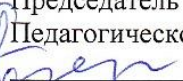


РАССМОТРЕНО


На заседании
Педагогической коллегии

Протокол № 282 от 28
августа 2014 г.

Председатель
Педагогической коллегии
 Бедя М.Г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УМР

 Горбунова И.П.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

№ 46/1 от 28.08.2014 г.

Директор
 Перлич А.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 1- 4 классов**

Москва 2014

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по «Физической культуре» составлена на основе авторской программы В.И.Ляха¹ и с учётом Образовательных программ Российских вальдорфских школ².

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — 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.

Данная программа создавалась с учётом того, 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 ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования

¹ Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. Рабочая программа. – М: Просвещение, 2011.

² Образовательные программы Российских вальдорфских школ. – М: Народное образование, 2010.

интересов к определённым 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 учебного предмета

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 определённые 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 учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Согласно концепции вальдорфской педагогики в начальной школе в рамках предметной области «Физическая культура» вводится предмет «Эвритмическая гимнастика» - 1 час в неделю. Уроки эвритмической гимнастики направлены на развитие культуры движения. Эвритмическая гимнастика – это в первую очередь осознанная культура воли, опосредованная внутренним переживанием. И, как способ их развития, эвритмическая гимнастика является предметом с уникальными возможностями не только эстетического развития, но и терапевтического воздействия на растущий организм в целом и одновременно с этим является основой для развития общего художественного вкуса в частности.

Курс эвритмического искусства рассчитан на 4 года обучения на ступени начального общего образования. Эвритмическая гимнастика – это особый вид художественного движения, который способствует общему телесному и душевному развитию ребёнка. В переводе с греческого языка «эвритмия» - это «прекрасный ритм, прекрасное движение». Как искусство движения, эвритмическая гимнастика основана на закономерностях речи и музыки и воплощает их в видимой, образной форме. На занятиях речь идёт, с одной стороны, об участии душевной сферы в осуществлении движения, а с другой, о том, что в основе любых движений лежат объективные закономерности.

Человеческая речь, пение и движение изначально оставляли всеобъемлющее единство. Речь – это порождение всего существования человека. Когда ребёнок проговаривает звуки, он совершает невидимый волевой поступок, который в эвритмии получает зримое выражение. Воля становится активно и охватывает всё тело ребёнка. Исполняя эвритмию, ребёнок имеет дело не только осознанной культурой воли, но и с глубоким переживанием тех сил, которые содержатся в звуках речи: гласные и согласные. Гласные больше связаны с внутренним переживанием души: А – удивление, раскрытие, Е – противопоставление себя чему-либо, И – самоутверждение.

Согласные звуки больше подражают тому, что окружает нас извне, как пластицирующая, формообразующая сила природы. Эвритмия находит для каждого звука соответствующий жест. Звук формируется и выражается в жесте.

Все закономерности поэтической речи: ритм, интонация, стиль, аллитерация и т. д. находят выражение в движении. Через музыкальную эвритмию ребёнок знакомится с ритмом, мелодией, тактом, учится гармонично двигаться под музыку.

Эвритмическая гимнастика в соответствии с различными возрастными ступенями является важным средством в становлении ребёнка. Сюда также входят движения, наполненные смыслом: упражнения на концентрацию, развивающие ловкость с палочкой, с мячиками, на ориентирование в пространстве, переживание в пространстве геометрических форм, формы зеркального отражения.

Эвритмическая гимнастика в школе является предметом с большими возможностями эстетического, гармонизирующего и развивающего воздействия.

Эвритмия – это и социально - ориентированное искусство. При работе в коллективе концентрация на собственном движении постоянно связана с необходимостью чувствовать движение других, всей группы как единого организма. Уроки позволяют развивать утончённое восприятие другого человека, окружающей природы.

В основу организации урока эвритмической гимнастики заложены такие базовые упражнения как: «закрытие-раскрытие» в пространстве, чередование упражнений на концентрацию и ловкость с упражнениями на ритм, мелодию, звуковысотность, движение по формам, свободная импровизация движения. Уроки позволяют развивать утончённое восприятие к другому человеку, к окружающей природе. Таким образом, средствами эвритмии происходит постижение взаимоотношений «Человек- Мир».

Цель уроков эвритмической гимнастики на начальной ступени обучения состоит в том, чтобы пробудить у детей **осмысленное движение в пространстве**. Эта педагогическая задача достигается активизированием способностей учеников живо воспринимать и сопереживать предлагаемые учителем образы народных сказок, стихов о природе, басен о животных, былин. Погружаясь в них и разыгрывая те или иные роли, дети учатся выражать эти образы в движении.

Ценностные ориентиры курса

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Преподавание физической культуры в вальдорфской школе основывается на обще дидактических принципах. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальной школе является игровой метод. Развитие двигательных качеств осуществляется через свободную игру. Отсутствует метод принуждения, интерес развивается через образное преподавание. Уроки планируются, как правило, после основных предметов. Тесты, как контрольные нормативы используются в конце 4-го класса. Оценка и учёт освоения программы осуществляется из гуманистических принципов индивидуального подхода к каждому обучающемуся. Сообщение теоретических знаний сообщается с учётом меж предметных связей. Мотивация к самостоятельным занятиям по физической культуре формируется на основе психосоматического развития учащихся младшей школы. В конце каждого учебного года учитель пишет свидетельство-характеристику на учащегося, где отмечается участие в уроке, личные успехи, достижения, характер общения в коллективе, отношение к занятиям.

Место учебного предмета в учебном плане

В образовательном учебном плане школы на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе отводится 405 часов, из них в 1 классе – 99 ч, во 2-4 классах – по 102 часа.

Результаты освоения учебного предмета выпускником начальной школы

В процессе изучения курса «Физическая культура» учащиеся получают возможность развить свои физические способности, освоить элементарные знания о здоровом образе жизни.

В результате деятельности у младших школьников сформируются не только предметные знания и умения, но и универсальные учебные умения, коммуникативные, регулятивные, познавательные.

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Код	
ЛИЧНОСТНЫЕ УУД	Ценностно-смысловые ориентации личности Обучающийся					
	обладает опытом эмоционального переживания ценности индивидуальности и, творческого самовыражения, ценности истории и культуры других народов через сказки, игры, художественные и метафорические образы;	обладает опытом эмоционального переживания ценности взаимодействия в коллективе и ценности ответственности (дежурства, обязанности в классе), ценности творческого самовыражения и ценности истории и культуры других народов через игры, художественные образы, былины;	обладает начальным пониманием содержания ценности свободы индивидуальности и творческого самовыражения исходя из своих потребностей; понимает ценность истории и культуры других народов исходя из познавательной активности;	сознает ценность собственной индивидуальности; осознает ценность взаимодействия в коллективе; осознает ценность творческого самовыражения; осознает ценность истории и культуры других народов;		<i>Л1</i>
	переживает ролевую позицию «слушаемого» учителем наравне со всеми;	сознательно умеет слушать другого человека;	сознает наличие иного мнения или позиции у других людей;	осознает позицию сменного лидерства в группе;		<i>Л2</i>
	Морально-нравственные ориентации личности Обучающийся					
знаком с основными морально-нравственными нормами, принятыми в различных социальных группах; следует им из подражания;	способен соблюдать морально-нравственные нормы при различных видах взаимодействия исходя из понимания обязательности их для всех;	способен раскрыть содержание понятий «справедливость», «уважение», «помощь», «забота», «честность», «доброжелательность», «доверие», «сочувствие»;	обладает основами морально-нравственных норм, принятых в образовательной и семейной средах;		<i>Л4</i>	

		«совесть» и т.п. на доступном уровне (конкретных примеров);		
Личностное и социальное самоопределение учащегося				
Обучающийся				
способен к обозначению начальных форм собственного я (имя, фамилия, возраст и т.п.);	способен к обозначению своих социальных качеств и способностей;	способен к обозначению форм образа собственного я (образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости, самоуважения)	способен к обозначению форм образа собственного я-реального, идеального и динамического как результата социального взаимодействия; обладает начальными формами гендерного самосознания;	Л8
Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности				
Обучающийся				
способен действовать методом повторения при решении задач;	способен к пониманию того, что учебную задачу можно решить несколькими способами;	владеет способностью решать учебную задачу несколькими способами	сознает важность многообразия способов решения задач;	Л10
освоил новую социальную роль ученика с познавательной активностью;	сформировал личностный смысл обучения, желая учиться;	обладает упрочнённым личностным смыслом учения на основе познавательной потребности	перечисляет мотивы учебной деятельности, может выстроить из них иерархию по важности для себя;	Л11
знаком с основными правилами поведения на уроке и на перемене, на улице.	может соблюдать правила в подвижных играх.	принимает и осознает важность соблюдения правил как основы для реализации учебной и игровой деятельности.	знает и принимает правила поведения, принятые в школьном коллективе, в классе и на уроке, во внеурочной деятельности.	Л12
Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности				
Обучающийся				
принимает ритм школьной и домашней жизни на базовом уровне	знаком с основными понятиями охраны здоровья,	знаком с основами здорового питания; осознаёт	сознает важность собственного здорового образа жизни и жизни окружающих	Л13

	потребностей (еда, сон, активность, отдых); обладает навыками личной гигиены дома и в школе;	здорового образа жизни и вредных привычек;	важность соблюдения личной гигиены;			
РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД	Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности Обучающийся					
	осознает наличие познавательной проблемы; проявляет навыки группового мышления; способен задать/ответить на вопрос «что мешает нам двигаться дальше?»;	на основе предыдущего опыта способен применить алгоритм решения задач при возникновении познавательной проблемы;	способен задать/ответить на вопрос «что именно я должен сделать, чтобы решить проблему?»	формирует учебную задачу на основе познавательной проблемы		<i>P2</i>
	способен обучаться на модели через показ учителя – «делай как я».	способен сопоставлять образец, данный учителем, и собственную работу, исправлять ошибки.	способен сопоставлять полученный результат с ожидаемым, корректировать ошибки.	в процессе выполнения деятельности способен контролировать и корректировать ошибки.		<i>P4</i>
	Волевая саморегуляция личности Обучающийся					
	заканчивает начатое действие при организующей и эмоциональной помощи учителя;	при возникновении трудностей использует метод «проб и ошибок», обращается за помощью к учителю;	при возникновении трудностей самостоятельно пытается найти решение, продолжая деятельность и не отказываясь от выполнения;	при возникновении трудностей при достижении цели способен к сознательной саморегуляции деятельности и поведения		<i>P6</i>
принятие внешнего мотива как основы для собственной деятельности;	умеет уравнивать мотивацию «хочу» и «надо» при выполнении деятельности, например, домашнего задания и т.п.;	принятие учебного мотива; выполнение регулярного д/з; баланс между внешней и внутренней мотивацией;	в ситуации мотивационного конфликта способен сделать выбор;		<i>P7</i>	

Рефлексивное и критическое мышление личности				
Обучающийся				
способен ответить на вопрос учителя, понятно ли задание;	способен указать, понятно задание или нет;	способен указать, что именно непонятно при выполнении задания	способен обозначить степень понимания учебной цели и задач;	<i>P9</i>
способен ответить на вопрос учителя, необходима ли помощь при выполнении задания;	при возникновении трудностей при решении задач способен задать вопрос или обратиться к учителю;	при возникновении трудностей при решении задач способен задать вопрос или обратиться за помощью к учителю и выполнить его рекомендации по поиску помощи;	самостоятельно проявляет инициативу в поиске помощи при возникновении трудностей;	<i>P10</i>
определяет правильность выполнения задания на основе сравнения с образцами.	определять правильность выполнения задания на основе сравнения с предыдущими работами.	способен понять и принять критерии оценивания, иметь начальные формы учебной самооценки.	способен к критической оценке и сопоставлению планируемого и достигнутого результата на основе самостоятельно выделенных критериев оценки.	<i>P11</i>
Безоценочное непосредственное восприятие действительности				
Обучающийся				
способен на переживание образа, создаваемого учителем (внимательно слушать, откликаться на повествование и образность, проникаться настроением).	способен к начальным навыкам описания предметов или явлений на основе ощущений или чувственного опыта.	способен к начальным навыкам описания собственных переживаний при восприятии действительности.	способен к безоценочному непосредственному восприятию действительности, явлений природы или предметов искусства, опираясь на собственное переживание образа.	<i>P12</i>
Навыки адекватной учебной самооценки				
Обучающийся				
проявляет готовность реализовывать свои способности в различных	способен выбрать или выделить наиболее успешную или правильную	осознает свою успешность в предметных областях.	осознает свои способности и возможности в различных сферах учебной деятельности.	<i>P13</i>

	сферах учебной деятельности (интеллектуальной, художественной, практической) .	часть своей работы в различных сферах учебной деятельности.				
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД	Собственная познавательная активность учащегося Обучающийся					
	способен описывать ситуации из индивидуального опыта и интересные события из своей жизни; демонстрирует интерес к миру, задавая общие вопросы; наличие «внутренних вопросов» (способен заинтересованно слушать рассказ, сказку, историю); проявляет готовность к участию в различных видах учебной деятельности.	при решении учебной задачи способен ассоциативно вспомнить и привести пример схожей ситуации из индивидуального опыта; способен задать познавательный вопрос по изучаемой теме.	способен задавать конкретные вопросы по изучаемой теме; способен сделать небольшой доклад по определённой теме (возможна помощь родителей или учителя); способен самостоятельно защитить свой проект (теория, макет, защита); участвует в совместной практической деятельности с учителем.	при решении учебной задачи использует свой индивидуальный практический опыт непосредственного переживания подобной проблемы или ситуации в качестве основы для поиска решения или ответа на вопрос.		<i>П1</i>
	Общие приёмы решения учебных задач Обучающийся					
	владеет элементарными навыками наблюдения;	способен сделать простые выводы на основании результатов наблюдения;	способен к наблюдению и описанию результатов в процессе решения задач;	на основании наблюдения и непосредственного практического опыта способен делать выводы и использовать их при дальнейшем освоении материала;		<i>П2</i>
	Логические действия и операции Обучающийся					
способен привести аналогичный пример из собственного	способен находить закономерности, самостоятельно продолжать их	способен формулировать принцип организации закономерности;	способен устанавливать прямые аналогии между явлениями окружающей		<i>П8</i>	

	опыта;	по установленному правилу		действительности в различных областях;	
	способен сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия.	способен сравнивать и группировать предметы по нескольким основаниям.	анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.	обобщает свойства группы объектов, включая их в систему понятий.	<i>П9</i>
КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД	<i>Социокультурная компетенция личности</i> Обучающийся				
	владеет навыками коммуникации в учебной среде (приветствие, прощание);	начинает и заканчивает разговор в соответствии с общепринятыми нормами коммуникации;	знаком с основами коммуникации в различных ситуациях и условиях (дома, в гостях, в школе), с незнакомыми людьми;	владеет нормами русского речевого этикета в ситуациях повседневного общения;	<i>К1</i>
	способен высказать свое эмоциональное впечатление от сказки, от пережитого события;	способен объяснить на доступном уровне почему думает так или иначе;	способен к рассуждению при анализе текста или события;	способен высказать и обосновать свое мнение относительно темы и предмета обсуждения;	<i>К2</i>
	переживает себя как часть социальной группы (при работе в кругу); осознает важность собственного я как части целого.	может различать особенности характеров, состояний, особенностей взаимодействий через художественное переживание.	пользуется невербальными средствами выражения эмоций и способен распознавать их у других людей на доступном уровне.	обладает начальными формами эмоционального и социального интеллекта.	<i>К3</i>
	<i>Навыки диалогического способа общения</i> Обучающийся				
	способен к восприятию основной мысли содержания диалога с учителем или одноклассником	способен отвечать на вопросы и задавать их в соответствии с содержанием диалога или группового обсуждения;	способен к развёрнутому обсуждению главной мысли диалога или группового обсуждения;	способен воспринимать основное содержание фактической информации в монологе, диалоге или групповом обсуждении, определяя основную мысль, логику высказывания;	<i>К5</i>
способен к	может	способен к	способен к диалогу не	<i>К6</i>	

диалогу на диадном уровне взаимодействия.	поддержать или включиться сам в диалог в малой группе.	диалогу одновременно с большим количеством участников обсуждения.	только при диадном взаимодействии, но и при групповом обсуждении со всеми участниками группы, в том числе и со взрослыми.	
Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия				
Обучающийся				
переживает образ героев в моральной истории.	способен описать переживаемые чувства в конфликтной ситуации.	способен фактически описать ситуацию конфликта.	способен назвать мотивы своего поведения и обозначить эмоциональные реакции на доступном уровне в ситуации конфликта.	К9

Предметные результаты

На конец 1 класса обучающийся

научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня,
- использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

получит возможность

научится:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

На конец 2 класса обучающийся

научится:

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

получит

возможность:

- овладеть умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

На конец 3 класса обучающийся

научится:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств.

получит возможность:

- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

На конец 4 класса обучающийся

научится:

- организовать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.

получит

возможность:

- применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Показатели физического развития

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег (30 м), сек	7	7,5 и выше	7,3—6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5—6,4	5,8 и ниже
	8	7,1	7,0—6,0	5,4	7,3	7,2—6,2	5,6
	9	6,8	6,7—5,7	5,1	7,0	6,9—6,0	5,3
	10	6,6	6,5—5,6	5,1	6,6	6,5—5,6	5,2
Челночный бег (3X10 м), сек	7	11,2 и выше	10,8—10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3—10,6	10,2 и ниже
	8	10,4	10,0—9,5	9,1	11,2	10,7—10,1	9,7
	9	10,2	9,9—9,3	8,8	10,8	10,3—9,7	9,3
	10	9,9	9,5—9,0	8,6	10,4	10,0—9,5	9,1
Прыжок в длину места, см	7	100 и ниже	115—135	155 и выше	85 и ниже	110—130	150 и выше
	8	110	125—145	165	90	125—140	155
	9	120	130—150	175	110	135—150	160
	10	130	140—160	185	120	140—155	170
6-минутный бег, мин.	7	700 и менее	730—900	1100 и выше	500 и менее	600—800	900 и выше
	8	750	800—950	1150	550	650—850	950
	9	800	850—1000	1200	600	700—900	1000
	10	850	900—1050	1250	650	750—950	1050
Наклон вперёд из	7		3—5	9 и выше	2 и ниже	6—9	12,5 и выше

положения	8		3—5	7,5	2	5—8	11,5
сидя, см	9		3,5	7,5	2	6—9	13,0
	10		4—6	8,5	3	7—10	14,0
Подтягивание	7		2—3	4 и выше	2 и ниже	4—8	12 и выше
на высокой	8		2—3	4	3	6—10	14
перекладине из	9		3—4	5	3	7—11	16
виса (м.)	10		3—4	5	4	8—13	18
(колич. раз) и							
низкой							
перекладине из							
виса лежа.							
(колич. раз) (д.)							

Содержание учебного предмета

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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед 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 вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора

присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок 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 (1 кг) 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.

Содержание учебного предмета по классам

1 класс

Знания о физической культуре

Знакомство с предметом «Физическая культура». Значимость физической культуры в жизни человека. Правила поведения на уроке физической культуры. Подбор одежды, обуви и инвентаря.

История появления физических упражнений. Важность физической культуры в развитии человечества.

Физические упражнения и их влияние на физическое развитие человека.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Основные физиологические показатели человека (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)

Режим дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Упоры (присев, на коленях, лежа, лежа согнувшись); седы (сед, сед ноги врозь, сед на пятках, сед согнувшись); группировка (группировка из положения стоя, лежа и раскачивание в плотной группировке; перекаты назад из седа в группировке и обратно; перекаты из упора присев назад и боком, перекаты лежа («бревнышко»); приставным шагом, галопом, по парам).

Ползание по-пластунски; преодоление препятствий с элементами лазанья, перелезания.

Преодоление препятствий поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания.

Хождение по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 и 180 градусов.

Ходьба по канату и различным предметам, лежащим на полу.

Танцевальные упражнения с подскоком.

Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.

Лёгкая атлетика

На носках, на пятках, с пятки на носок, с высоким подниманием колен и т.д. Ходьба: по кругу, в колонне.

Ходьба по разметкам широким и средним шагом. Ходьба продолжительное время (до 40 минут). Марширование.

Бег по прямой, бег с изменяющимся направлением движения (по кругу, змейкой).

Упражнения легкоатлетов (беговые и прыжковые). Чередование бега и ходьбы.

Прыжки на месте (на одной ноге, на двух), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком.

Прыжки в длину, высоту, с места; запрыгивание и спрыгивание.

Броски и ловля двумя руками и одной рукой.

Броски малого мяча в горизонтальную цель Броски на заданное расстояние правой и левой рукой

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.

Эвритмическая гимнастика

Работа с формами в пространстве. Прямая и изогнутая линия движения (без пересечения). Раскрытие и закрытие круга. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков: Работа над стихами времён года. Работа над сказками. Интервал «квинта», формы интервального движения квинты. Звучание музыкального интервала в начале и в конце урока. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий. Выполнение мелодии в движении по кругу. Упражнения односложных ритмов. Проработка ритма: анапест, дактиль, ямб, хорей, через поэтический материал. Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Стихи на координацию движения. Упражнения на ориентацию в теле. Стихи на географию тела. Упражнения на концентрацию сознания и движения: Проработка шагов по кругу под музыку и стихи.

2 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом.

История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Основные физиологические показатели человека (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.)

Режим дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Упражнения на развитие координации движений.

Ору со скамейкой. Перекат назад с группированием.

Мост из положения лёжа.

Перекат назад. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках. Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках. Кувырок назад.

Закрепление кувырка вперед и стойки на лопатках, кувырка назад.

Совершенствование кувырка вперед и стойки на лопатках.

ОРУ со скакалкой.

Разучивание танцевальных движений

Упражнения на развитие гибкости.

Закрепление прыжков со скакалкой.

Лёгкая атлетика

Развитие скоростных способностей в подвижных играх и эстафетах.

Обучение высокому старту. Бег с ускорением. Разучивание игр.

Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Равномерный бег в чередовании с ходьбой до пятисот метров. Обучение прыжкам в высоту через препятствие 30 см.

Старт из различных положений. Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, пресса. Зачёт челночного бега.

Закрепление навыка прыжка с одной ноги на одну с разбега и развитие скоростной выносливости.

Закрепление и навыков бега, прыжков.

Метание малого мяча на дальность – обучение.

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.

Баскетбольная подготовка на основе подвижных игр.

Эвритмическая гимнастика

Работа с формами в пространстве. Простые формы в пространстве: Прямая и изогнутая линия движения (без пересечения). Дуги в кругу. Раскрытие и закрытие круга. Форма: вопрос-ответ. Упражнение на взаимодействие с партнёром.

Педагогическое упражнение «Я и Ты» без пересечения, под стихи и музыку. Проработка зеркальных форм в движении через стихи и музыку. Переживание кругооборота года. Проработка стихов о природе, и к разным годовым праздникам. Музыкальный метр. Слушание музыкальных композиций и прохождение метра шагами по кругу. Чёткое различие поэтических ритмов. Отличие ритмов: анапест, дактиль, ямб, хорей, через поэтический материал.

Знакомство со звуками речи через движение. Работа над баснями. Работа над легендами.

Упражнения на концентрацию сознания и движения. Проработка шагов по кругу под музыку и стихи. Различные качества движения. Проработка разных шагов (маленькие,

большие, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы) – переживание разных образов животных и насекомых.

3 класс

Знания о физической культуре

Самоконтроль во время занятий физической культурой.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Контроль основных физиологических показателей человека.

Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

ОРУ. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.

Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.

ОРУ. Комбинация из разученных элементов.

Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами.

Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.

Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами

Вис, стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами

Ходьба приставными шагами по бревну (*высота до 1 м*). Опорный прыжок.

Лёгкая атлетика

Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (*60 м*).

Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние.

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.

Баскетбольная подготовка на основе подвижных игр.

Эвритмическая гимнастика

Ремесленники в поэзии и в музыке: Проработка стихов на тему «Ремёсла». Проработка музыки на тему «Ремёсла». Ритмическое движение в стихах и в музыке: Работа над ритмом стихов. Работа над музыкальным ритмом. Геометрические фигуры в пространстве вводятся в игровой форме: Треугольник: ориентация в пространстве. Квадрат: ориентация в пространстве. Работа в парах: Формы, имеющие точку пересечения: Лемниската, «Х» - формы. Вопрос и ответ в музыке и в родном языке: Распознавание вопроса и ответа в музыке и в языке. Сознательное переживание гласных и согласных звуков. Работа над текстами «Ветхого завета». Стихи о ремёслах. Упражнения на ловкость: Передача мячиков по кругу и в парах, стихи на координацию тела. Переживание большой и малой терции в движении: Звучание интервалов вначале и в конце урока. Упражнение на концентрацию сознания и движения: Стихи и музыка на концентрацию сознания и движения.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт. Виды спорта. Спортивные игры.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Упражнения на расслабление.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Лазание по канату в 3 приема. Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами. Упражнения на перекладине: сгибания-разгибания рук в висе. Лазание по гимнастической стенке и спуск на руках.

Упражнения с гимнастической палкой, обручем.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.

Кувырок в сторону. 2–3 кувырка вперёд.

Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине.

Лазание по гимнастической стенке и спуск на руках. Упражнения на перекладине: висы, висы с узким и широким хватами. Лазание по канату в 3 приема. Упражнения на перекладине: сгибания-разгибания рук в висе.

Лёгкая атлетика

Беговые упражнения: лицом вперед (30 м, 60 м), спиной вперед (30,60 м). Челночный бег 3х10 м. Эстафеты линейные. Ходьба и бег по пересеченной местности. Бег в гору и под гору. Многоскоки.

Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в высоту с бокового разбега. Прыжки в высоту «перешагиванием».

Метание малого мяча в цель с места. Метание большого мяча в цель с места. Метание малого мяча на дальность с места. Метание большого мяча на дальность с места.

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.

Эвритмическая гимнастика

Грамматические элементы языка в пространственных формах: Работа над существительным по форме дуга - 3 часа; Работа над глаголом по форме прямой линии.

Формы фронтального движения: Прямая. Дуга. Гармоническая восьмёрка. Круг.

Аллитерация: Проработка повторяющихся согласных звуков в русских стихах.

Проработка повторяющихся звуков в иностранных текстах, стихах. Упражнения с медными палочками: 6 простых упражнений на ловкость под простые мелодии. 7-ое упражнение. Передача палочки.

Соотношение музыкального ритма и метра (тактирование): Прослушивание музыкальной мелодии, прохождение её шагами. Прослушивание басовой темы, прохождение её шагами. Определение размера мелодии. Гамма До- мажор: Проработка музыкальных тонов-жестов руками. Проработка формы 5-ой звезды, соединяя её с музыкальными тонами.

Упражнения на концентрацию сознания и движения: Проработка чётких шагов с хлопками, сокращение их и увеличение.

Тематическое планирование по классам

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 1 класс

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
Легкая атлетика	Ходьба и бег	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м)	1
	Ходьба и бег. Понятие «короткая дистанция»		1
	Бег (30 м, 60 м)	правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30 м и 60 м.)	1
	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	1
	Прыжок в длину с места	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на обе ноги	1
	Бросок малого мяча	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	1
	Подвижные игры «Попади в мяч» и «Кто бросит дальше»		1
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	1
	Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	1
	Развитие выносливости. Понятие «здоровье»	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	1
	Равномерный бег. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	1
	Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	1
	Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности (до 1 км)	1
	Равномерный бег (8 мин)		1

Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Игра «Передача мячей в колоннах»		1
	Передача мяча снизу на месте Игра «Мяч соседу»		1
	Эстафеты с мячами Игра «Гонка мячей по кругу»	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передал – садись».	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Закрепление материала. Игра «Выстрел в небо». Игра в мини-баскетбол	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки».	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта».	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Игра «Мяч в обруч»	владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передавать на расстояние</i> , <i>ловля</i> , <i>ведение</i> , <i>броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Игра «Не давай мяча водящему»		1
Игра «Перестрелка»	1		
Подвижные игры	Игры «К своим флажкам», «Два Мороза»	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты		1
	Игры «Метко в цель», «Погрузка Арбузов	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».		1
	Игры «Волк во рву», «Посадка картошки»	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	2

	Игры «Капитаны», «Попрыгунчики -воробушки»		1
	Игра «Пятнашки »	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		2
	Игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Удочка», «Компас»		1
Гимнастика	Акробатика. Строевые упражнения Название основных гимнастических Снарядов	выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации	1
	Построение в шеренгу. Игра «Совушка»		1
	Построение в круг Игра «Космонавты»		1
	Равновесие. Строевые упражнения Перестроение по звеньям, по Заранее установленным местам	выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии	1
	Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»		1
	Игра «Западня»		1
	Опорный прыжок, лазание. Игра «Ниточка и иголочка»	лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	1
	Игры «Фигуры» Игра «Три движения»		1
	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке		1
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	бегать в равномерном темпе (<i>до 10 мин</i>); по слабо пересеченной местности (<i>до 1 км</i>)	1
	Подвижная игра «Пятнашки»		1
	Подвижная игра «Октябрята».		2
	Подвижная игра «Два Мороза»		2
	Подвижная игра «Третий лишний»		2

	Подвижная игра «Вызов номеров»		1
Легкая атлетика	Ходьба и бег	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью <i>(до 60 м)</i>	1
	ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»		1
	Подвижная игра «День и ночь»		1
	Прыжки	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	1
	ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»		1
	ОРУ. Подвижная игра. «Прыжок за прыжком»		1
	Метание мяча	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	1
	ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч»		1
	Подвижная игра «Защита укрепления»		1
	ОРУ. Подвижная игра «Снайперы»		1
Итого			66

Тематическое планирование для 1 класса по предмету «Физическая культура (эвритмическая гимнастика)»

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
Упражнения на ориентацию и координацию в теле.	Сказка « Маленький кролик»	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнений на ориентацию и координацию в теле.	1
Работа с формами в пространстве.	Работа в кругу: раскрытие и закрытие круга под музыку «Колыбельная» Шпиндлера. Сказка « Маленький кролик»	Разучивание текста сказки. Работа с формами в пространстве.	1
Работа с формами в пространстве. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	Раскрытие и закрытие круга. Сказка « Маленький кролик». Музыка П. И. Чайковского « Шарманщик поёт»	Разучивание текста сказки. Работа с формами в пространстве. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево».	Сказка « Маленькие человечки» Братьев Grimm: 1 часть. Стихи на координацию тела « Шьёт сапожник»	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево».	1
Работа с формами в пространстве. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	Сказка «Маленькие человечки» 1, 2 части. Музыка П. И. Чайковского « Шарманщик поёт».	Разучивание текста сказки. Работа с формами в пространстве. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Основные движения: жесты гласных и	Сказка «Маленькие человечки» 1, 2, 3 части.	Разучивание текста сказки. Разучивание основных движений: жесты гласных и согласных звуков и упражнений односложных	1

согласных звуков. Упражнения односложных ритмов.	Стихотворение « Зелёная карета»	ритмов.	
Упражнения на ориентацию в пространстве внутреннего чувства «право-лево».	Сказка «Маленькие человечки» до конца. и Стихи: «Шьёт сапожник нам сапожки»; Проработка пространственной формы «спираль».	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнений на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево».	1
Упражнения на ориентацию координацию в теле.	Игры: «Гномы- великаны, «музыкальная импровизация».	Упражнения на ориентацию и координацию в теле.	
Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Работа с формами в пространстве.	Сказка «Госпожа Метелица» 1 часть - Братья Grimm. Стихи: «Белый мельник» - О. Дриз. Проработка пространственной формы «спираль».	Разучивание текста сказки. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Работа с формами в пространстве.	1
Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Работа с формами в пространстве.	Сказка « Госпожа метелица» 2 часть. Музыка И. С. Баха 1 прелюдия C- Dur. Игра « Гномы великаны»	Разучивание текста сказки. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Работа с формами в пространстве.	1
Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	Сказка « Госпожа метелица» 3 часть. Музыка « Колыбельная» Шпиндлер.	Разучивание текста сказки. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Упражнения на ориентацию в пространстве	Сказка «Госпожа метелица». Повторение всей сказки. Добавление стихов « Голова, два уха, губы»; «Мы	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнений на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево».	1
		Упражнения на ориентацию и координацию в теле.	

внутреннего чувства «право-лево». Упражнения на ориентацию и координацию в теле.	пойдём немного вправо».		
Интервал «квинта», формы интервального движения квинты. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	«Рождественская игра». Стихи о рождестве, музыка И. С Баха 1 прелюдия C-Dur.	Разучивание текста игры и стихотворения. Разучивание интервала «квинта», форм интервального движения квинты. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Интервал «квинта», формы интервального движения квинты. Упражнения односложных ритмов.	«Рождественская игра» 2 часть. Игра « Гномы- великаны». Проработка поэтического ритма: Ямб, Анапест.	«Разучивание текста игры. Закрепление интервала «квинта», форм интервального движения квинты. Выполнение упражнения односложных ритмов.	1
Интервал «квинта», формы интервального движения квинты. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	«Рождественская игра» повторение всех частей сказки. Музык 1 прелюдия И. С. Баха.	Разучивание текста игры. Закрепление интервала «квинта», форм интервального движения квинты, выполнение основных движений: жесты гласных и согласных звуков.	1
Упражнения на концентрацию сознания и движения. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.	« Два Мороза» 1 часть – русская народная сказка. Стихотворение «Такой мороз» Н. Асеев. Музыка «Сладкая Грёза» П. И. Чайковский.	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на «концентрацию сознания и движения. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков	1
Упражнения на концентрацию	Сказка « Два мороза». Повторение 1 части. Новая часть .Стихи: « Белый	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения.	1

<p>сознания и движения. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.</p>	<p>мельник», «Белый мельник». Работа над концентрацией сознания.</p>	<p>Основные движения: жесты гласных и согласных звуков</p>	
<p>Упражнения на концентрацию сознания и движения. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.</p>	<p>« Два Мороза». Повторение 1,2 частей. Новая часть. Стих: « Как на горке» , Стихотворение «Нахмурилось небо» -Б. Заходер</p>	<p>Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков</p>	1
<p>Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.</p>	<p>« Семь Воронов» 1 часть - Братья Гримм. Музыка «Колыбельная» Шпиндлер.</p>	<p>Разучивание текста сказки. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий</p>	1
<p>Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.</p>	<p>« Семь Воронов». Повторение 1. Новая часть.</p>	<p>Разучивание текста сказки. Основные движения: жесты гласных и согласных звуков. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий</p>	1
<p>Упражнения на ориентацию пространстве внутреннего чувства «право-лево».</p>	<p>« Семь воронов». Повторение 1, 2. Частей. Новая часть. Игра « Я твердо ишагаю дорогой прямой».</p>	<p>Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Основные движения: жесты гласных и согласных звуков</p>	1

Основные движения: жесты гласных и согласных звуков.			
Интервал «квинта», формы интервального движения квинты. Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево».	«Семь Воронов» повторение предыдущих частей. Новая часть.	Разучивание текста сказки . Интервал «квинта», формы интервального движения квинты. Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево».	1
Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	Музыкально-поэтическая композиция « Масленица». Стихотворение « Зима недаром злится» - Ф. И. Тютчев	Разучивание текста музыкально-поэтической композиции. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	Музыкально-поэтическая композиция « Масленица». Музыка « Шарманщик и поёт» П. И. Чайковский.	Разучивание текста музыкально-поэтической композиции. Упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	Повторение прошлого урока. Стихотворение « Я твердо шагаю дорогой прямой». Стихотворение «Спят мышата». Игра «Золотые ворота».	Разучивание стихотворения. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Упражнения на	Музыкально-поэтическая композиция	Разучивание текста музыкально-поэтической композиции.	1

концентрацию сознания и движения.	« Масленица».	Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения.	
Упражнения на ориентацию в пространстве внутреннего чувства «право-лево». Упражнения односложных ритмов.	Сказка «Весна» - народная сказка. Музыка «Весенняя» В. А. Моцарт. и «Спят мышата» Дриз.	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Выполнение упражнения односложных ритмов	1
Упражнения односложных ритмов. Упражнения на ориентацию координацию в теле.	Сказка « Весна», повторение 1 части, новая часть. Стихотворение « Ещё не прилетели птицы». и «Спят мышата» Дриз.	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения односложных ритмов. Выполнение упражнения на ориентацию и координацию в теле.	1
Упражнения на ориентацию в пространстве внутреннего чувства «право-лево». Упражнения односложных ритмов.	Сказка « Весна». Повторение 1,2 частей. и «Спят мышата» Дриз. Новая часть. Подготовка к годовому спектаклю.	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Выполнение упражнения односложных ритмов.	1
Упражнения на ориентацию в пространстве внутреннего чувства «право-лево». Упражнения односложных ритмов.	Сказка « Весна». Повторение 1,2, 3 частей. «Спят мышата» Дриз. Новая часть. Подготовка к годовому спектаклю.	Разучивание текста сказки. Выполнение упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево». Выполнение упражнения односложных ритмов.	1
Открытый урок.	Сказка «Весна».	Демонстрация сказки. Выполнение упражнения на ориентацию в пространстве и внутреннего чувства «право-лево».	1

		Выполнение упражнения односложных ритмов.	
Упражнения на ориентацию и координацию в теле. Упражнения на концентрацию сознания и движения.		Подготовка к годовому спектаклю, совместно с классным учителем. Выполнение упражнения на ориентацию и координацию в теле. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения.	1
Упражнения на ориентацию и координацию в теле.		Подготовка к годовому спектаклю, совместно с классным учителем. Выполнение упражнения на ориентацию и координацию в теле.	1
Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.		Подготовка к годовому спектаклю, совместно с классным учителем. Выполнение упражнения на ориентацию и координацию в теле. Эвритмическое движение в сопровождении пентатонических мелодий.	1
Итого:			33

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 2 класс

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
Легкая атлетика Кроссовая подготовка.	Ходьба и бег	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	1
	Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место»		1
	Бег с ускорением (60 м). Игра «Вызов номеров»		1
	Прыжки	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	1
	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов		1
	Прыжок с высоты (до 40 см)		1
	Бросок малого мяча. Подвижная игра «Защита укрепления»	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	1
	Развитие выносливости. Игра «Третий Лишний»	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	1
	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	1
	Равномерный бег ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое место»	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	1
	Равномерный бег ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки с выручкой»	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	1
	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»		1
	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	1
	Равномерный бег. Развитие выносливости. Игра «Команда быстроногих»		1

Подвижные игры на основе баскетбола	Подвижные игры на основе баскетбола		1
	Броски в цель (<i>мишень</i>). Игра «Попади в обруч»	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Броски в цель (<i>мишень</i>). Развитие Координационных способностей.		1
	Броски в цель (<i>мишень</i>). ОРУ. Игра «Передал – садись»		1
	Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч – среднему»	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч соседу»	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой. Броски в цель (<i>кольцо</i>)	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>)	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр	1
	Броски в цель (<i>кольцо, щит, мишень</i>). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Игра «Мяч в корзину». Игра в мини-баскетбол	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Игра в мини- баскетбол	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Закрепление материала.		1
	ОРУ. Игра «Школа мяча»	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Повторение материала. ОРУ. Игра «Школа мяча»		1
	Игра «Гонка мячей по кругу»	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-	1
Игра в мини- баскетбол	1		

	Игра в мини- баскетбол	баскетбол	1
Подвижные игры	Подвижные игры	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «К своим флажкам», «Два мороза»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игра «Прыгуны и пятнашки»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Прыжки по полоскам»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Веровочка под ногами», «Вызов номера»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игра «Западня»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Развитие скоростно- силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игра «Птица в клетке»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игра «Прыгающие воробушки»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
Игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1	
Гимнастика	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	1
	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		1
	Подвижная игра «Светофор»		1
	Висы. Строевые упражнения		1
	ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Слушай сигнал».		1
	Вис на согнутых руках		1
	Опорный прыжок, лазание		1
	Перелезание через коня, бревно	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный	1

		прыжок	
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	1
	Равномерный бег		1
	Игра «Пятнашки»		1
	Равномерный бег (7–8 мин)	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	1
	Игра «Два Мороза»		1
	Игра «Вызов номеров»		1
Легкая атлетика	Разновидности ходьбы	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	1
	Ходьба с преодолением препятствий		1
	Прыжки	Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму на две ноги	1
	Прыжок в длину с разбега в 3–5 шагов		1
	Прыжок в высоту с разбега в 4–5 шагов		1
	Метание мяча	Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и из различных положений	1
	ОРУ. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит»		1
	Метание малого мяча на дальность		1
Отскока от пола и стены	1		
Итого			68

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура (эвритмическая гимнастика)» 2 класс

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«Лето уходит, тихо как сон». «Шарманщик поёт» П.И. Чайковский – знакомство с прямой линией (движение вперёд назад, из круга в круг).	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«Осенней листвы разговор еле слышен» – переживание осеннего настроения через жесты гласных звуков. «Шарманщик поёт» П.И. Чайковский – знакомство с прямой линией (движение вперёд назад, из круга в круг).	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга	1
Упражнение на взаимодействие партнёром.	Проработка стихотворения на координацию тела парами: «У Тимы-Тимофея».	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром.	1
Упражнение на взаимодействие с партнёром.	Музыкальная композиция «Менуэт» Ж.Ф. Рамо - отработка зеркальных форм парами.	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром.	1
Музыкальный метр.	«Аллегро» В. А. Моцарт – слушание музыкального метра, прохождение его в движении.	Слушание и прохождение в движении музыкального метра	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«Шарманщик поёт» П.И. Чайковский – деление круга на две группы, отработка прямых форм, формирование двух	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга	1
Поэтические ритмы, игра.	«Ты куда ведёшь дорога», «Чтобы ходики ходили».	Выполнение упражнений с использованием поэтических ритмов.	1
Поэтические ритмы, игра.	«Ты куда ведёшь дорога», «Чтобы ходики ходили».	Выполнение упражнений с использованием поэтических ритмов.	1
Работа с формами в пространстве.	«Шарманщик поёт» П.И. Чайковский –	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на	1

пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	отработка прямых форм, формирование двух	раскрытие и закрытие круга	
Музыкальный метр.	«Аллегро» В. А. Моцарт – слушание музыкального метра, прохождение его в движении.	Слушание и прохождение в движении музыкального метра	1
Открытый урок. Музыкальный метр.	«Аллегро» В. А. Моцарт – слушание музыкального метра, прохождение его в движении. «Квартет», «Ворона и лисица».	Слушание и прохождение в движении музыкального метра	1
Упражнение на взаимодействие партнёром. Переживание кругооборота года.	на «У Тимы-Тимофея»- зеркальные жесты сна координацию тела. Репетиция спектакля к празднику фонариков.	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром.	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга. Знакомство со звуками речи через движение: Басни.	«Ветер с севера грозитесья», музыка на раскрытие и закрытие круга. «Квартет», «Ворона и лисица».	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга. Знакомство со звуками речи через движение.	1
Упражнение на взаимодействие партнёром. Переживание кругооборота года.	на И. С. Бах «Волынка» - отработка ритма мелодии в парах. «Рождественская звезда» Б. Пастернак, И. С. Бах 1 прелюдия, «Маленькая прелюдия», «Вечер» С. Прокофьев.	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром	1
Упражнение на взаимодействие партнёром. Переживание кругооборота года.	на И. С. Бах «Волынка» - отработка ритма мелодии в парах. «Рождественская звезда» Б. Пастернак, И. С. Бах 1 прелюдия, «Маленькая прелюдия», «Вечер» С.	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром	1

	Прокофьев.		
Выступление на школьном празднике.	«Рождественская звезда».		1
Переживание кругооборота года.	Стихи о рождестве. «Свистели метели» «Сладкая грёза» П. И. Чайковский - переживание зимнего настроения через звуки речи и мелодию.	Переживание кругооборота года через движения.	1
Поэтические ритмы. Знакомство со звуками речи через движение: Басни.	«Полночный снег», «Квартет», «Ворона и лисица», «Стрекоза и муравей», «Лебедь, рак и щука».	Выполнение упражнений с использованием поэтических ритмов. Знакомство со звуками речи через движение.	1
Упражнения на концентрацию движения.	«Такой мороз» - проработка шагов на концентрацию.	Выполнение упражнения на концентрацию движения.	1
Переживание кругооборота года. Упражнения на концентрацию движения.	Масленичные игры и стихи.	Выполнение упражнения на концентрацию движения.	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«Ещё в полях белеет снег», «Колыбельная» Шпиндлера.	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга.	1
Поэтические ритмы. Знакомство со звуками речи через движение: Басни.	«Спят мышата» О. Дриз, «Чтобы ходики ходили» – отработка ритма «анapest». Работа над баснями: «Ворона и лисица», «Квартет», «Стрекоза и муравей», «Лебедь, рак и щука» И. Крылов.	Выполнение упражнений с использованием поэтических ритмов. Знакомство со звуками речи через движение.	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«К нам весна шагает», «Ещё не прилетели птицы». «Колыбельная» Шпиндлера.	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга.	1
Упражнение на	Мелодия 7 И. Лид, из сборника	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром	1

взаимодействие с партнёром.	Эвритмическая музыка, отработка боковых подскоков.		
Различные качества движения.	Проработка разных шагов (маленькие, большие, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы) – «Вот шагает гражданин». «Охотничья песня», «Весёлый селянин».	Упражнения на проработку разных шагов	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«К нам весна шагает», «Ещё не прилетели птицы». «Колыбельная» Шпиндлера.	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга.	1
Упражнения на концентрацию движения.	Подскоки по кругу «Есть у меня шестёрка слуг», Мелодия: «Bon voyage» Ф. Лид.	Выполнение упражнения на концентрацию движения.	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга.	«Весенняя» В. А. Моцарт. «К нам весна шагает»,	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга.	1
Упражнения на концентрацию движения.	Подскоки по кругу «Есть у меня шестёрка слуг», Мелодия: «Bon voyage» Ф. Лид.	Выполнение упражнения на концентрацию движения.	1
Упражнение взаимодействие с партнёром.	Педагогические упражнения «Я и Ты», сведение зеркальных форм под стихи и музыку.	Выполнение упражнения на взаимодействие с партнёром	1
Работа с формами в пространстве. Раскрытие и закрытие круга. Знакомство со звуками речи через движение: Легенды.	Репетиция спектакля - Легенды о святых. «Кабы реки и озёра» - отработка гласных и согласных звуков речи.	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга. Знакомство со звуками речи через движение.	1

Открытый урок.	Педагогические упражнения «Я и Ты». «Кабы реки и озёра» - отработка гласных и согласных звуков речи.	Выполнение упражнений на проработку форм в пространстве, на раскрытие и закрытие круга. Отработка гласных и согласных звуков речи через движение	1
Переживания кругооборота года. Работа с метром.	Подготовка к годовому спектаклю: Легенды о святых». Музыка к спектаклю.	Выполнение упражнений на переживание кругооборота года. Работа с метром.	1
Знакомство со звуками речи через движение: Легенды.	Подготовка к годовому спектаклю: Легенды о святых». Музыка к спектаклю.	Знакомство со звуками речи через движение.	1
Итого:			34

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 3 класс

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
Легкая атлетика	Ходьба и бег	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с Максимальной скоростью (60 м)	1
	Ходьба через несколько препятствий		1
	Бег с максимальной скоростью (60 м)	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с Максимальной скоростью (60 м)	1
	Бег на результат (30, 60 м)		1
	Развитие скоростно- силовых качеств	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	1
	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания)		1
	Метание малого мяча с места на дальность		1
	Современное Олимпийское движение	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	1
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	1
	Чередование бега и ходьбы		1
	Бег (6 мин). Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	1
	Бег (7 мин). Преодоление препятствий		1
	Чередование бега и ходьбы (бег – 100 м, ходьба – 70 м)		1
	Игры «Перебежка с выручкой», «Шишки, желуди, орехи»	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег ходьбу	1
	Бег (9 мин). Преодоление препятствий		1
	Кросс (1 км)	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	1
Подвижные игры на основе баскетбола	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Броски в цель (щит)		1
	Ловля и передача мяча в движении	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля,	2

	Бросок двумя руками от груди	<i>ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках		1
	Ловля и передача мяча на месте в Квадратах	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка»		1
	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Ведение мяча с изменением направления		1
	Ловля и передача мяча на месте в Круге	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Ведение мяча с изменением направления		1
	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Ведение мяча с изменением направления		1
	Ведение мяча с изменением Скорости	Владеть мячом (<i>держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Бросок двумя руками от груди		1
Подвижные игры	ОРУ с обручами	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	ОРУ в движении. Игры		1
	ОРУ с мячами		1
	Эстафеты с обручами		1
	Эстафеты с гимнастическими палками		1
	Игры «Вызов номеров», «Защита		1

	укреплений»		
	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву»		1
	Игры «Пустое место», «К своим флажкам»		1
	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игра «Паровозики»		1
	Игры «Паровозики», «Наступление»		1
Гимнастика	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-Второй рассчитайся!»	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	1
	Стойка на лопатках		1
	Мост из положения, лежа на спине		1
	Висы. Строевые упражнения	Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	1
	Построение в две шеренги		1
	Перестроение из двух шеренг в два круга		1
	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической Скамейке		1
	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии		1
	Передвижение по диагонали, против ходом, «змейкой»	Лазать по гимнастической стенке	1
	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>)		1
	Перелезание через гимнастического Коня	Лазать по гимнастической стенке	1
	Лазание по наклонной скамейке в	Лазать по гимнастической стенке	1

	упоре лежа, подтягиваясь руками		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	1
	Бег (5 мин). Преодоление препятствий		1
	Бег (6 мин). Преодоление препятствий		1
	Бег (7 мин)		1
	Бег (8 мин) Преодоление препятствий		1
	Кросс (1 км)		1
Легкая атлетика	Ходьба и бег	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	1
	Встречная эстафета		1
	Бег на результат (30, 60 м)		1
	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места	Правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	1
	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания		1
			1
Итого			68

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура (эзритмическая гимнастика)» 3 класс

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
Сознательное переживание гласных и согласных звуков.	Проработка поэтических текстов: Изречение «Бог живой».	Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Упражнение на концентрацию сознания и движения.	«Юркий маленький вьюрок» - отработка концентрации сознания.	Выполнение упражнений на концентрацию сознания и движения.	1
Сознательное переживание гласных и согласных звуков.	Начало работы над текстом «Сотворение мира» день 1.	Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Работа в парах. Сознательное переживание гласных и согласных звуков.	И.С.Бах 1 прелюдия C-Dur. «Сотворение мира» день 1.	Работа в парах. Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Большая и малая терция. Гласные и согласные звуки.	Звучание интервалов в начале и в конце урока. И.С.Бах 1 прелюдия C-Dur. «Сотворение мира» день 1, 2 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Выполнение упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу.	1
Вопрос и ответ в музыке и в родном языке.	Отработка форм «вопрос-ответ» через мелодию и поэтический текст: «Который час?»	Отработка форм «вопрос-ответ» через мелодию и поэтический текст.	1
Работа в парах. Упражнения на ловкость	И.С.Бах 1 прелюдия C-Dur. «Сотворение мира» день 1, 2 – соединение звуков с простыми формами в кругу. Передача мячиков с ритмом стиха « Ты, куда ведёшь дорога».	Работа в парах. Выполнение упражнения на ловкость	1

Работа в парах. Гласные и согласные звуки.	И.С.Бах 1 прелюдия C-Dur. «Сотворение мира» день 1, 2 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Работа в парах. Выполнение упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу. Выполнение упражнения на ловкость	1
Упражнения на ловкость	Передача мячиков с ритмом стиха « Ты, куда ведёшь дорога».		
Большая и малая терция. Гласные и согласные звуки. Подготовка к выступлению на школьном празднике.	Звучание интервалов в начале и в конце урока. «Сотворение мира» день 1, 2 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Выполнение упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу.	1
Вопрос и ответ в музыке и в родном языке.	Отработка форм «вопрос-ответ» через мелодию и поэтический текст: «Который час?»	Отработка форм «вопрос-ответ» через мелодию и поэтический текст.	1
Сознательное переживание гласных и согласных звуков	«Сотворение мира» день 1, 2, 3 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Работа в парах. Сознательное переживание гласных и согласных звуков	Упражнения «Я и Ты» с музыкой «So bin ich», Со стихом «Ты да я да мы с тобой». Работа над композицией «Рождественская звезда» Б. Пастернака, отрывок	Работа в парах. Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Сознательное переживание гласных и согласных звуков	«Сотворение мира» день 1, 2, 3 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Ритмическое движение в стихах и в музыке	Работа над композицией «Рождественская звезда» Б. Пастернака, отрывок.	Отработка ритмического движения в стихах и в музыке	1
Подготовка к	«Рождественская звезда» Б. Пастернака,	Отработка ритмического движения в стихах и в музыке	1

выступлению на рождест-венском празднике.	на отрывок.		
Подготовка к выступлению на рождественском празднике.	«Рождественская звезда» Б. Пастернака, отрывок – соединение звуков речи с движениями по пространственным формам.	Выполнение упражнения на соединение звуков речи с движениями по пространственным формам	1
Сознательное переживание гласных и согласных звуков	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Выполнение упражнений на сознательное переживание гласных и согласных звуков	1
Упражнения на ловкость	Передача мячиков под ритм стихотворения: «Полночный снег» (Ямб).	Выполнение упражнения на ловкость	1
Работа в парах. Знакомство с формой «Гармоническая восьмёрка»	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4, 5 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Работа в парах. Знакомство с формой «Гармоническая восьмёрка»	1
Упражнение на концентрацию сознания и движения Упражнения на ловкость	«Такой мороз», «как на горке» - отработка концентрации движения. Передача мячиков под ритм стихотворения: «Полночный снег» (Ямб).	Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения и упражнения на ловкость	1
Вопрос и ответ в музыке и в родном языке.	Проработка форм «Вопрос –ответ» через музыку.	Упражнение на проработку форм «Вопрос –ответ» через музыку.	1
Работа в парах Гласные и согласные звуки	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4, 5,6 – соединение звуков с простыми формами в кругу. Знакомство с формой «Гармоническая восьмёрка»	Работа в парах. Знакомство с формой «Гармоническая восьмёрка»	1
Работа в парах Гласные и согласные звуки. Подготовка к	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4, 5,6, 7 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Работа в парах. Упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу	1

выступлению			
Работа в парах Гласные и согласные звуки. Подготовка к выступлению	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Работа в парах. Упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу.	1
Работа в парах Гласные и согласные звуки. Подготовка к выступлению	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Работа в парах. Упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу.	1
Выступление на школьном празднике. «Сотворение мира»	«Сотворение мира» день 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 – соединение звуков с простыми формами в кругу.	Работа в парах. Упражнения на соединение звуков с простыми формами в кругу.	1
Работа в парах.	Формы, имеющие точку пересечения: Лемниската, «X» - формы. Стихотворение Ф.Тютчев «Еще в полях белеет снег...», музыка В.А.Моцарт «Весенняя».	Работа в парах. Формы, имеющие точку пересечения	1
Работа в парах.	Формы, имеющие точку пересечения: Лемниската, «X» - формы. Стихотворение Ф.Тютчев «Еще в полях белеет снег...», музыка В.А.Моцарт «Весенняя».	Работа в парах. Формы, имеющие точку пересечения	1
«Ремесленники» в поэзии и в музыке	в Дж. Радари «Чем пахнут ремёсла» - отработка согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Подбор музыки к теме ремёсел.	Упражнения на отработку согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Подбор музыки к теме ремёсел.	1
«Ремесленники» в поэзии и в музыке	в Дж. Радари «Чем пахнут ремёсла» - отработка согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Музыка к теме ремёсел.	Упражнения на отработку согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Подбор музыки к теме ремёсел.	1
«Ремесленники» в	«Вот дом он построен на этой земле» -	Упражнение на отработку геометрии в пространстве и звуки речи.	1

поэзии и в музыке	отработка геометрии в пространстве и звуки речи. Музыка к теме ремёсел.	Разучивание музыки к теме ремёсел.	
«Ремесленники» поэзии и в музыке	в Дж. Радари «Чем пахнут ремёсла» - отработка согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка».	Упражнения на отработку согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Разучивание музыки к теме ремёсел.	1
«Ремесленники» поэзии и в музыке Подготовка открытому уроку.	в «Вот дом он построен на этой земле» - отработка геометрии в пространстве и звуки речи. к Дж. Радари «Чем пахнут ремёсла» - отработка согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Музыка к теме ремёсел.	Упражнения на отработку согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Разучивание музыки к теме ремёсел.	1
Открытый урок. Музыка к теме ремёсел.	«Вот дом он построен на этой земле» - отработка геометрии в пространстве и звуки речи. Дж. Радари «Чем пахнут ремёсла» - отработка согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Музыка к теме ремёсел.	Упражнения на отработку согласных и гласных звуков, выполнение пространственной формы «Гармоническая восьмёрка». Разучивание музыки к теме ремёсел.	1
Итого:			34

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 4 класс

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
Легкая атлетика	Ходьба и бег	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с Максимальной скоростью (60 м)	1
	Бег на скорость(30, 60 м)		1
	Комплексы упражнений на развитие физических качеств	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с Максимальной скоростью (60 м)	1
	Развитие скоростных способностей		1
	Прыжки	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	1
	Тройной прыжок с места		1
	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	1
Бросок набивного мяча	1		
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	1
	Равномерный бег (6 мин)		1
	Равномерный бег (7 мин)	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	1
	Игра «День и ночь». Развитие выносливости		1
	Игра «Караси и щука». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	1
	Равномерный бег (8 мин)		1
	Равномерный бег (9 мин.)	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	1
Кросс 1 км.	1		
Подвижные игры на основе баскетбола	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, Развитие координационных способностей в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол	1
	Ведение мяча на месте со средним		1

	отскоком		
	Игра «Подвижная цель»	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля</i> , Развитие координационных способностей в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Ведение мяча правой (<i>левой</i>) рукой на месте		1
	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля</i> , Развитие координационных способностей в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Эстафеты. Игра «Подвижная цель»		1
	Ловля и передача мяча в кругу	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля</i> , Развитие координационных способностей в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом»		1
	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля</i> , Развитие координационных способностей в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом»		1
	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля</i> , Развитие координационных способностей в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Эстафеты. Игра «Попади в цель»		1
	Эстафеты. Игра «Снайперы»		1
	Ловля и передача мяча в квадрате	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля</i> , Развитие координационных способностей в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
	Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»		1
	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении	Владеть мячом (<i>держат</i> , <i>передать на расстояние, ловля</i> , Развитие координационных способностей в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	1
Подвижные игры	ОРУ. Игры «Космонавты»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Эстафеты с обручами		1
	ОРУ. Игры «Белые медведи»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Эстафета «Веребочка под ногами»		1
	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1

	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка»		1
	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод»		1
	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня»		1
	Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня»	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	1
	Игра «Парашютисты»		1
Гимнастика	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	1
	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках		1
	Ходьба по бревну на носках	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	1
	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно)		1
	ОРУ с гимнастической палкой	Выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	1
	ОРУ с обручами		1
	ОРУ с мячами		1
	Опорный прыжок, лазание по канату	Лазать по канату, по гимнастической стенке	1
	ОРУ в движении	Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	1
	Лазание по канату в три приема		1
	Опорный прыжок на горку матов	Лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок	1
	Вскок в упор на коленях, соскок с взмахом рук		1
Кроссовая подготовка	Равномерный бег (6 мин)		1
	Равномерный бег (7 мин)	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	1
	Равномерный бег (9 мин)	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	1

	Игра «На буксире». Развитие выносливости.		1
	Равномерный бег (10 мин)	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	1
	Кросс (1 км) по пересеченной местности		1
Легкая атлетика	Бег на скорость (30, 60 м)	Правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	1
	Встречная эстафета		1
	Игра «Невод». Развитие скоростных способностей		1
	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	Правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	1
	Прыжок в высоту с прямого разбега		1
	Бросок набивного мяча	Правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	1
Итого			68

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура (эвритмическая гимнастика)» 4 класс

Тема	Содержание	Характеристика деятельности учащихся	Кол-во часов
Формы фронтального движения.	Гармоническая восьмёрка, круг – повторение формы под музыку и стихи.	Работа во фронтальном пространстве. Работа в парах, ведение зеркальных форм. Повторение формы под музыку и стихи.	1
Упражнения медными палочками.	с Знакомство с простыми упражнениями с медной палочкой под музыку (1 и 2 упражнение)	Работа во фронтальном пространстве. Знакомство с простыми упражнениями с медной палочкой под музыку	1
Упражнения медными палочками.	с Повторение предыдущих упражнений, отработка их, и прибавление новых: 3, 4.	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнений с медной палочкой под музыку.	1
Упражнения медными палочками.	с Повторение предыдущих упражнений, отработка их, и прибавление новых: 5, 6.	Работа во фронтальном пространстве. Индивидуальное выполнение упражнений.	1
Формы фронтального движения.	«Утренняя молитва» П. И. Чайковский	Работа в кругу, во фронтальном пространстве. Отработка шагов по прямым линиям вперёд, назад, в круг.	1
Упражнения медными палочками.	с Повторение предыдущих упражнений – 6 упр под музыку	Работа во фронтальном пространстве. Индивидуальное выполнение упражнений.	1
Упражнения на концентрацию сознания и движения.	на Проработка чётких шагов с хлопками, сокращение их и увеличение – «Я шагаю по Москве» Г. Шпаликов.	Работа в кругу. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения.	1
Формы фронтального движения.	«Утренняя молитва» П. И. Чайковский	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения на отработку шагов по прямым линиям вперёд, назад.	1
Упражнения медными палочками.	с Повторение предыдущих упражнений – 6 под музыку.	Работа во фронтальном пространстве. Индивидуальное выполнение упражнений. Выполнение заданий в группах.	1
Упражнения медными палочками.	с 7-ое упражнение – под музыку и стихи.	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнений с медной палочкой под музыку.	1
Упражнения на концентрацию сознания и движения.	на «Я шагаю по Москве» Г. Шпаликов.	Работа в кругу. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения. Проработка чётких шагов с хлопками, сокращение их и	1

		увеличение	
Соотношение музыкального ритма и метра (тактирование). Формы фронтального движения.	«Рождественская звезда» Б. Пастернак – отрывок, «Канон» Пахельбеля.	Прослушивание мелодии, прохождение ее шагами, работа в кругу.	1
Упражнения медными палочками. Формы фронтального движения.	с 7-ое упражнение – под музыку и стихи. «Рождественская звезда» Б. Пастернак – отрывок, «Канон» Пахельбеля.	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками.	1
Упражнения медными палочками. Формы фронтального движения.	с 7-ое упражнение – под музыку и стихи – «Рождественская звезда» Б. Пастернак – отрывок, «Канон» Пахельбеля –	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками. Знакомство со скандинавской мифологией. Подготовка к выступлению.	1
Упражнения медными палочками. Формы фронтального движения.	с 7-ое упражнение – под музыку и стихи – «Рождественская звезда» Б. Пастернак – отрывок, «Канон» Пахельбеля –	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками. Знакомство со скандинавской мифологией. Подготовка к выступлению.	1
Выступление на школьном празднике. Формы фронтального движения.	на «Рождественская звезда» Б. Пастернак – отрывок, «Канон» Пахельбеля	Работа во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками.	1
Грамматические элементы языка в пространственных формах. Гамма До - Мажор.		Работа во фронтальном пространстве. Знакомство с формами имён существительных через стихи. Работа над глаголом по форме прямой линии Проработка музыкальных тонов-жестов руками. Проработка формы 5-ой звезды, соединяя её с музыкальными тонами.	1
Упражнения медными палочками. Упражнения на концентрацию сознания и движения.	с	Выполнение упражнения с медными палочками в группах. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения в группах. Отработка чётких шагов под музыку.	1

Соотношение музыкального ритма и метра (тактирование).		Прослушивание мелодии, определение размера ,выполнение мелодии в кругу и во фронтальном пространстве.	1
Аллитерация. Упражнения медными палочками.	Выполнение 7-ого упражнения в каноне сна 2, 3.	Проработка повторяющихся согласных звуков в русских стихах в группах.	1
Аллитерация. Формы фронтального движения.	«Конь-хром». «Калевала» - Финский эпос.	Работа в кругу и во фронтальном пространстве. Проработка повторяющихся согласных звуков в русских стихах.	1
Формы фронтального движения.	«Калевала» - Финский эпос.	Работа во фронтальном пространстве.	1
Аллитерация. Упражнения медными палочками.	Выполнение 7-ого упражнения в каноне сна 2, 3.	Работа в кругу и во фронтальном пространстве. Проработка повторяющихся согласных звуков в русских стихах.	1
Формы фронтального движения.	«Калевала» - Финский эпос.	Работа во фронтальном пространстве.	1
Аллитерация. Упражнения медными палочками.	Выполнение 7-ого упражнения в каноне сна 2, 3.	Работа в кругу и во фронтальном пространстве. Проработка повторяющихся согласных звуков в русских стихах в группах.	1
Формы фронтального движения. Подготовка к открытому уроку.	«Калевала» - Финский эпос	Работа во фронтальном пространстве.	1
Упражнения медными палочками. Упражнения на концентрацию сознания и движения.	свыполнение 7-ого упражнения в каноне на 2, 3.	Работа в кругу и во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками в группах. Выполнение упражнения на концентрацию сознания и движения в группах. Отработка координации движения. Отработка чётких шагов под музыку.	1
Соотношение	.	Определение размера мелодии Прослушивание и «прохождение»	1

музыкального ритма и метра (тактирование).		мелодии шагами.	
Гамма До- Мажор.		Работа во фронтальном пространстве. Проработка музыкальных тонов-жестов руками. Проработка формы 5-ой звезды, соединяя её с музыкальными тонами.	1
Открытый урок. «Калевала» - Финский эпос. «Калевала» - Финский эпос.	«Калевала» - Финский эпос. Выполнение 7-ого упражнения в каноне на 2, 3.	Проработка повторяющихся согласных звуков в русских стихах.	1
Упражнения с медными палочками. Упражнения на концентрацию сознания и движения.		Работа в кругу и во фронтальном пространстве. Выполнение упражнения с медными палочками в группе. Выполнение упражнения в группе на концентрацию сознания и движения. Отработка координации движения, Отработка чётких шагов под музыку.	1
Тема «Гамма До-Мажор»		Работа во фронтальном пространстве. Проработка музыкальных тонов-жестов руками. Проработка формы 5-ой звезды, соединяя её с музыкальными тонами.	1
Грамматические элементы языка пространственных формах.		Работа во фронтальном пространстве. Отработка форм имён существительных через стихи. Работа над глаголом по форме прямой линии.	1
Грамматические элементы языка в пространственных формах.		Работа во фронтальном пространстве. Отработка форм имён существительных через стихи. Работа над глаголом по форме прямой линии.	1
Итого:			34

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебники

- Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 класс.– М. Просвещение, 2011.

Учебно-методическая литература для учителя

- Лях В.И., Зданевич А.А. Программа по предмету «Физическая культура». - М:«Просвещение», 2011.

Физкультурное оборудование и инвентарь

- спортивный зал, спортивная площадка, лыжная площадка, сектор для прыжков (яма с песком);
- спортивное оборудование: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат, оборудование для прыжков в высоту, маты гимнастические, рулетка измерительная, свисток игровой, секундомер, флажки стартовые, эстафетные палочки;
- спортивный инвентарь: мячи, гимнастические палки, набивные мячи, скакалки, лыжи детские с креплением и лыжные палки, обруч пластиковый детский.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.