

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», 3 класс
(учебный предмет, класс, уровень: базовый, профильный)

2021 – 2022 учебный год
(срок реализации)

Составитель
Артюшкина Нина Борисовна
учитель физической культуры, высшая категория

Стасюк Мария Петровна
учитель физической культуры, первая категория
(ФИО учителя, предмет, наличие категории)

Санкт-Петербург, Пушкин
2021 – 2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 4 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 четвертом классе выделяется 102 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 .4 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.

Организующие 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 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 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 полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно 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 асимметричными 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 поочередно 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, поочередно 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 многоскоков; 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 полуприседе и приседе; 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:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 классе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

Предметные результаты

освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 4 классе 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Формы, периодичность и порядок контроля успеваемости

Форма контроля: индивидуальные, групповые, фронтальные – проведение контрольных упражнений на основе тренировочных упражнений, проведения индивидуальных и командных забегов и соревнований. Умение в ходе беседы выделять верные направления для ведения и пропаганды здорового образа жизни, демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

Контроль за уровнем обучения проходит путем отслеживания самостоятельных и тренировочных работ учащихся, бесед, замеров контрольных упражнений, проведения спортивных игр и соревнований.

Тематическое планирование по предмету физическая культура

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Легкая атлетика:	16
2	Гимнастика	16
3	Подвижные игры	8
4	Подвижные игры на основе баскетбола	12
5	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	16
	Итого	68

Формы, периодичность и порядок контроля успеваемости

Форма контроля: индивидуальные, групповые, фронтальные – проведение контрольных упражнений на основе тренировочных упражнений, проведения индивидуальных и командных забегов и соревнований. Умение в ходе беседы выделять верные направления для ведения и пропаганды здорового образа жизни, демонстрировать уровни двигательной подготовленности.

Контроль за уровнем обучения проходит путем отслеживания самостоятельных и тренировочных работ учащихся, бесед, замеров контрольных упражнений, проведения спортивных игр и соревнований.

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
3	Подвижные игры			5		5
4	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка				5	5
	Итого					27

Календарно тематическое планирование

Физическая культура

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

Легкая атлетика

1		История. Разновидности ходьбы, бега. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	работа на уроке	стр.6 – 9
2		Разновидности ходьбы, бега. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета	текущий	стр.15-19
3		Разновидности ходьбы, Бег на скорость (30 м). Развитие скоростных способностей.	зачетный	стр.37
4		Разновидности ходьбы, Бег на скорость (60 м). Развитие скоростных способностей.	зачетный	стр.37
5		Совершенствование техники высокого старта Техника выполнения низкого старта.	повторение материала III класса	
6		Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	текущий	
7		Прыжки в длину по заданным ориентирам, на точность приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника стартового ускорения. Техника финиширования	текущий	
8		Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» Прыжки в длину с места	зачетный	
9		Прыжки в длину с места..Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	
10		Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	зачетный	
11		Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	стр.44-45
12		Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей Челночный бег 3x10 м	зачетный	
13		Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей	зачетный	
14		Равномерный бег Чередование бега и ходьбы	текущий	

		Развитие выносливости		
15		Метание мяча. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	зачетный	
16		Равномерный бег Чередование бега и ходьбы Развитие выносливости	текущий	

Гимнастика

17		Акробатические упражнения Выполнение команд	вводный	стр.47
18		Акробатические упражнения Выполнение команд	зачетный	
19		Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	зачетный	стр.48-49
20		Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	зачетный	стр.50-52
21		Висы. Упоры. Развитие силовых качеств	текущий	стр.57-61
22		Висы. Упоры. Развитие силовых качеств	текущий	
23		Висы. Упоры. Развитие силовых качеств	зачетный	
24		Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	
25		Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	стр.92-95
26		Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	зачетный	
27		Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	
28		Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	
29		Лазанье. Перелезание через препятствие		
30		Лазанье. Перелезание через препятствие		
31		Тест на гибкость		
32		Тест на силовые виды – подтягивание, отжимание.		

Подвижные игры

33		Подвижные игры Подвижная игра «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	<u>вводный</u>	
34		Игры «Разведчики и часовые», «Космонавты» Развитие скоростно- силовых способностей	текущий	
35		Игры «Белые медведи», «Космонавты» Развитие скоростно- силовых способностей	зачетный	
36		Подвижные игры «Космонавты», «Охотники и утки» Эстафеты Прыжки в длину с места	текущий	
37		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». «Веревочка под ногами». Развитие скоростно- силовых способностей	зачетный	
38		Игры «Удочка», «зайцы в огороде», «веревочка под ногами». Развитие скоростно-	зачетный	

		силовых способностей. Поднимание туловища из положения лежа (пресс)		
39		Подвижная игра «Космонавты». Эстафеты с обручами. Челночный бег 3x10 м	текущий	
40		Игры «Удочка», «зайцы в огороде», «веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей	зачетный	

Подвижные игры на основе баскетбола

41		Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча Ведение мяча Развитие координационных способностей	<u>вводный</u>	стр. -86
42		Ловля и передача мяча Ведение мяча Развитие координационных способностей	текущий	Стр -86
43		Ловля и передача мяча Ведение мяча Развитие координационных способностей	зачетный	стр. -86
44		Ловля и передача мяча Ведение мяча Развитие координационных способностей	текущий	
45		Ловля и передача мяча Ведение мяча Развитие координационных способностей	текущий	
46		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета. Развитие координационных способностей	зачетный	
47		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета. Развитие координационных способностей	зачетный	
48		Ловля и передача мяча. Ведение мяча Эстафета. Развитие координационных способностей	текущий	стр.85-86
49		Ловля и передача мяча. Ведение мяча Эстафета. Развитие координационных способностей	зачетный	стр.85-86
50		Ловля и передача мяча. Броски мяча Эстафета Развитие координационных способностей	зачетный	стр.85-86
51		Ловля и передача мяча Броски мяча. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	текущий	
52		Ловля и передача мяча Броски мяча. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	текущий	

Легкая атлетика

53		Легкая атлетика Сдача норм ГТО: тестирование челночного бега 3X10	текущий	
54		Челночный бег. Техника прыжка в высоту способом перешагивания	зачетный	стр.41-43
55		Прыжки в высоту способом «ножницы»	текущий	
56		Прыжки в высоту способом «ножницы»	текущий	стр. 38-40
57		Прыжки в высоту способом «ножницы»	зачетный	стр.38
58		Сдача норм ГТО: тестирование наклона вперед из положения стоя	зачетный	

59		Сдача норм ГТО: тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин	зачетный	
60		Бег на скорость, встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	текущий	
61		Сдача норм ГТО: тестирование подтягивания из виса (м) из виса лежа (д)	зачетный	
62		Метание мяча в цель с места тестирование	текущий	
63		Сдача норм ГТО: тестирование наклона вперёд из положения стоя	текущий	
64		Кросс 1000 м. Развитие выносливости.		
65		Бег на результат Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей		
66		Сдача норм ГТО: тестирование прыжков в длину с места		
67		Повторение изученного		
68		Повторение изученного		

Модуль «Ритмическая гимнастика»

Пояснительная записка

В 4-х классах третий час физической культуры представлен учебным модулем «Ритмическая гимнастика», который проводится один час в неделю и составляет 34 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: Колодницкий 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 «Мы- царскоселы» 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.

1. УПРАЖНЕНИЯ НА ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ

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

2. РИТМИКО-ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

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

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

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

3. ИГРЫ ПОД МУЗЫКУ

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

4. ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ. ТАНЦЫ

Исполнение элементов плясок и танцев, разученных в 3 классе. Упражнения на различение элементов народных и балльных танцев Пружинящий бег. Поскоки с продвижением назад (спиной). Быстрые мелкие шаги на всей ступне и на полупальцах. Разучивание танцев.

Тематическое планирование «Ритмическая гимнастика»

№	Тема	Кол. ч.	Формируемые УУД
1.	Упражнения на ориентировку в пространстве	4	Развивать осанку; равняться в шеренге, в колонне; ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях. Уметь ориентироваться в пространстве, перестраиваться в любые рисунки. Уметь совмещать в единое целое танцевальную пластику и окружающее пространство, чувствовать партнёра, коллектив, себя в коллективе как одно целое.
2.	Ритмико-гимнастические упражнения	10	Развивать силу различных групп мышц и умения группироваться. Работать над развитием ловкости, внимании, координации движений в пространстве, выносливости. Развитие силы, гибкости, ловкости. Формировать чувства ритма, согласованность движений рук и ног, эстетичность эlegantность. Учить координировать движения, развивать гибкость и пластику, изучить основные позиции и положения рук и ног в танце.
3.	Игры под музыку	8	Воспитывать двигательно-ритмические способности, тренировки вестибулярного анализатора, развития общей гибкости. Выполнять ритмичные движения в соответствии с различным характером музыки и игры, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). выполнять игровые и плясовые движения. Игры «Воздух», «Мышеловка» и др
4.	Танцевальные упражнения. Танцы	12	Совершенствовать технику выполнения танцевальных упражнений. Развивать пластичность и мягкость движений под музыку. Определять характер мелодии, развивать музыкальный слух. Развивать чувства ритма, музыкального кругозора и познавательный интерес к танцевальному искусству. Выбатывать правильную координацию рук и ног в любых движениях. Разучить движения к танцу. Знать и уметь исполнять танцевальные номера Работать над техникой исполнения номеров, характером и манерой. Танцы «Вару-вару», «Фигурный вальс» «Берлинская полька», «Ча-ча-ча», «Современный танец », «Сударушка»
	Итого:	34 часа	

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 модуля 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. «Элементы музыкальной грамоты», где 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 учатся 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 «Наше Отечество» раздел «Мы- царскоселы» и открытых уроках для родителей

Поурочное планирование модуль «Ритмическая гимнастика»

№	Дата		Тема урока	Виды и формы контроля	Примечание
	План.	Факт.			
1			Организационное занятие. Техника безопасности на уроке. Игры	вводный	
2			Связки упражнений на силу мышц, быстроту движений	текущий	
3			Связки упражнений на силу мышц, быстроту движений. Движения танца «Берлинская полька»	текущий	
4			Связки упражнений на силу мышц, быстроту движений. Танец «Берлинская полька»	текущий	
5			Связки упражнений на силу мышц, быстроту движений. Танец «Берлинская полька»	текущий	
6			Движения современного танца. Игра «Повтори за мной»	текущий	
7			Движения современного танца. Игра «Птица без гнезда»	текущий	
8			Современный танец, отработка движений. Игра «Пустое место»	текущий	
9			Современный танец, отработка движений. Игра «Рывок за мячом»	текущий	
10			Упражнение на сочетание шагов, прыжков, поворотов.	текущий	
11			Упражнение на сочетание шагов, прыжков, поворотов. Движения	текущий	

			«Фигурного вальса»		
12			Упражнение на сочетание шагов, прыжков, поворотов. Движения «Фигурного вальса»	текущий	
13			Упражнение на сочетание шагов, прыжков, поворотов. Движения танца «Фигурный вальс»	текущий	
14			Блоки упражнений на прыгучесть, выносливость. «Фигурный вальс»	текущий	
15			Блоки упражнений на прыгучесть, выносливость.	текущий	
16			Блоки упражнений на прыгучесть, выносливость. Игра «Мышеловка»	текущий	
17			Блоки упражнений на прыгучесть, выносливость. Игра «Воздух»	текущий	
18			Упражнения танцевальной азбуки. Движения танца «Русский лирический»	текущий	
19			Упражнения танцевальной азбуки. Танец «Русский лирический»	текущий	
20			Упражнения танцевальной азбуки. Танец «Русский лирический»	текущий	
21			Упражнения танцевальной азбуки. Танец «Русский лирический», отработка движений	текущий	
22			Упражнения танцевальной азбуки. Игра «Птица без гнезда»	текущий	
23			Танцевально-ритмическая гимнастика. Движения танца «Вару-вару»	текущий	
24			Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец «Вару-вару»	текущий	
25			Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец «Вару-вару»	текущий	
26			Танцевально-ритмическая	текущий	

			гимнастика. Танец «Вару-вару»		
27			Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец «Вару-вару», отработка движений	текущий	
28			Танцевально-ритмическая гимнастика. Игра «Повтори за мной»	текущий	
29			Танцевально-ритмическая гимнастика. Движения танца «Ча-ча-ча»	текущий	
30			Музыкально-ритмические игры. Движения танца «Ча-ча-ча»	текущий	
31			Музыкально-ритмические игры. Движения танца «Ча-ча-ча»	текущий	
32			Музыкально-ритмические игры. Танец «Ча-ча-ча», отработка движений.	текущий	
33			Музыкально-ритмические игры. Танцы	текущий	
34			Обобщение знаний		
			Итого: 34 часа		

Календарно тематическое планирование

Физическая культура

Модуль «Ритмическая гимнастика»

№ п/п	Дата проведения	Тема	Виды и формы контроля	Примечание (стр. учебника)
1		Легкая атлетика История. _Разновидности ходьбы, бега. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	работа на уроке	стр.6 – 9
2		Разновидности ходьбы, бега. Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета	текущий	стр.15-19
3		<i>Ритмическая гимнастика. Организационное занятие. Техника безопасности на уроке. Игры</i>		
4		Разновидности ходьбы, Бег на скорость (30 м). Развитие скоростных способностей	зачетный	стр.37
5		Разновидности ходьбы, Бег на скорость 60 м. Развитие скоростных способностей	зачетный	стр.37
6		<i>Ритмическая гимнастика. Связки упражнений на силу мышц, быстроту движений</i>		
7		Совершенствование техники высокого старта Техника выполнения низкого старта.	повторение материала III класса	
8		Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике низкого старта. Техника стартового ускорения. Техника финиширования.	текущий	
9		<i>Ритмическая гимнастика. Связки упражнений на силу мышц, быстроту движений. Движения танца «Берлинская полька»</i>		
10		Прыжки в длину по заданным ориентирам, на точность приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника стартового ускорения. Техника	текущий	

		финиширования		
11		Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание Прыжки в длину с места	зачетный	
<u>12</u>		<i>Ритмическая гимнастика. Связки упражнений на силу мышц, быстроту движений. Танец «Берлинская полька»</i>		
13		Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	
14		Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	зачетный	
<u>15</u>		<i>Ритмическая гимнастика. Связки упражнений на силу мышц, быстроту движений. Танец «Берлинская полька»</i>		
16		Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей	текущий	стр.44-45
17		Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей Челночный бег 3x10 м	зачетный	
<u>18</u>		<i>Ритмическая гимнастика. Движения современного танца. Игра «Повтори за мной»</i>		
19		Метание мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей	зачетный	
20		Равномерный бег Чередование бега и ходьбы Развитие выносливости	текущий	
<u>21</u>		<i>Ритмическая гимнастика. Движения современного танца. Игра «Птица без гнезда»</i>		
22		Метание мяча. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	зачетный	
23		Равномерный бег Чередование бега и ходьбы Развитие выносливости	текущий	
<u>24</u>		<i>Ритмическая гимнастика. Современный танец, отработка движений. Игра</i>		

		<i>«Пустое место»</i>		
25		Гимнастика Акробатические упражнения Выполнение команд	зачетный	стр.43-45
26		Акробатические упражнения Выполнение команд	текущий	
<u>27</u>		<i>Ритмическая гимнастика. Современный танец, отработка движений. Игра «Рывок за мячом»</i>		
28		Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	вводный	стр.47
29		Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей	зачетный	
<u>30</u>		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнение на сочетание шагов, прыжков, поворотов.</i>		
31		Висы. Упоры. Развитие силовых качеств	зачетный	стр.48-49
32		Висы. Упоры. Развитие силовых качеств	зачетный	стр.50-52
<u>33</u>		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнение на сочетание шагов, прыжков, поворотов. Движения «Фигурного вальса»</i>		
34		Висы. Упоры. Развитие силовых качеств	текущий	стр.57-61
35		Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	
<u>36</u>		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнение на сочетание шагов, прыжков, поворотов. Движения «Фигурного вальса»</i>		
37		Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	зачетный	
38		Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	текущий	
<u>39</u>		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнение на сочетание шагов, прыжков, поворотов. Движения танца «Фигурный вальс»</i>		

40		Опорные прыжки. Развитие -силовых качеств	текущий	стр.92-95
41		Опорные прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	зачетный	
<u>42</u>		<i>Ритмическая гимнастика. Блоки упражнений на прыгучесть, выносливость. «Фигурный вальс»</i>		
43		Лазанье. Перелезание через препятствие	текущий	
44		Лазанье. Перелезание через препятствие	текущий	
<u>45</u>		<i>Ритмическая гимнастика. Блоки упражнений на прыгучесть, выносливость.</i>		
<u>46</u>		Тест на гибкость	<u>вводный</u>	
47		Тест на силовые виды – подтягивание, отжимание	текущий	
48		<i>Ритмическая гимнастика. Блоки упражнений на прыгучесть, выносливость. Игра «Мышеловка»</i>		
49		<u>Подвижные игры</u> Подвижная игра «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».	зачетный	
50		Игры «Разведчики и часовые», «Космонавты» Развитие скоростно- силовых способностей	текущий	
51		<i>Ритмическая гимнастика. Блоки упражнений на прыгучесть, выносливость. Игра «Воздух»</i>		
52		Игры «Белые медведи», «Космонавты» Развитие скоростно- силовых способностей. Отжимание	зачетный	
53		Подвижные игры «Космонавты», «Охотники и утки» Эстафеты Прыжки в длину с места	зачетный	
54		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения танцевальной азбуки. Движения танца «Русский лирический»</i>		
55		Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». «Веревочка под ногами». Развитие скоростно- силовых способностей	текущий	
56		Игры «Удочка», «зайцы в огороде», «веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых способностей. Поднимание	зачетный	

		туловища из положения лежа (пресс)		
57		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения танцевальной азбуки. Движения танца «Русский лирический»</i>		
58		Подвижная игра «Космонавты». Эстафеты с обручами. Челночный бег 3x10 м	текущий	
59		Подвижные игры «Удочка», «зайцы в огороде», «веревочка под ногами». Развитие скоростно- силовых способностей	текущий	
60		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения танцевальной азбуки. Танец «Русский лирический»</i>		
61		<u>Подвижные игры на основе баскетбола</u> Ловля и передача мяча Ведение мяча Развитие координационных способностей	зачетный	
62		Ловля и передача мяча Ведение мяча Развитие координационных способностей	текущий	
63		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения танцевальной азбуки. Танец «Русский лирический», отработка движений</i>		
64		Ловля и передача мяча Ведение мяча Развитие координационных способностей	<u>вводный</u>	стр. -86
65		Ловля и передача мяча Ведение мяча Развитие координационных способностей	текущий	Стр -86
66		<i>Ритмическая гимнастика. Упражнения танцевальной азбуки. Игра «Птица без гнезда»⁶⁷</i>		
67		Ловля и передача мяча Ведение мяча Развитие координационных способностей	зачетный	стр. -86
68		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета. Развитие координационных способностей	текущий	
69		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Движения танца «Вару-вару»</i>		
70		Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Эстафета. Развитие координационных способностей	текущий	
71		Ловля и передача мяча. Ведение мяча в	зачетный	

		движении. Эстафета. Развитие координационных способностей		
72		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец «Вару-вару»</i>		
73		Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Эстафета. Развитие координационных способностей	зачетный	
74		Ловля и передача мяча. Броски мяча Эстафета Развитие координационных способностей	текущий	стр.85-86
75		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец «Вару-вару»</i>		
76		Ловля и передача мяча Броски мяча. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	зачетный	стр.85-86
77		Ловля и передача мяча Броски мяча. Тактические действия в защите и нападении. Развитие координационных способностей	зачетный	стр.85-86
78		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец «Вару-вару»</i>		
79		<u>Легкая атлетика</u> _____ Сдача норм ГТО: тестирование челночного бега 3X10	текущий	
80		Челночный бег. Техника прыжка в высоту способом перешагивания	текущий	
81		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Танец «Вару-вару», отработка движений</i>		
82		Прыжки в высоту способом «ножницы»	зачетный	
83		Прыжки в высоту способом «ножницы»	текущий	
84		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Игра «Повтори за мной»</i>		
85		Прыжки в высоту способом «ножницы»	зачетный	
86		Сдача норм ГТО: тестирование наклона вперед из положения стоя	текущий	

87		<i>Ритмическая гимнастика. Танцевально-ритмическая гимнастика. Движения танца «Ча-ча-ча»</i>		
88		Сдача норм ГТО: тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 1 мин	зачетный	стр.41-43
89		Бег на скорость, встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	текущий	
90		<i>Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические игры. Движения танца «Ча-ча-ча»</i>		
91		Сдача норм ГТО: тестирование подтягивания из виса (м) из виса лежа (д)	текущий	стр. 38-40
92		Метание мяча в цель с места тестирование	зачетный	стр.38
93		<i>Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические игры. Движения танца «Ча-ча-ча»</i>		
94		Сдача норм ГТО: тестирование наклона вперёд из положения стоя	зачетный	
95		Кросс 1000 м. Развитие выносливости.	зачетный	
96		<i>Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические игры. Танец «Ча-ча-ча», отработка движений.</i>		
97		Бег на результат Круговая эстафета. Развитие скоростных способностей	текущий	
98		Сдача норм ГТО: тестирование прыжков в длину с места	зачетный	
99		<i>Ритмическая гимнастика. Музыкально-ритмические игры. Танцы</i>		
100		Повторение изученного	текущий	
101		Повторение изученного	текущий	
102		<i>Повторение изученного</i>		
		Итого: 102 часа		