

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 182  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
г. САНКТ – ПЕТЕРБУРГА

## **Рабочая программа**

**на 2018- 2019 учебный год**

**Предмет: физическая культура**

Классы:

4а класс-102 часов

в неделю

Учитель: **Раскина Татьяна Сергеевна**

**Кононец Надежда Сергеевна**

Санкт-Петербург

2018 г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 4 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2004 года № 1897;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2012;
- Учебным планом ГБОУ СОШ №182 на 2018-19 учебный год;
- Учебником « Физическая культура 1-4 класс» В.И. Лях, Москва « Просвещение» 2014;
- Положения о рабочей программе, утвержденного приказом № 143 от 30 августа 2013 года.
- Федеральный закон от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте»;

- письмо Министерства образования от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20 «О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях».

Данная рабочая программа состоит из двух блоков. I блок разработан в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение).2012г.

II блок программы разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. Содержание программы полностью соответствует содержанию авторской учебно-методического комплекта.

### **I блок**

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

### **II блок**

Ритмика открывает огромные возможности, потому что его основа -экспериментально созданные комплексы целенаправленных физических

упражнений, а система занятий в целом сочетается с элементами игры, образными упражнениями, танцевальным и импровизациями, использованием тренажерных упражнений.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой 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.

### **Цель программы I блока:**

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы ( умения) осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Задачи физического воспитания учащихся 4 классов направлены на:**

- ✓ Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ Овладение школой движений;
- ✓ Развитие координационных способностей ( точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве, скоростно- силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- ✓ Формирование элементарных знаний о личной гигиене. Режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- ✓ Выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил безопасности во время занятий;

- ✓ Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- ✓ Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Всоответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

***Личностные результаты:***

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- 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.

***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

### **Уровень развития физической культуры учащихся 4 класса**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета « физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### **Знать и иметь представление:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способностях простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаляющих процедур. Профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### **Уметь:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

Учащиеся должны уметь правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

- С максимальной скоростью бегать до 30. 60 м по дорожке стадиона;
- Бегать в равномерном темпе до 10 мин;
- Стартовать из различных исходных положений;
- Отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега;
- Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий;
- Метать мяч массой до 150 г на дальность и в цель;
- Выполнять строевые упражнения;
- Лазать по гимнастической стенке, скамейке;
- Слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- Осуществлять опорный прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см;
- Выполнять висы и упоры;
- Прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад;
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- Владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр ( пионербол, борьба за мяч, перестрелка, мини- баскетбол).
- Соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы;
- Помогать друг другу во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты;
- Быть честным, дисциплинированным, активным во время подвижных игр и выполнения других заданий.

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

#### **Планируемый результат**

Выпускник научится:



- 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 или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное 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.

### **Умения**

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 в зависимости от трудовой деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Раздел « Способы физкультурной деятельности»**

### **Планируемый результат**

Выпускник научится:

- Отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- Организовывать и проводить подвижные игры и простейшие 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 и массу тела) и физической подготовленности ( сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### **Умения**

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ Вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

#### **Планируемый результат**

Выпускник 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.
- Выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- Выполнять организующие строевые команды и приемы;
- Выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты)
- Выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски разного веса);
- Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Умения**

Выпускник получит возможность научиться:

- ✓ Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ Выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ Играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- ✓ Выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России)

#### **Содержание учебного курса**

## Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. 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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**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, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## Способы физкультурной 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 наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

## Физическое совершенствование

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; 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 вперёд ноги.

*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, передвижение 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 двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

На материале спортивных игр.

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

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Нормативы			4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,4	6,0	6,6
		д	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин,сек.) учета времени) ("+" - без	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,6	9,5	9,9
		д	9,1	10,0	10,4
4	Прыжок в длину с места (см)	м	165	155	145
		д	155	145	135

5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	90	85	80
		д	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	90	80	70
		д	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	16	14	12
		д	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание мяча 150 гр (м)	м	25	18	15
		д	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	28	25	23
		м	33	30	28
11	Прыжок в длину с разбега	м	300	260	220
		д	260	220	180

**Распределение учебного времени на различные  
виды программного материала для учащихся 4 классов  
(сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

(Лях)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		<b>4</b>
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>52</b>
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2.	Подвижные игры. Элементы баскетбола.	12
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	14
1.5.	Лыжная подготовка(кроссовая подготовка)	14
1.6.	Плавание	
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>16</b>
2.1.	Подвижные, народные игры	10
2.2	Лёгкоатлетические упражнения	<b>6</b>
	<b>Итого часов в год:</b>	<b>68</b>

**Годовой план-график прохождения программного материала  
для учащихся 4 классов при 2-х разовых занятиях в неделю  
(Лях)**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество в год</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
		<b>недель</b>	<b>Количество недель в четверть</b>			
	<b>Учебные недели</b>	<b>33</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>8</b>
		<b>Часов (уроков)</b>	<b>Количество часов (уроков) в четверть</b>			
	<b>Количество часов</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>
<b>1.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>58</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>
1.1.	Основы знаний о		В процессе уроков			



	физической культуре					
1.2.	Подвижные игры. Элементы баскетбола.	16	6		2	8
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	-	12	-	-
1.4.	Лёгкоатлетические упражнения	14	8			6
1.5.	Лыжная подготовка(кроссовая)	14	-	-	14	-
1.6.	Плавание					
<b>2.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
2.1.	Подвижные, народные игры	12	4	2	4	2
	<b>Всего часов:</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>16</b>

\* Примечание. Кроссовая подготовка проводится в бесснежных районах или на пришкольной территории которая не приспособлена для занятий лыжной подготовкой .

**Цель программы II блока:**

Целью начального общего образования по физической культуре является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников.

Реализации этих целей будет способствовать решение следующих задач:

- укрепление здоровья школьников;
- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения детей физическим упражнениям;
- формирование представлений о физической культуре вообще и о ритмике в частности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- овладение формами коллективного взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

### Тематическое планирование (ритмика)

#### 4а класс

#### Место курса «Ритмика» в учебном плане

На изучение ритмопластики в 4 классе отводится 1 ч в неделю, 34 часа в учебном году

№	Название разделов	Количество часов
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1

2	Общеукрепляющие упражнения	5
3	Ритмико-гимнастические упражнения	4
4	Стретчинг	5
5	Развивающие танцевальные упражнения	5
6	Изучение разностилевых танцев	3
7	Изучение движений танца	8
8	Резервные часы	3
		<b>34</b>

### **Планируемые образовательные результаты.**

Освоение данной программы обеспечивает достижение следующих результатов:

#### **Личностные результаты:**

- Сформированность внутренней позиции обучающегося, которая находит отражение в эмоционально-положительном отношении обучающегося к образовательному; учреждению через интерес к танцевальным, гимнастическим упражнениям;
- Наличие эмоционально-ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям;
- Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

#### **Метапредметные результаты:**

##### *Познавательные:*

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи;
- преобразовывать информацию из одной форм в другую (инструкция- движения) и отношения между объектами и процессами.

*Регулятивные:*

- волевая саморегуляция как способность к волевому усилию;
- учиться самостоятельно проводить разминку, выполнять новые движения по образцу.

*Коммуникативные:*

- потребность в общении с учителем;
- умение слушать и вступать в диалог;
- умение донести свою позицию до других.

**Предметные результаты:**

- выполнение танцевальных движений;
- развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки);
- развитие чувства ритма;
- 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;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- выполнять упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;
- объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений;
- находить, анализировать ошибки и исправлять их;

- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;
- выполнять ритмические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации на высоком техническом уровне;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

## І блок

### Тематическое планирование по физическому воспитанию (Лях)

4а класс.

1 четверть.

№ уро ка п/п	Дата провед ения по плану	Дата провед ения по факту	Тема урока	Элементы содержания	Практ ика	Контроль	Планируемые результаты
1.			Техника Безопасности. Легкая атлетика.	Техника безопасности на уроках в зале и улице. Основы знаний о физической культуре. Ходьба. Бег.	+	предваритель ный	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.
2.			Легкая атлетика	Разминка. Бег в медленном темпе. До 6-8мин.	+	текущий	выполнение технических действий, развитие личной ответственности, формирование основных физических качеств
3.			Легкая атлетика	Разминка. Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой.	+	текущий	выполнение технических действий, развитие личной ответственности, формирование основных физических качеств
4.			Легкая атлетика	Разминка. Ходьба с преодолением препятствий, Челночный бег 3х5. Эстафеты.	+	итоговый	выполнение технических действий, развитие личной ответственности, формирование основных физических качеств
5.			Легкая атлетика	Разминка. Бег по размеченным участкам дорожки 60м. Прыжок в длину с места.	+	текущий	выполнение технических действий, развитие личной ответственности, формирование основных физических качеств

6.			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в длину с разбега. Бег с ускорением до 60 метров. Эстафеты.	+	итоговый	выполнение технических действий, развитие личной ответственности, формирование основных физических качеств
7.			Легкая атлетика	Разминка. Эстафеты. Челночный бег 3x10, метание мяча на дальность	+	текущий	выполнение технических действий, развитие личной ответственности, формирование основных физических качеств
8.			Легкая атлетика	Разминка. Метание теннисного мяча с места. Многоскоки.	+	итоговый	выполнение технических действий, развитие личной ответственности, формирование основных физических качеств
9.			Техника безопасности	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Названия и правила игр, инвентарь и оборудование. Подвижные игры.	+	предварительный	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
10			Подвижные игры	Разминка. Игра «снайперы», «охотники и утки».	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
11			Подвижные игры	Разминка. Игра «охотники и утки», «мяч ловцу».	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
12			Подвижные игры	Разминка. Игра «игры с ведением мяча», «охотники и утки».		итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов

					+		спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
13			Баскетбол	Разминка. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах.	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
14			Баскетбол	Разминка. Ведение мяча с изменением направления.. Подвижные игры. Эстафеты.	+	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
15			Баскетбол	Разминка. Ведение мяча бегом с изменением направления и скорости . Игра «мини-баскетбол».	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
16			Баскетбол	Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель( кольцо, щит).	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
17			Баскетбол	Разминка. Ведение мяча(правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом). Подвижные игры. Эстафеты.	+	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
18			Баскетбол	Разминка. Эстафеты с мячом.	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной



## Тематическое планирование по физическому воспитанию.

**4а класс.**

**2 четверть.**

№ урока п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Тема урока	Элементы содержания	Практика	Контроль	Планируемые результаты
19			Техника Безопасности. Гимнастика.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов. Комплекс ОРУ.	+	предварительный	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.
20			Гимнастика	Разминка. Лазание по гимнастической скамейке, вис на согнутых руках. Подтягивание в висе	+	текущий	Выполнять простейшие гимнастические действия. Формировать основные физические качества
21			Гимнастика	Разминка. Перекаты, кувырок назад.	+	текущий	Выполнять простейшие акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества

22			Гимнастика	Разминка. Стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно.	+	текущий	Выполнять простейшие акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества
23			Гимнастика	Разминка. Упражнения на матах. Кувырок вперед. Группировка.	+	итоговый	Выполнять простейшие акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества
24			Гимнастика	Разминка. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках; мост самостоятельно.	+	текущий	Выполнять простейшие акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества
25			Гимнастика	Разминка. Комплекс ОРУ, 2-3 кувырка вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках; мост .	+	текущий	Выполнять простейшие акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества
26			Гимнастика	Разминка. . Комбинация из освоенных элементов.	+	итоговый	Выполнять простейшие акробатические и гимнастические действия. Формировать основные физические качества
27			Гимнастика	Разминка. Опорный прыжок на коня, козла, вскок в упор стоя на коленях, соскок взмахом рук.	+	текущий	Выполнять простейшие гимнастические действия. Формировать основные физические качества
28			Гимнастика	Разминка. Прыжки на скакалке, вис на низком турнике. Подтягивание.		итоговый	Выполнять простейшие гимнастические действия.

				Комплекс ОРУ..	+		Формировать основные физические качества
29			Гимнастика	Разминка. Комплекс ОРУ, перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре. .	+	текущий	Выполнять простейшие гимнастические действия. Формировать основные физические качества
30			Гимнастика	Разминка. Упражнения на гимнастической скамейке. Построение и перестроение.	+	итоговый	Выполнять простейшие гимнастические действия. Формировать основные физические качества
31			Баскетбол	Разминка. Ведение мяча бегом. Игра «мини-баскетбол».	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, взаимодействовать со сверстниками
32			Подвижные игры	Разминка. Эстафеты с предметами.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, взаимодействовать со сверстниками

## Тематическое планирование по физическому воспитанию.

4а класс.

3 четверть.

№ урока п/п	Дата проведения по плану	Дата проведения по фатку	Тема урока	Элементы содержания	Практика	Контроль	Планируемые результаты
33			Техника Безопасности.	Техника безопасности на уроках по лыжной		предварительный	Взаимодействие со сверстниками по

			Кроссовая подготовка.	подготовке. При неблагоприятных метеоусловиях или отсутствии спортивного инвентаря у учащихся раздел лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку. Бег.	+		правилам поведения, выполнение технических действий.
34			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. Правила подгонки лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход. Имитация лыжных ходов в условиях спортзала.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях
35			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. . Попеременный двухшажный ход. Равномерный бег до 3 минут.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях
36			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. . Попеременный двухшажный ход. Равномерный бег до 3 минут.	+	итоговый	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях
37			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. Торможение «плугом» и упором. Равномерный бег 4 минуты.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях
38			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. Повороты переступанием в движении. Равномерный бег 5 минут.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях
39			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. Подъем «лесенкой», «елочкой».. Равномерный бег 6 минут.	+	итоговый	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

							условиях	
40			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. Подъем «лесенкой» Спуски в высокой и низкой стойках. Бег до 8 минут.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	
41			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. Прохождение дистанции 500 метров. Бег на выносливость.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	
42			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. Прохождение дистанции 1000 метров. Бег на выносливость.	+	итоговый	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	
43			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. Эстафеты на лыжах. Равномерный бег 6 минут.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	
44			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. Прохождение заданной дистанции. Равномерный бег 6 минут.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	
45			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. Попеременный двухшажный ход до 2,5 км. Бег на выносливость.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	
46			Лыжная (кроссовая) подготовка	Разминка. Попеременный двухшажный ход до 2,5 км с равномерной скоростью. Бег на выносливость.	+	итоговый	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях	

47			Подвижные игры	Разминка. Игра «к своим флажкам», «охотники и утки».	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
48			Подвижные игры	Разминка. Игра «мини-баскетбол», «овладей мячом».	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
49			Подвижные игры	Разминка. Игра «охотники и утки», эстафеты.	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
50			Баскетбол	Разминка. Ведение мяча на месте, шагом, бегом. Эстафеты с мячом.	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
51			Баскетбол	Разминка. Разминка. Ловля и передача мяча в движении. Броски в корзину.	+	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
52			Баскетбол	Разминка. . Ведение мяча(правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом, бегом). Игра «мини-баскетбол.	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности

**Тематическое планирование по физическому воспитанию.**

**4а класс.**

#### 4 четверть.

№ уро ка п/п	Дата провед ения по плану	Дата провед ения по факту	Тема урока	Элементы содержания	Практи ка	Контроль	Планируемые результаты
53			Техника Безопасности. Подвижные игры. Легкоатлетическ ие упражнения.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Ведение и передачи мяча в парах. тройках. Подвижные игры.	+	предваритель ный	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения, выполнение технических действий.
54			Подвижные Игры. Легкоатлетическ ие упражнения.	Разминка. Игра «школа мяча». Эстафеты. Челночный бег 3X10	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
55			Подвижные Игры. Легкоатлетическ ие упражнения.	Разминка. Игра « Быстро и точно». Эстафеты. Челночный бег 3X10	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
56			Баскетбол. Легкоатлетическ ие упражнения.	Разминка. Ведение мяча шагом, бегом, с изменением направления. Подвижные игры. Эстафеты. Челночный бег 4X9	+	итоговый	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
57			Баскетбол. Легкоатлетическ ие упражнения.	Разминка. Ведение мяча шагом, бегом, с изменением направления. Челночный бег 4X9	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
58			Подвижные Игры. Легкоатлетическ ие упражнения.	Разминка. Пятнашки с мячом. Эстафеты. Прыжок в длину с места.		текущий	Выполнять технические действия из базовых видов

					+		спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
59			Баскетбол. Легкоатлетические упражнения.	Разминка. Игра «мини-баскетбол». Прыжок в длину с места.	+	итоговый	Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха
60			Баскетбол. Легкоатлетические упражнения.	Разминка. Пятнашки с ведением мяча. Эстафеты с б/б мячом Тройной прыжок.	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
61			Баскетбол. Легкоатлетические упражнения.	Разминка. Игра «мини-баскетбол». Тройной прыжок.	+	итоговый	Выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности, формировать умения понимать причины успеха/неуспеха
62			Подвижные Игры. Легкоатлетические упражнения.	Разминка. Подвижные игры, эстафеты с мячом. Многоскок 8 шагов.	+	текущий	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
63			Легкая атлетика	Разминка. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега. Бег 60 метров. Многоскок 8 шагов.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, взаимодействовать со сверстниками
64			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в длину с разбега.		итоговый	Выполнять жизненно важные



				Прыжок в длину с места. Бег 600м (девочки), 800м (мальчики).	+		двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, взаимодействовать со сверстниками
65			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в высоту с прямого разбега через резинку. Бег 600м (девочки), 800м (мальчики).	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, взаимодействовать со сверстниками
66			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в высоту с прямого разбега через резинку. Бег 30 метров. Метание мяча.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, взаимодействовать со сверстниками
67			Легкая атлетика	Разминка. Прыжок в высоту с прямого разбега через резинку. Бег 1000 метров.	+	итоговый	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, взаимодействовать со сверстниками
68			Легкая атлетика	Разминка. Челночный бег 3x10м. Метание в цель. Многоскоки.	+	текущий	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях, взаимодействовать со сверстниками

**1 четверть-18 часов**

**2 четверть-14 час**

**3 четверть-20 часов**

## 4 четверть-16 часа

### II блок

#### Содержание учебного предмета (ритмика)

#### 4а класс

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Содержание учебного раздела	
			Основные изучаемые вопросы	Практические и лабораторные работы, творческие и проектные работы, экскурсии и др
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности	1	Учащиеся знакомятся с предметом «Ритмы танца». Беседа о технике безопасности, о целях и задачах, правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий	Беседа
2	Общеукрепляющие упражнения	5	Силовые упражнения. Упражнения на выработку осанки	Силовые упражнения
3	Ритмико-гимнастические упражнения	4	Упражнения на координацию, равновесие. Упражнения для увеличения подвижности в суставах	Гимнастические упражнения
4	Стретчинг	5	Растяжка статическая и динамическая. Выполнение упражнений на растяжку на полу. Упражнения выполняются махами	Растяжка ног, рук, спины
5	Развивающие танцевальные упражнения	5	Аэробные упражнения. Изоляция, проработка суставов. Движения с перемещением по залу	Изучение танцевальных движений. Выполнение их под музыку.
6	Изучение разностилевых	3	Разучивание, повторение и отработка движений	Разучивание движений

	танцев		различных стилей танца	
7	Изучение движений танца	8	Изучение танцевального номера. Повтор и отработка движений	Изучение движений танцевального номера, отработка техники движений и музыкальности
8	Резервные часы	3		

### **Требования к концу учебного года**

В результате изучения программы «Ритмика» у учеников развивается потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни, развивается физическая работоспособность, развиваются творческие способности: воображение, познавательная активность, умение эмоционального выражения движений, учиться находить и исправлять ошибки, объяснять технику выполнения упражнений.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в пространстве;
- слушать музыку;
- чувствовать ритм;
- воспроизвести танцевальные движения;
- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

Ученики получают опыт выступлений.

### **Критерии оценивания**

Оценка результатов курса внеурочной деятельности.

Особенностями системы оценки достижения результатов являются:

- комплексный подход к оценке результатов учебной и внеурочной деятельности в рамках общего образования (метапредметных, личностных и предметных результатов);
- оценка динамики образовательных достижений обучающихся;

- уровневый подход к разработке планируемых результатов и инструментария их представления;
- использование контекстной информации об условиях и особенностях реализации Программы при интерпретации результатов педагогических измерений.

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности происходит на двух уровнях:

- представление коллективного результата группы обучающихся в рамках одного направления (результаты работы кружка, детского объединения, системы мероприятий, лагерной смены и т. п.);
- индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося;
- качественная и количественная оценка эффективности деятельности

Формы представления результатов внеурочной деятельности.

Представление коллективного результата группы обучающихся в рамках одного направления происходит на общешкольном празднике (мероприятии) в форме творческой презентации, творческого отчёта и пр.

Для индивидуальной оценки результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося используется портфолио – накопительная система оценивания, характеризующая динамику индивидуальных образовательных достижений. На общешкольном празднике объявляются результаты и награждаются обучающиеся, набравшие максимальное количество баллов по всем направлениям и набравшие максимальное количество баллов по внеурочной деятельности.

Представление коллективного результата группы обучающихся в рамках одного направления происходит на общешкольном празднике (мероприятии) в форме творческой презентации, творческого отчёта и пр.

**Список литературы:**

1. Программно – методические материалы. Коррекционно – развивающее обучение. Начальная школа: математика, физическая культура, ритмика, трудовое обучение. Издательство «Дрофа», 2009.
2. Т. А. Замятина, Л. В. Стрепетова. Музыкальная ритмика: учебно-методическое пособие. Издательство «Глобус», 2009.
3. Т. Барышникова. »Азбука хореографии». Методические указания в помощь учащимся и педагогам. Санкт-Петербург: ТОО «Респекс», 1996.
4. Брита Глате, «Ритмика для детей». Упражнения для музыкально-ритмического воспитания. Ленинград: «Искусство», 1977.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. М.: Просвещение, 2011. (Стандарты второго поколения).
6. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1—4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова. — М. : Просвещение, 2011.