

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей № 1 имени А.С. Пушкина г. Томска**

Приложение АООП НОО для обучающихся
с задержкой психического развития (вариант 7.1.)
Приказ №229-од от 02.09.2019

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1)
1 - 4 классы

Кол-во часов: 405 часов

1 класс - 3 часа в неделю, всего 99 часов;

2 класс - 3 часа в неделю, всего 102 часа;

3 класс – 3 часа в неделю, всего 102 часа;

4 класс - 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Составитель: Бирюкова М.Б., учитель физической культуры;

Голосуцкая Г.Е., учитель физической культуры (Автор модуля «Музыка и движение»)

Учителя: Голосуцкая Г.Е., Бирюкова М.Б., Плеханова В.С.,

Юрастов Я.В., Коломин С.Б., Поликарпова Е.С.,

Новиков А.В., Сероухова З.С.

Рабочая программа Физическая культура. 1-4 классы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Основной целью обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач:**

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

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

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

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

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

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» включает в себя модуль «Музыка и движение» (3 час физической культуры).

Рабочая программа по курсу «Музыка и движение» для 3-го часа физической культуры составлена на основе нормативных документов:

Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г.

Авторской программы по учебному предмету «Эстетика» для учащихся 1-7 классов Голосуцкой Галины Евгеньевны "Развивающая эстетика личностного имиджа".

Цель программы: целостное развитие личности, ориентированное на такие ключевые ценности культуры как здоровье, творчество, интеллект.

Задачи:

- приобщение детей к танцевальному искусству, развитие их художественного вкуса и физического совершенствования.
- гармонизация психофизического и эстетического состояния детей средствами игрового танца;
- формирование необходимых двигательных навыков, развитие музыкального слуха и чувство ритма;
- совершенствование жизненно-важных навыков и умений чувствовать и ощущать музыкальный ритм посредством обучения ритмическим движениям;
- развитие интереса к занятиям ритмикой, формам активного досуга, развитие координации движения, эстетического вкуса, художественно-творческой и танцевальной способности, фантазии, памяти, кругозора;
- развитие двигательных качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, танцевальных навыков;
- формирование красивой осанки, выразительности пластики движений и жестов в танцах, играх, хороводах, упражнениях;
- улучшение психического состояния, повышение работоспособности и двигательной активности.

2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение физической культуре строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков учитывается быстрая истощаемость и низкая работоспособность школьников. Новый материал предьявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать

здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.

2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).

3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.

4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).

5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.

6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс. Количество часов в неделю – 3. Общее количество часов – 405.

- 1 класс - 3 часа в неделю, всего 99 часов в год;
- 2 класс - 3 часа в неделю, всего 102 часа в год;
- 3 класс – 3 часа в неделю, всего 102 часа в год;
- 4 класс - 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- **формирование основ гражданской идентичности личности** на основе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- **формирование психологических условий развития общения, сотрудничества** на основе:
 - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
- **развитие ценностно-смысловой сферы личности** на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;
 - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
 - формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;
- **развитие умения учиться** как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:
 - развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
- **развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности** как условия ее самоактуализации:
 - формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
 - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
 - формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе

формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

5. Личностные, метапредметные, предметные результаты учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках.*

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*
- *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*
- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;*
- *адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.*

Чтение. Работа с текстом (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения учебных предметов** при получении начального общего образования выпускники приобретут первичные навыки работы с содержащейся в текстах информацией в процессе чтения соответствующих возрасту литературных, учебных, научно-познавательных текстов, инструкций. Выпускники научатся осознанно читать тексты с целью удовлетворения познавательного интереса, освоения и использования информации. Выпускники овладеют элементарными навыками чтения информации, представленной в наглядно-символической форме, приобретут опыт работы с текстами, содержащими рисунки, таблицы, диаграммы, схемы.

У выпускников будут развиты такие читательские действия, как поиск информации, выделение нужной для решения практической или учебной задачи информации, систематизация, сопоставление, анализ и обобщение имеющихся в тексте идей и информации, их интерпретация и преобразование. Обучающиеся смогут использовать полученную из разного вида текстов информацию для установления несложных причинно-следственных связей и зависимостей, объяснения, обоснования утверждений, а также принятия решений в простых учебных и практических ситуациях.

Выпускники получат возможность научиться самостоятельно организовывать

поиск информации. Они приобретут первичный опыт критического отношения к получаемой информации, сопоставления ее с информацией из других источников и имеющимся жизненным опытом.

Работа с текстом: поиск информации и понимание прочитанного

Выпускник научится:

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;
- использовать различные виды чтения: ознакомительное, изучающее, поисковое, выбирать нужный вид чтения в соответствии с целью чтения;
- ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *использовать формальные элементы текста (например, подзаголовки, сноски) для поиска нужной информации;*
- *работать с несколькими источниками информации;*
- *сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников.*

Работа с текстом: преобразование и интерпретация информации

Выпускник научится:

- пересказывать текст подробно и сжато, устно и письменно;
- формулировать несложные выводы, основываясь на тексте; находить аргументы, подтверждающие вывод;

Выпускник получит возможность научиться:

- *делать выписки из прочитанных текстов с учетом цели их дальнейшего использования.*

Работа с текстом: оценка информации

Выпускник научится:

- высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
- оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте;
- участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного текста.

Выпускник получит возможность научиться:

- *сопоставлять различные точки зрения.*

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся (метапредметные результаты)

В результате изучения **всех без исключения предметов** на уровне начального общего образования начинается формирование навыков, необходимых для жизни и работы в современном высокотехнологичном обществе. Обучающиеся приобретут опыт работы с информационными объектами, в которых объединяются текст, наглядно-графические изображения, цифровые данные, неподвижные и движущиеся изображения, звук, ссылки и базы данных и которые могут передаваться как устно, так и с помощью телекоммуникационных технологий или размещаться в Интернете.

Обучающиеся познакомятся с различными средствами информационно-коммуникационных технологий (ИКТ), освоят общие безопасные и эргономичные принципы работы с ними; осознают возможности различных средств ИКТ для использования в обучении, развития собственной познавательной деятельности и общей культуры.

Они приобретут первичные навыки обработки и поиска информации при помощи средств ИКТ: научатся вводить различные виды информации в компьютер: текст, звук, изображение, цифровые данные; создавать, редактировать, сохранять и передавать медиасообщения.

Выпускники научатся оценивать потребность в дополнительной информации для решения учебных задач и самостоятельной познавательной деятельности; определять

возможные источники ее получения; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Они научатся планировать, проектировать и моделировать процессы в простых учебных и практических ситуациях.

В результате использования средств и инструментов ИКТ и ИКТ-ресурсов для решения разнообразных учебно-познавательных и учебно-практических задач, охватывающих содержание всех изучаемых предметов, у обучающихся будут формироваться и развиваться необходимые универсальные учебные действия и специальные учебные умения, что заложит основу успешной учебной деятельности в средней и старшей школе.

Знакомство со средствами ИКТ, гигиена работы с компьютером

Выпускник научится:

- использовать безопасные для органов зрения, нервной системы, опорно-двигательного аппарата эргономичные приемы работы с компьютером и другими средствами ИКТ; выполнять компенсирующие физические упражнения (мини-зарядку).

Технология ввода информации в компьютер: ввод текста, запись звука, изображения, цифровых данных

Выпускник научится:

- вводить информацию в компьютер с использованием различных технических средств (фото- и видеокамеры, микрофона и т. д.), сохранять полученную информацию, набирать небольшие тексты на родном языке; набирать короткие тексты на иностранном языке, использовать компьютерный перевод отдельных слов;

- сканировать рисунки и тексты.

Обработка и поиск информации

Выпускник научится:

- подбирать подходящий по содержанию и техническому качеству результат видеозаписи и фотографирования, использовать сменные носители (флэш-карты);

- описывать по определенному алгоритму объект или процесс наблюдения, записывать аудиовизуальную и числовую информацию о нем, используя инструменты ИКТ;

- редактировать тексты, последовательности изображений, слайды в соответствии с коммуникативной или учебной задачей, включая редактирование текста, цепочек изображений, видео- и аудиозаписей, фотоизображений;

- искать информацию в соответствующих возрасту цифровых словарях и справочниках, базах данных, контролируемом Интернете, системе поиска внутри компьютера; составлять список используемых информационных источников (в том числе с использованием ссылок).

Выпускник получит возможность научиться грамотно формулировать запросы при поиске в сети Интернет и базах данных, оценивать, интерпретировать и сохранять найденную информацию; критически относиться к информации и к выбору источника информации.

Создание, представление и передача сообщений

Выпускник научится:

- создавать текстовые сообщения с использованием средств ИКТ, редактировать, оформлять и сохранять их;

- создавать простые сообщения в виде аудио- и видеофрагментов или последовательности слайдов с использованием иллюстраций, видеоизображения, звука, текста;

- готовить и проводить презентацию перед небольшой аудиторией: создавать план презентации, выбирать аудиовизуальную поддержку, писать пояснения и тезисы для презентации;

- создавать простые схемы, диаграммы, планы и пр.;

- создавать простые изображения, пользуясь графическими возможностями компьютера; составлять новое изображение из готовых фрагментов (аппликация);

- размещать сообщение в информационной образовательной среде образовательной организации.

Выпускник получит возможность научиться:

- *представлять данные;*

Планирование деятельности, управление и организация

Выпускник научится:

- определять последовательность выполнения действий, составлять инструкции (простые алгоритмы) в несколько действий, строить программы для компьютерного исполнителя с использованием конструкций последовательного выполнения и повторения.

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура»:

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

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

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их 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 масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

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 тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на коньках.

Предметные результаты модуля «Музыка и движение» (3 час в рамках учебного предмета «Физическая культура»)

Выпускник научится

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- правильно выполнять упражнения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Выпускник получит возможность научиться

- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные результаты изучения курса «Физическая культура» (для обучающихся, имеющих противопоказания для занятий физической культурой или существенные ограничения по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической

культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие (в соответствии со своими возможностями);

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- определять правила проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки;

- характеризовать организующие строевые команды и приемы;

- характеризовать легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- характеризовать игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- характеризовать простейшие правила игры в баскетбол, футбол и волейбол;

- характеризовать различные стили плавания, в том числе спортивными способами;

- характеризовать основные способы передвижения на коньках.

Планируемые результаты коррекционной работы

- овладении базовым содержанием учебного предмета;

- развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков;

- развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций;

- развитие зрительно-моторной координации;

- формирование произвольной регуляции деятельности и поведения;

- коррекция нарушений устной и письменной речи;

- обеспечение ребенку успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.

Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

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

перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по пластуны; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика.

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание».

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

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

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Конькобежная подготовка

Передвижения на коньках. Торможения. Повороты.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Конькобежная подготовка»: «Встречная эстафета», «День и ночь», «За мной».

На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с од-ного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача», «Передал - садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя

руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, 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 и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и 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, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и 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.

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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; 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 и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с 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.

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 изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой 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 с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Содержание модуля «Музыка и движение» (3 час учебного предмета «Физическая культура»)

Раздел «Школа движения»

Техника движения – это биомеханически правильное, рациональное исполнение, она является той необходимой базой, на которой строится чувственно-двигательное самовыражение ребёнка.

В разделе «Школа движения» следующие темы освоения инструментов школы движения:

- Осанка.
- Походка.
- Техника движения.
- Дыхательная гимнастика.

ОСАНКА

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки

ПОХОДКА.

Для тренировки красивой походки предлагается комплекс упражнений.

2. «Падающий шаг» в продвижении вперед, назад (корпус в наклонном положении, ноги «догоняют» корпус).
3. «Чарли Чаплин» – шаг с перекатом с пятки на носок, с носка на пятку.
4. «Пружинки» – шаг с амортизацией в коленях (покачиванием) с носка и пятки.
5. «Хромающий шаг» – во время шага одна нога прямая, другая на носке с согнутым коленом; при ходьбе колено выпрямляется, бедро прямой ноги выводится вверх).
- 6.» Шаг цапли» – шаг с выключением колена.
7. Шаги на носках и в полуприседе одновременно.
8. Шаг «манекенищиц» – шаг с выключением колена по одной линии.
- 9.» Шаг лилитупов» – шаг вперед или назад по одной линии, пятка приставляется к носку.

10.» Семенящий шаг» - мелкие шаги на «мягких» коленях, девичий ход.

Творческие задания для детей:

использовать полученные навыки в выполнении вышеперечисленных шагов в изображении походки:

бабушки с тяжелыми сумками,
хромающего солдата,
идушего по болоту человека,
идушего по горячему песку,
человека, перепрыгивающего через лужи,
походки кузнечика,
походки испуганного человека и т.п.

ассоциации: придумать и изобразить походку цифр (как может ходить цифра 1, 8 и т.д.), цветов (красный, белый и др.), времен года, и т.п.

ТЕХНИКА ДВИЖЕНИЯ

Задачи темы:

- дать представление о том, как работают отдельные части тела, как строится, развивается движение, превращаясь в сложное по координации;
- заложить «фундамент» для плодотворной и качественной работы над своим движением.

В предлагаемом комплексе используются элементы классического, народного танца, современной пластики, общеразвивающие упражнения. Данный комплекс можно расширять, используя элементы других танцевальных жанров, спортивных дисциплин (например: карате, аэробики).

В комплексе упражнения условно разделены на группы:

- Упражнения для нижних конечностей и бедер.
- Упражнения для верхних конечностей, плечевого пояса и корпуса.
- Упражнения в партере.
- Школа «Джаз».

В каждой группе используются элементы, заимствованные из танцевальных жанров, общеразвивающих физических упражнений, акробатики.

Важно на каждом занятии уделять время технике движения, поддерживая интерес учащихся к упражнениям игровыми ситуациями и творческими заданиями.

Раздел «Свободная пластика»

В программе одним из важнейших личностных достижений обучаемого является **пластичность**. Пластичность – соразмерность, наполненная гармонией плавность, изящность движений.

Чувство пластичности – это устойчивое переживание ребёнком каждого движения через оценочную призму изящности и гармоничности движений. Это чувство возникает, по мере того, как эстетизм, как свойство ядра личности, распространяется на сферу движений ребёнка, охватывая естественные процессы оценивания себя и других с позиции пластичности.

Рассматривая курс с точки зрения творческого инструментария, мы выделяем блок творческих инструментов – «Пластичность». Структура этого блока представлена на следующей схеме:



Пространственная координация

В процессе освоения блока инструментов «Пластичность» у учащихся развивается умение ориентироваться не только в собственном пространстве, но и в пределах площадки, в предложенных построениях и конструкциях.

В данной теме предложены дополнительные умения и знания, необходимые для проведения занятий, а также набор творческих заданий, развивающих умение ориентироваться в пространстве как индивидуально, так и в группе. Предложенные творческие задания и игры можно использовать в любой части занятия для переключения внимания с одной части занятия на другую, в качестве отдельного задания в конкурсах между группами, в заключительной части занятия для снятия напряжения.

Умение ориентироваться в пространстве.

Детей знакомят с такими понятиями, как:

первая точка,

построение в линию (шеренга), в две (три) линии в шахматном порядке,

колонна (построение в затылок друг к другу),

движение по диагонали зала,

движение в круге по линии танца (против часовой стрелки).

Представленный блок предполагает освоение учащимися комплекса техник движения, мимики, координации, гармоничного дыхания. Освоенная техника является той базой, на которой строится выразительность.

Таким образом, блок инструментов «Пластичность» в курсе «МиД» может выступать в качестве самостоятельного тренировочного блока, а также является необходимой базой блоков «Пантомима, выразительная жестикуляция», «Танец».

Методика освоения блока «Пластичность», как и всего курса «МиД», предусматривает игровую технологию с комплексом творческих и конкурсных заданий.

Дыхательная гимнастика

Обычное наше дыхание весьма поверхностно, оно захватывает только треть объема легких. При двигательной нагрузке дыхание несколько углубляется, но главным образом за счет учащения. Специальные упражнения заставят работать дополнительные отделы легких, увеличивая тем самым количество поступающего в кровь кислорода.

Правильно выполняемая дыхательная гимнастика (ДГ) дает возможность быстро отдохнуть, успокоиться, управлять своим нервно-эмоциональным состоянием.

В курсе «МиД» дыхательная гимнастика выступает как компонент инструментов, связанных с физической нагрузкой (школа движения, танец, общеразвивающие упражнения) или используется отдельным комплексом в структуре урока (например, после танцевальной разминки). Определённые виды дыхания можно использовать в моменты, когда необходимо освежить мозг, прийти в равновесие, сконцентрировать внимание на своем состоянии.

При выполнении дыхательных упражнений осуществляется нежный массаж внутренних органов, улучшается перистальтика кишечника, укрепляются мышцы живота.

Раздел «Двигательный тренаж»

Тренировка двигательной координации. В курсе «МиД» двигательная координация может выступать компонентом других инструментов («Пластичность», «Пантомима», «Танец») и развиваться опосредовано при освоении этих инструментов, а также может быть самостоятельным инструментом и развиваться с помощью специальных упражнений. Такие упражнения представлены в данной теме.

Мы выделяем простые и сложные по координации движения.

Простые по координации движения – движения, в которых принимает участие одна или две части тела, не требующие предварительного разучивания.

1. Тренировка осуществляется путем *наглядного показа* учителем или учеником последовательной смены простых по координации движений (по 8-16 повторений) под музыку. Например,

- прыжки на двух ногах с хлопками над головой (8 раз),

- прыжки с выносом прямых ног вперед в пол (8 раз),
- «моталочка» руками с полуповоротом вправо – влево (4 раза),
- твист на месте (8 раз).

Такую тренировку можно применять в *подготовительной* части урока в качестве разминки.

В *основной* части урока набор простых по координации движений, показанных по принципу «снежного кома» (к одному движению добавляются последовательно 8 – 16 других) становится тренировкой не только координации, но и памяти.

Используя различные танцевальные ритмы и, соответственно, стилизуя движения (русская народная музыка, латиноамериканская, рок-н-ролл, чарльстон и т.п.), учитель решает задачу освоения детьми различных танцевальных жанров.

2. Творческое задание: придумать набор движений *с названием* для отдельных частей тела (ног, рук, головы, таза, корпуса, лица).

Например, комплекс упражнений для рук:

«стираем» – имитация стирки на доске,

«парта» – руки сложены перед грудью, поочередно меняется вверху лежащая рука,

«о,кей» – поочередно выполняется правой и левой рукой,

«пропеллер» – круговые движения предплечьями.

Задание выполняется под музыку, что развивает не только координацию, но и чувство ритма.

3. Творческое задание на воображение: придумать простое по координации движение к рисунку. Например, изображена волнистая линия: ученик может выполнить «волну» руками, корпусом. «Точка» на листке бумаги может быть прыжком, приседом, имитацией удара, мишенью и т.д.

4. Творческое задание на воображение: придумать простое по координации движение к предмету, действию, ситуации. Например, «ножницы» – можно изобразить руками (скрестные движения), ногами, пальцами и т.д. «Отдыхаю» – можно помахать на лицо, потягиваться, танцевать на дискотеке и т.д.

Сложные по координации движения – движения, в которых принимают участие несколько частей тела одновременно, или используется комбинация из нескольких движений (связка). Эти движения требуют предварительного разучивания. Тренировка осуществляется следующими способами.

1. Наглядный показ учителем.

Такая тренировка может применяться в основной части урока с целью разучивания фрагментов танцев, для подготовки буффонад, выступлений.

2. Творческое задание: усложнить «базовое» движение (простое по координации, предложенное учителем или учеником). Например, «базовое» движение – боковой галоп. Можно усложнить, добавляя движения рук (моталочка, ножницы, фонарики и др.) или головы (боковые наклоны, круговое движение), а можно усложнить, видоизменяя сам галоп (выполнить два галопа с правой ноги, а затем с левой или изменить темпо-ритм).

3. «Симфонизация» движения – ступенчатое усложнение простого по координации движения, путем последовательного включения в движение различных частей тела, или изменением амплитуды, направления, ритмичности базового движения. Например:

- хлопки перед собой,
- добавляются прыжки на двух ногах,
- то же движение, но хлопки выполняются по кругу,
- усложняется прыжок: ноги врозь, вместе,
- упражнение выполняется с полуповоротом на 90 градусов (лицом в первую точку, левым плечом вперед, спиной, правым плечом вперед), сохраняется прыжок и хлопки по кругу.

Другой пример:

- приставные шаги в сторону,

- добавляется амортизация коленями,
- добавляются любые движения руками,
- на четвертый шаг добавляется прыжок.

Пантомима

Пантомима – театральное представление без слов, в котором чувства, мысли действующих лиц выражаются жестами и мимикой.

Пантомима в «МиД» – инструмент чувственной выразительности учащихся. Танцевальная пантомима, опираясь на технику танца и элементы театрализации, позволяет сделать «игровой танец» сюжетным, осмысленным и более выразительным.

Бытовая пантомима, опираясь на элементы актерского мастерства (мимика, выразительная жестикация, пластика, невербальная интонация), позволяет расширить технику невербального общения с окружающими, сделать ее экспрессивнее и эмоционально выразительнее.

В курсе бытовая пантомима, выступает естественным продолжением освоения школы жеста и интегрирует беспредметные и предметные действия по мере раскрытия сюжета с темпо-ритмом и другими инструментами (пластичность, выразительная мимика.).

Навыки бытовой пантомимы формируются в процессе элементарной театрализации на всех занятиях по мере становления тех или иных инструментов. Эти навыки, в какой-то мере, выступают завершающим компонентом становления инструментария. В этом плане большое значение имеет установка на перенос отдельных элементов бытовой пантомимы в повседневное общение детей. Это отвечает главной задаче – сделать имидж каждого ребенка индивидуальным, коммуникативные способности убедительными и выразительными.

Развернутая бытовая пантомима основывается на трех составных частях.

Первая часть – оправдание своих действий (жестов, поз) с воображаемыми и реальными предметами (см. школа жестов.)

Вторая часть – темпо-ритм.

Третья часть – сюжет.

Оправдание жеста и позы

Жестом, позой можно выразить не только действие, но и характер, настроение, силу и остроту переживаний. Добиваясь оправдания позы и жеста, учитель приучает учащихся связывать движение с вопросом: зачем, почему, для чего оно совершено. Поза и жест, получившие активную задачу, из схемы должны превращаться в действие. Само задание оправдать позу или жест требует работы фантазии и воображения учеников.

Темпо-ритм

Темп – это степень скорости исполняемого действия. Можно действовать медленно, умеренно, быстро, что потребует от нас различной затраты энергии, но не всегда окажет существенное влияние на внутреннее состояние.

Ритм поведения – подразумевает не только скорость, но и интенсивность действий, «пульс переживаний». Понятие «ритм» включает в себя и *ритмичность*, то есть ту или иную размеренность действия, его организацию во времени и пространстве.

Темп и ритм понятия взаимосвязанные. Во многих случаях они находятся в прямой зависимости: активный ритм ускоряет темп действия и наоборот. Но возможно и прямое противоречие между ними. Можно быстро вязать носок и вести при этом спокойный разговор, медленно играть в шахматы при огромной сосредоточенности и весьма активном ритме.

Тренировка темпо-ритма

Материалом для тренировки темпо-ритма могут служить уже знакомые упражнения из школы жеста, но не в первоначальном виде, а уже доведенные до известной степени совершенства (смотри раздел «оправдание позы, жеста»).

Так, например, можно в различном темпе и ритме сидеть, стоять, взаимодействовать с партнером, проделывать действия с воображаемыми предметами. Переход от одного темпа-ритма к другому при выполнении одного и того же действия может быть осуществлен двояким способом: от изменения предлагаемых обстоятельств к изменению темпа-ритма, и, наоборот, от изменения темпа-ритма к нахождению новых предлагаемых обстоятельств. Например, я одеваюсь в выходной день: мне некуда торопиться; я одеваюсь, рискуя опоздать в школу и т.п. Другой пример: ученики двигаются под музыку в соответствии с предложенным ритмом, (походка убыстряется от шагов по целым нотам к восьмушкам), задание – внутренне обосновать движение. Например, я спокойно прогуливаюсь по улице, вдруг начался дождь.

Для тренировки осмысления и применения различных темпо-ритмов необходимо выстроить упражнения таким образом, чтобы ребенок начал понимать значение темпо-ритма в бытовой пантомиме и научился изменять выразительность движений в зависимости от воображаемой ситуации.

Примером тренировки могут быть следующие упражнения, подготавливающие к этюдам бытовой пантомимы.

Упражнение 1. «Остановка»

Детям предлагается сесть на лавочку, «ожидая транспорт». Каждому ребенку задается ролевая задача, определяющая темпо-ритм его действия:

- сию спокойно, расслабленно, потому что некуда спешить
- напряжен, нетерпеливо подпрыгиваю на скамейке, потому что опаздываю,
- «вжался» в скамейку, согнулся, потому что болит живот,
- сию на краешке скамьи, осторожно, потому что скамья сломана, боюсь упасть.

Многообразие ролевых задач может быть основой творческого задания для детей, в котором предлагается придумать свою ситуацию, непохожую на других.

В этом типе упражнения – главное, чтобы дети увидели самые разнообразные проявления темпо-ритма, в зависимости от ситуации, и научились переходить с одного темпо-ритма на другой.

Для освоения навыков рефлексии учитель предлагает детям работать в парах, где один показывает действие, а другой обосновывает его.

Упражнение 2. «Музыкальный этюд»

Детям предлагаются музыкальные фрагменты, прослушав которые, они должны их проиллюстрировать движениями с темпо-ритмом соответствующим музыкальному фрагменту и воображаемой ролевой ситуации.

В этом упражнении является важным научиться легко и свободно переходить от одного темпа-ритма к другому, от одной ролевой ситуации к другой.

Упражнение 3. «Переживания»

Детям предлагается несколько эмоционально по-разному окрашенных ситуаций, характер которых меняет темпо-ритм действий. Главное в этом упражнении дать детям почувствовать влияние эмоционального состояния на темпо-ритм действий.

Например: детям предлагается четверостишие А.Барто

Идет бычок качается, вздыхает на ходу:

«Ой, доска кончается, сейчас я упаду!».

Даются следующие ролевые ситуации:

- бычок «грустный»,
- бычок «веселый»,
- бычок «брезгливый».

Детям можно предложить самим придумать эмоционально насыщенную ролевую ситуацию. Проигрывая ситуацию, каждый ребёнок действует в своём темпо-ритме, характерным для этого переживания. Можно предложить продолжить это четверостишие своими словами, стараясь обосновать свое эмоциональное состояние и взятый темпо-ритм

движения. Неплохо, если дети в этом творческом продолжении найдут возможность смены темпо-ритма. Например, «брезгливый» бычок осторожно наступает на доску, но, почувствовав что-то неприятное, старается быстро ее преодолеть.

Сюжет

Сюжет – это совокупность последовательно развивающихся событий, составляющих основное содержание художественного произведения.

Сюжет в «МиД» – это основа творческих этюдов, которые дети разыгрывают в ходе бытовой пантомимы. Это более высокий уровень интеграции творческих инструментов с возможностью импровизации. Здесь дети разыгрывают ситуацию, предлагаемую сюжетом, импровизируя с жестикующей, мимикой, пластикой, темпо-ритмом, интонацией.

В основе сюжета творческого задания лежат как бытовые ситуации, так и художественно вымышленные.

Примером сюжета бытовой ситуации может быть творческое задание для группы: «День рождения».

Дети распределяются по ролям предлагаемого сюжета (хозяин, хозяйка, гости). Учитель предлагает схематическое содержание сценки:

«хозяева готовятся к приему гостей, приходят гости, застолье, танцы, во время танцев опрокидывается стол, окончание сюжета предлагается сделать детям самостоятельно на основе импровизации»

Важным элементом этой работы является творческая доработка каждым ребёнком взятой роли, ее индивидуализация. Неожиданное для других поведение «актеров» в рамках сюжета заставляет детей подстраиваться друг под друга, находя в элементах импровизации наиболее точные формы взаимодействия друг с другом.

Таким образом, сюжет является очень важным компонентом бытовой пантомимы, позволяющим организовать творческую работу детей в группе в рамках задаваемого этюда. Важнейшей особенностью сюжета в данном случае является его ориентация на самостоятельную творческую импровизацию детей и взаимодействие в группе.

Примером художественно вымышленного сюжета могут быть сказки, острые ситуации с элементами детектива и т.д.

Важной особенностью реализации сюжета является освоение детьми ролей одушевленных и неодушевленных объектов. Например, задания для группы, роль реквизита выполняют дети:

- настройка телевизора,
- месить тесто и делать пироги,
- укладывать вещи в чемодан,
- доставать из кошелька деньги и пересчитывать.

Релаксация

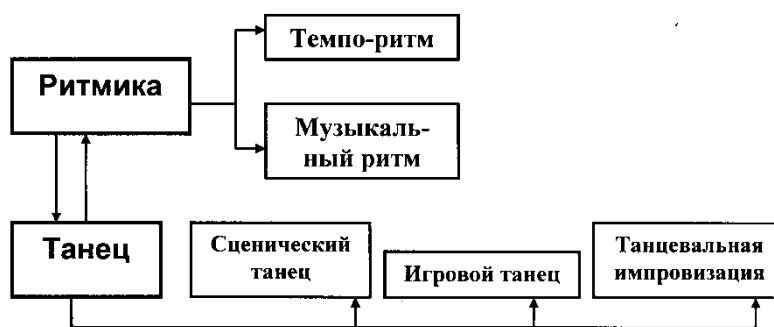
В курсе МиД «Релаксация» – это инструмент тренировки умения снимать мышечные зажимы и целесообразно распределять мышечное напряжение, что необходимо как при освоении инструментов «Выразительная жестикующая», «Пантомима», так и инструмента «Техника движения». Умение снимать мышечные зажимы и целесообразно распределять мышечное напряжение достигается:

- релаксационной тренировкой, цель которой – развитие произвольности, автоматичности, способности фиксировать излишнее напряжение и устранять его.
- тренировкой освобождения (или напряжения) мышц отдельных частей тела.

Раздел «Танец».

Танец – важный инструмент развивающий творческие способности. Именно в процессе обучения определенным танцевальным жанрам дети ближе всего соприкасаются с искусством. В процессе освоения сценического, игрового танца, танцевальной импровизации у детей воспитывается правильное ощущение красоты движения,

способность передавать в них определенное эмоциональное состояние, настроение, переживания.



1. Танец в выступает с одной стороны как инструмент чувственной выразительности (**зрелищный или сценический танец**), тесно взаимодействуя с такими средствами, как:

- техника движения;
- двигательная и пространственная координация;
- ритмика;
- пантомима;
- выразительная жестикуляция.

2. С другой стороны является технологическим приемом развития воображения (**Игровой танец**).

3. Важная цель курса Развитие способности ребенка к **танцевальной импровизации**.

1. Танец, как инструмент (здесь мы говорим о постановке танцевальных композиций), расширяет двигательный диапазон ребенка (развитие гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата), развивает координацию, чувство ритма, помогает раскрытию художественных способностей детей, удовлетворяет развитию эстетических потребностей.

Курс не ограничивает возможности преподавателя. В зависимости от профессиональной подготовки учителя дети могут получить знания в области классического танца, народных танцев, балльных танцев, спортивного рок-н-ролла, других танцевальных направлений, соответственно познакомиться с музыкальной культурой и музыкальными жанрами.

Историко-бытовые танцы. В игровой форме знакомство с танцевальной этикой.

Салонные танцы. Вальс. Разучивание элементов вальса в парах. Игровой танец «Приём гостей»

Народный танец. Разучивание хороводных игр, элементов русской плясовой. Сюжетно-ролевая игра «Масленица»

Бальный танец. Разучивание элементов ча-ча-ча, самбы

ИГРОВОЙ ТАНЕЦ

Один из основных приемов первого года обучения, а также основой танцевальной пантомимы и танцевальной импровизации является «*игровой танец*».

Этот термин предложен А.С. Фоминым в авторской разработке многофункциональной модели танца. Он выделяет два смысловых значения танца: в узком понимании – танец – это вид искусства, зрелищное сценическое действие; в широком понимании, т.е. «*игровой танец*» – это вид творческой деятельности человека, предназначенный для игрового воздействия на самого исполнителя, где имитация жестов, ритмическая смена поз, па являются образным языком, способным выразить эмоциональное состояние человека.

Основные приемы игрового танца на первом году обучения исходят из особенностей развития детей в дошкольном и школьном детстве, вытекают из

естественного поведения ребенка, бытовых и обслуживающих движений. В методическом плане эти движения являются теми психофизическими интонациями ребенка, которые в совместной деятельности с педагогом служат исходной точкой их развития.

Приём игрового танца возможен в любой части урока.

В подготовительной части – это может быть имитация животных, танец игрушек, изображение сказочных и мультипликационных героев, имитация действий бытовых приборов и т.п.

В основной части учитель с ребятами может «оживлять» музыкальные фрагменты: прослушав музыкальный отрывок, учитель или ребенок предлагает свой сюжет действия, в котором каждый участник находит себе место. Например, звучит фрагмент «Полет шмеля», учитель предлагает «отправиться на конкурс «Летунов». Дети изображают летающие объекты: шмеля, орла, самолет, бабу Ягу в ступе, сапоги – скороходы, НЛО и т.д. Можно развить сюжет, например, разыграть встречу шмеля и бабы Яги. Звучит менуэт: детям предлагается изобразить бал, элементы приёма гостей и танца.

Еще один пример игрового танца – «На прогулку мы идем». Меняются музыкальные фрагменты, учитель рассказывает о прогулке, дети имитируют в танцевальных движениях и пантомиме рассказ.

По мере освоения ребенком курса игровой танец трансформируется в самостоятельное или коллективное творчество в области танцевальной пантомимы или танцевальной импровизации. Используются следующие творческие задания.

Танцевальные дорожки:

- импровизация на заданный музыкальный фрагмент;

Происходит смена 2 – 3 музыкальных фрагментов в *течение дорожки*, желательно разнохарактерных.

При выполнении такого задания можно изменять танцевальные шаги и танцевальные элементы, направление движения, темпо-ритм, усложнять базовое движение («симфонизировать»), возможно использование элементов пантомимы и т.д.

- импровизация на заданную тему.

Предлагается тема под определенный музыкальный фрагмент, в рамках этой темы ребенок должен импровизировать. Например: «Джунгли» (мелодия самбы). В *танцевальной дорожке* можно изобразить обитателей джунглей – красавца павлина, гибкую пантеру, обезьян, а можно изобразить тропический ливень и т.п.

- импровизация на заданное слово. Например, станцевать слова «алфавит», «желтый», «водопад» и др. В таких заданиях дети обычно используют элементы танцевальной пантомимы, хотя возможен подбор определенной танцевальной лексики.

- опираясь на ассоциативное и образное мышление, придумать *танцевальную дорожку* с элементами пантомимы для несуществующих предметов, например, «текитэ», «мамалюка», «живаруга» и т.п.

Групповые задания:

- придумать сюжетный танец

Цель такого задания подобрать не только набор танцевальных элементов, но и использовать перестроения, драматургию игрового танца (завязка, развитие, кульминация) для раскрытия сюжета. Например, танец маленьких слонят на хрупкой сцене, танец сломанного забора, блюдца и чашки и т.п.

- самостоятельное составление синхробуффонад, клипов;
- оживление картины – в танце или пантомиме продолжить действие героев репродукции;

- «немое кино» Одна группа придумывает и показывает в пантомиме или танце какой-либо сюжет, другая группа «озвучивает» этот сюжет;

- «сочинение» танцевальных сказок.

Раздел «Ритмика»

Ритм и ритмика имеют особое значение, так как являются самостоятельным творческим инструментом чувственной выразительности и приобретают характер составляющего компонента для ряда других инструментов (выразительная жестикация, пластика, темпо-ритм, танец).

Ритм – равномерное чередование звуковых, двигательных и т.п. элементов.

Ритмика – система и характер ритма в стихах, музыке, танцах и т.п. Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение можно развить специальными упражнениями и музыкальными играми.

Ритмика как творческий инструмент проявляется в следующем:

1. Чувство ритма. Может быть развито или неразвито, в последнем случае требует специальной тренировки, позволяющей проявиться этому чувству на должном уровне.

2. Координация чувства ритма и движения. Нужно следить за тем, чтобы у каждого обучаемого ребёнка существовала прямая связь между чувством ритма и возможностью его выразить в движении. Если такая координация у ребёнка проявляется недостаточно, необходимо организовать тренировку такой связи и добиться четкого проявления ритма в движении.

3. Координация разнообразных сложных движений и чувство внутреннего ритма, участвующего в этой координации. Речь идет о механизме согласования разных задаваемых движений друг с другом с помощью чувства внутреннего ритма, в результате чего получаются выразительные сложно координированные движения.

Темп – это степень скорости исполняемого действия. Можно действовать медленно, умеренно, быстро, что потребует от нас различной затраты энергии, но не всегда окажет существенное влияние на внутреннее состояние.

Ритм поведения – подразумевает не только скорость, но и интенсивность действий, «пульс переживаний». Понятие «ритм» включает в себя и *ритмичность*, то есть ту или иную размеренность действия, его организацию во времени и пространстве. Когда мы говорим, что человек ритмично двигается, мы имеем в виду равномерное, плавное чередование моментов напряжения и ослабления, усилия и покоя, движения и остановок. Ритмичность и неритмичность входят в понятие ритма и определяют динамический характер действия, его внешний и внутренний рисунок.

Темп и ритм - понятия взаимосвязанные. Во многих случаях они находятся в прямой зависимости: активный ритм ускоряет темп действия и наоборот. Но возможно и прямое противоречие между ними. Можно быстро вязать носок и вести при этом спокойный разговор, медленно играть в шахматы при огромной сосредоточенности и весьма активном ритме.

Всякое отклонение от верного ритма в пантомиме, сценических этюдах искажает логику поведения действующего лица. Поэтому темпо-ритм является одним из важнейших элементов чувственной пластической выразительности.

Тренировка темпо-ритма

Материалом для тренировки темпо-ритма могут служить уже знакомые упражнения, но не в первоначальном виде, а уже доведенные до известной степени совершенства (смотри раздел «выразительная жестикация»).

Так, например, можно в различном темпе и ритме сидеть, стоять, взаимодействовать с партнёром, проделывать действия с воображаемыми предметами. Переход от одного темпа-ритма к другому при выполнении одного и того же действия может быть осуществлен двояким способом: от изменения предлагаемых обстоятельств к изменению темпа-ритма, и, наоборот, от изменения темпа-ритма к нахождению новых предлагаемых обстоятельств. Например, я одеваюсь в выходной день, мне некуда торопиться; я одеваюсь, рискуя опоздать в школу и т.п. Другой пример: ученики двигаются под музыку в соответствии с предложенным ритмом, (походка убыстряется от

шагов по целым нотам к восьмушкам), задание – внутренне обосновать движение. Например, я спокойно прогуливаюсь по улице, вдруг начался дождь.

Творческие задания на отработку ритмичности и координации

Ритмические «кричалки».

Ритмические кричалки из ритмослогов.

Шумовой оркестр

Ритмическое приветствие

Ритмические диалоги

Ритмические сказки.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	15
3	Гимнастика с основами акробатики	10
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	22
5	Конькобежная подготовка	14
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		33
Количество уроков		66

Физическая культура. Модуль «Музыка и движение»

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Введение в предмет	2
2	Школа движения	4
3	Ритмика	2
4	Танец	8
5	Общая физическая подготовка	4
6	Танцы народов мира	6
7	Свободная пластика	5
8	Уличные игры	2
Количество уроков в неделю		1
Количество уроков		33
Итого уроков		99

2 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	16
3	Гимнастика с основами акробатики	10
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	22
5	Конькобежная подготовка	14
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Количество уроков		68

Физическая культура. Модуль «Музыка и движение»

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Введение в предмет	2
2	Школа движения	6
3	Танец	5
4	Осанка. Походка	3
5	Общая физическая подготовка	1
6	Историко-бытовые танцы	3

7	Народный танец	4
8	Бальный танец	2
9	Свободная пластика	6
10	Уличные игры	2
Количество уроков в неделю		1
Количество учебных недель		34
Количество уроков		34
Итого		102

3 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	16
3	Гимнастика с основами акробатики	10
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	22
5	Конькобежная подготовка	14
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Количество уроков		68

Физическая культура. Модуль «Музыка и движение»

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Введение в предмет	2
2	Общая физическая подготовка	2
3	Школа движения	3
4	Ритмика	2
5	Танец	8
6	Двигательный тренаж	2
7	Историко-бытовые танцы	3
8	Народный танец	4
9	Бальный танец	2
10	Свободная пластика	4
11	Уличные игры	2
Количество уроков в неделю		1
Количество учебных недель		34
Количество уроков в год		34
Итого		102

4 класс

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	16
3	Гимнастика с основами акробатики	10
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	22

5	Конькобежная подготовка	14
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Количество уроков		68

Физическая культура. Модуль «Музыка и движение»

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Введение в предмет	2
2	Общая физическая подготовка	5
3	Школа движения	3
4	Ритмика	3
5	Бальный танец	8
6	Школа движения	2
7	Историко-бытовые танцы	2
8	Народный танец	3
9	Свободная пластика	4
10	Уличные игры	2
Количество уроков в неделю		1
Количество учебных недель		34
Количество уроков в год		34
Итого		102

8. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1.	Актовые и хореографические залы	Актовый зал (229) на 200 мест	компьютер, большой проектор, большой экран, цифровое фортепиано, система озвучивания зала;
		Класс хореографии 45,7 м ²	
2.	Спортивные комплексы, залы, бассейны, стадионы, спортивные площадки, тир, оснащённые игровым, спортивным оборудованием и инвентарём	Наличие универсального спортивного зала и специализированных залов.	Большой спортивный зал 269 м ² Малый спортивный зал 151,8 м ² Тренажерный зал 54,3 м ² : оснащенный гребными тренажерами, велотренажерами, многофункциональными скамьями и другим спортивным оборудованием; Зал для игры в настольный теннис: 2 теннисных стола.
			Универсальная спортивная площадка для мини-футбола и баскетбола 24×12
			Универсальная спортивная площадка с гимнастическим оборудованием
			Хоккейная коробка 1800 кв.м
			Каток 3600 кв.м.
		Наличие спортивных площадок	Спортивно-игровая площадка на улице – 2 штуки Универсальная спортивно-игровая площадка

УМК: Лях В.И. Физическая культура (1-4 класс). – М.: Просвещение