
97		Повторение изученного		
98		Повторение изученного		
99		<i>Ритмическая гимнастика Повторение изученного</i>		
	Итого: 99часов			