
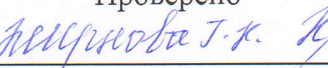
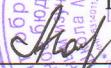


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 145 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей
хореографии, физической
культуры и ОБЖ
МБОУ Школы №145
г. о. Самара

 /Михайлова Е.Р./
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

Проверено

Зам. директора по УВР
«28» 08 2021 г.

Утверждаю
Директор МБОУ Школы №145
г.о. Самара
 /Колдеева А.Ю./
Приказ № 186
от «28» 08 2021 г.



Рабочая программа по Физической культуре с элементами хореографии

Уровень реализации рабочей программы базовый

Уровень программы: основное общее образование

Класс 1-4 (102 ч.)

Ориентированная на УМК

Составитель: Михайлова Е.Р.,
Товбина Р.А.,
Цыдзик М.И.

г. Самара, 2021 год

Рабочая программа по физической культуре с элементами хореографии 1-4 классы.

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе ФГОС ООО, Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Школы № 145 г.о. Самара, «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2014 год, авторской программы по физической культуре с элементами хореографии Михайловой Е.Р., Положения о рабочей программе МБОУ Школы № 145 г.о. Самара.

Рабочая программа рассчитана на 4 года обучения. В связи с учебным планом МБОУ Школы № 145 г.о. Самара количество часов в 1 классе – 99 часов (из расчета 3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (из расчета 3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (из расчета 3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (из расчета 3 часа в неделю).

Актуальность этой программы является в цели физического воспитания в основной школе, обеспечение физического, эмоционального, интеллектуального и социального развития личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни, использование ценности физической культуры с элементами хореографии для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

1. Развитие двигательной активности обучающихся.
2. Укрепление здоровья и достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств.
3. Повышение функциональных возможностей основных систем организма.
4. Формирование потребности в систематических занятиях физической культурой с элементами хореографии.
5. Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с элементами хореографии с учётом индивидуальных особенностей и способностей.
6. Формирование умения применять средства физической культуры элементами хореографии для организации учебной и досуговой деятельности.
7. Освоение знаний о физической культуре и хореографии, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,
8. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

II. Планируемые предметные результаты учебного предмета.

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру, как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержания самостоятельных занятий физическими упражнениями. Определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовке мест занятий, правильного выбора обуви и фирмы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи в развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитие физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики и индивидуального физического развития физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений, выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы в спортивных играх в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения курса обучающимися должны быть достигнуты определенные результаты. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжений средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и

результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры ит.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения конкурсных мероприятий;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств хореографии;
- изложение фактов истории развития хореографии, олимпийских игр современности, характеристика видов хореографии, влияние танцевальных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, смотров-конкурсов, оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов танца и функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях человека;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

III. Содержание учебного предмета

Целью учебной программы для учащихся 1-4 классов по физической культуре с элементами хореографии является – формирование разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, оптимизации трудовой деятельности, умеющей использовать ценности физической культуры и в частности средств хореографии для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, целостном развитии физических и психических качеств, морально волевых качеств, социализации и адаптации школьников к современным требованиям и условиям жизни российского общества.

Содержание программы.

Знания о физической культуре:

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы:

1-2 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

3-4 классы. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы:

1-2 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

3-4 классы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно- исторические основы:

1-2 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

3-4 классы. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания:

1-2 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

3-4 классы. Пользование баней, сауной.

Гимнастика с элементами классического танца:

1-2 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Строевые упражнения. Страховка во время занятий.

3-4 классы. Значение гимнастических и акробатических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Строевые упражнения.

Легкая атлетика и спортивные игры:

1-4 классы. Терминология легкой атлетики. Правила организации и проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Хореография:

1-4 классы. Термин «хореография» обобщает как искусство создания танца, так и все разновидности танцевального и мимического искусства. Именно в процессе занятий хореографией гимнастика ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся хореографией обучающихся формируется способность передавать движениями тела определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства, а также способность создавать яркий и выразительный образ. Кроме того, хореографией развиваются:

- выворотность;
- гибкость;
- координация;

- устойчивость;
- легкий и высокий прыжок;
- вырабатывается правильная осанка;
- укрепляется опорно-двигательный аппарат;
- формируется культура движений и умение творчески мыслить.

Хореографическая подготовка включает в себя обучение элементам четырех танцевальных систем:

- классический;
- народно- характерный;
- историко – бытовой;
- современный.

Осуществляется хореографическая подготовка в форме разминок (уроков) классического, народно- характерного и современного содержания, а так же при разучивании танцевальных и спортивно- танцевальных комбинаций.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала
(сетка часов) при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		I	II	III	IV
1	Базовая часть	75	91	78	93
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Легкая атлетика	12	18	12	16
1.3	Гимнастика с элементами классического танца	12	9	12	13
1.4	Спортивные игры		14	14	15
1.5	Стретчинг	24	15	15	15
1.6	Основы народного танца	18	-	10	12
1.7	Ритмика	-	10	10	9
1.8	Современный танец	6	-	5	4
1.9	Гимнастика с элементами акробатики	-	25	-	9
2	Вариативная часть (по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой)	24	11	24	9
2.1	Историко – бытовой танец	12	11	12	9
2.2	Хореография	12	-	12	-

