министерство культуры и духовного развития рс (Я)

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Республики Саха (Якутия)

«Якутская балетная школа (колледж) имени А. и Н. посельских»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УП «Физическая культура» (тренаж)**

**для учащихся 1-4 классов**

Федеральный государственный образовательный стандарт

начального общего образования (ФГОС НОО)

Срок освоения программы – 4 года

|  |
| --- |
|  |

2021

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (тренаж) разработана в соответствии стребованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом МО РФ от 06.10.2009 №373, к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и на основе «Программы общеобразовательных учреждений. Начальная школа. 1-4 классы».

Учебно-методический комплект «Школа России» М.: «Просвещение» 2019 г.,Авторская программа «Физическая культура» - В.И. Лях, Просвещение,2013.Учебная программапохореографическимпредметам-«Основыклассического танца» - автор А.Я.Ваганова.

**Общаяхарактеристикаучебногопредмета**

Физическая культура - один из важных предметов в системе подготовки современногомладшегошкольника, которыйхарактеризуетсянаправленностью***:***

* нареализациюпринципавариативности,обосновывающегопланированиеучебногоматериалавсоответствиисвозрастно-половымиособенностямиучащихся,материально-техническойоснащенностьюучебногопроцесса,регионально-климатическимиусловиями,видомиспецификойобразовательногоучреждения;
* нареализациюпринципадостаточностиисообразности,связанногосраспределениемучебногоматериала,обеспечивающегоразвитиепознавательнойипредметнойактивности обучающихся;
* на соблюдение дидактических правил ***«***от известного к неизвестному***»*** и ***«***отпростого к сложному***»***, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания влогикепоэтапногоегоосвоения,переводаучебныхзнанийвпрактическиенавыкииумения,втом числеивсамостоятельной деятельности;

на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебногоматериаланацелостноеформированиемировоззренияобучающихсявобластифизической культуры,всестороннеераскрытиевзаимосвязиивзаимообусловленностиизучаемыхявленийипроцессов;

* наусилениеоздоровительногоэффектаобразовательногопроцесса,достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений ифизических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня,самостоятельных занятияхфизическимиупражнениями;
* на уроках классического танца изучаются отдельные элементы, затем эти движенияисполняютсявпростейшихсочетанияхустанкаинасерединезала,уроксостоитизупражненийупалкииупражненийнасерединезала;последниеделятсянаэкзерсис,"adagio","allegro".
* предметомобученияклассическоготанцавначальнойшколеявляетсядвигательнаяактивностьчеловекасобщеразвивающейнаправленностью,впроцессеовладенияэтойдеятельностьюукрепляетсяздоровье,совершенствуютсяфизическиекачества,осваиваютсяопределённыедвигательныедействия,активноразвиваютсямышление,творчествои самостоятельность;
* важнейшимтребованиемпроведениясовременногоурокапоклассическомутанцуявляетсяобеспечениедифференцированногоииндивидуальногоподходакучащимсясучетомсостоянияздоровья,пола,физическогоразвития,двигательнойподготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдениягигиеническихнорм.

Восновуизученияклассическоготанцавходятследующиеидеи:

* созданиеусловийдляподготовкителаковладениюэлементамиикомбинациямиклассическоготанца;
* необходимостьвмладшемшкольномвозрастеуделятьбольшоевниманиеизначение наразвитие гибкостииподвижностисуставов(какнаиболее благоприятногопериодаразвития).

# ПЛАНИРУЕМЫЕРЕЗУЛЬТАТЫОСВОЕНИЯУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

***Личностнымирезультатами***освоенияучащимисясодержанияпрограммыпофизическойкультуреявляются следующиеумения:

* активновключатьсявобщениеивзаимодействиесосверстникаминапринципахуваженияи доброжелательности,взаимопомощи и сопереживания;
* проявлятьположительныекачестваличностииуправлятьсвоимиэмоциямивразличныхситуацияхи условиях;
* проявлятьдисциплинированность,трудолюбиеиупорствовдостижениипоставленныхцелей;
* оказыватьбескорыстнуюпомощьсвоимсверстникам,находитьснимиобщийязыкиобщиеинтересы.

***Метапредметнымирезультатами***освоенияучащимисясодержанияпрограммыпофизическойкультуреявляются следующиеумения:

* характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценкунаосновеосвоенныхзнанийи имеющегосяопыта;
* находитьошибкипривыполненииучебныхзаданий,отбиратьспособыихисправления;-общатьсяивзаимодействоватьсосверстникаминапринципахвзаимоуваженияивзаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечиватьзащиту исохранностьприродывовремяактивного отдыха изанятийфизическойкультурой;
* организовыватьсамостоятельнуюфизкультурнуюдеятельностьсучётомтребованийеёбезопасности,сохранностиинвентаряиоборудования,организацииместазанятий;
* планироватьсобственнуюдеятельность,распределятьнагрузкуиотдыхвпроцессееевыполнения;
* анализироватьиобъективнооцениватьрезультатысобственноготруда,находить возможностии способыихулучшения;
* обосновыватьэстетическиепризнакивдвигательныхдействияхчеловека;
* оцениватькрасотутелосложенияиосанки,сравниватьихсэталоннымиобразцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранятьуравновешенность,сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать ихв игровой и соревновательнойдеятельности.

***Универсальнымиучебнымидействиями***учащихсянауровненачальногообщегообразованияпо физической культуреявляются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использоватьсредствадля достижения еёцели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействоватьсосверстниками вдостижении общихцелей;
* умениядоноситьинформациювдоступной,эмоционально-яркойформевпроцессеобщенияи взаимодействиясо сверстникамиивзрослыми людьми.

***Предметными результатами*** освоения обучающимися содержания программы пофизическойкультуреявляются следующиеумения:

* планироватьзанятияфизическимиупражнениямиврежимедня,организовыватьотдыхи досугсиспользованиемсредствфизической культуры;
* характеризовать роль и значение физической культуры в жизнедеятельностичеловека,связь струдовой деятельностью;
* представлятьфизическуюкультурукаксредствоукрепленияздоровья,физическогоразвитияифизическойподготовки человека;
* измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массутела),развития основныхфизическихкачеств;
* оказыватьпосильнуюпомощьиморальнуюподдержкусверстникампривыполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способыихустранения;
* бережнообращатьсясинвентарёмиоборудованием,соблюдатьтребованиятехники безопасности кместампроведения занятийи мероприятий;
* организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевойнаправленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданнойдозировкойнагрузки;
* регулироватьнапряжённостьфизическойнагрузкивовремязанятийпоразвитиюфизическихкачеств;
* взаимодействоватьсосверстникамипоправилампроведенияподвижныхигрисоревнований;
* вдоступнойформеобъяснятьправила(технику)выполнениядвигательныхдействий,анализироватьинаходитьошибки,эффективноихисправлять;
* вестиподсчётпривыполненииобщеразвивающихупражнений;
* находитьотличительныеособенностиввыполнениидвигательногодействияразнымиучениками,выделять отличительныепризнакииэлементы;
* выполнятьакробатическиеигимнастическиекомбинациинанеобходимомтехническом уровне,характеризовать признаки техничногоисполнения;
* выполнятьтехническиедействияизбазовыхвидовспорта,применятьихвигровойи соревновательной деятельности;
* применятьжизненноважныедвигательныенавыкииуменияразличнымиспособами,в различных изменяющихся, вариативныхусловиях.

Врезультатеосвоенияклассическоготанцавыпускник**научится:**

пониматьрольизначениерегулярныхзанятийклассическимтанцемдляукрепленияздоровья;

* понимать и знать правила, последовательность выполнения экзерсиса у палки инасерединезала;
* понимать значение развития физическихкачествиформирования правильнойосанки;
* знатьправилаповеденияназанятияхклассическимтанцем.

Врезультатеосвоенияпрограммногоматериалапофизическойкультуревыпускник

**научатся:**

*вобластизнанийофизическойкультуре*

* ориентироватьсявпонятиях«физическаякультура»,«режимдня»;характеризоватьназначениеутреннейзарядки,физкультминуток,уроковфизическойкультуры,закаливания,прогулокнасвежемвоздухе,подвижныхигр,занятийспортомдляукрепленияздоровья, развитияосновныхфизическихкачеств;
* раскрыватьнапримерахположительноевлияниезанятийфизическойкультуройнауспешноевыполнениеучебнойитрудовойдеятельности,укреплениездоровьяи развитиефизическихкачеств;
* ориентироватьсявпонятии«физическаяподготовка»:характеризоватьосновные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) идемонстрировать физические упражнения,направленныенаихразвитие;
* характеризоватьспособыбезопасногоповедениянаурокахфизическойкультуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижнымииграми(как впомещениях,так инаоткрытомвоздухе);

*способамфизкультурнойдеятельности*

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминутокивыполнять ихвсоответствии сизученнымиправилами;
* организовыватьипроводитьподвижныеигрыипростейшиесоревнованиявовремя отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации),соблюдать правилавзаимодействия сигроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физическойподготовленности(сила,быстрота,выносливость,равновесие,гибкость)спомощьютестовыхупражнений;вестисистематическиенаблюдениязадинамикойпоказателей;

*вобластифизическогосовершенствования*

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения иосанки,упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости,гибкости,равновесия);
* выполнятьорганизующиекомандыиприёмы;
* выполнятьакробатическиеупражнения(кувырки,стойки,перекаты);
* выполнятьгимнастическиеупражнения(мостик,лягушка,шпагат,волна);
* выполнятьупражнениянагибкость;
* выполнятьлегкоатлетическиеупражнения(бег,прыжки,упражнениясмячоми скакалкой);
* выполнятьигровыедействияиупражненияизподвижныхигрразнойфункциональнойнаправленности.

*Вобластихореографии:*

* последовательностьвыполненияупражненийупалки:"рlie","battementtendu","battementtendujete","ronddejambерагterre","battеmеntfondu","bаttementsoutenu","battement frappe", "rond de jambe еn l air", "petit battement", "battement developpe", "grandbattementjete";
* умениявыполнятьпростейшиеупражнениятренажанасерединезала;
* умениявыполнятьпростейшиепрыжковыедвиженияупалкиинасередине

зала;

* умениявыполнятьпростейшиевращения упалкиинасерединезала.

Врезультатеизученияобучающийсядолжен:освоитьпрограммныедвижения

классическоготанца,повыситьтехникуисполненияужепройденногоматериала,развиватьтанцевальностьи выразительностьисполнения; развитьтехникудвижений.

**Выпускникполучитвозможностьнаучиться:**

*вобластизнанийофизическойкультуре*

* выявлятьсвязьзанятийфизическойкультуройструдовойиучебнойдеятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укрепленииздоровья;планироватьикорректироватьрежимднясучётомсвоейучебнойивнешкольнойдеятельности,показателейсвоегоздоровья,физическогоразвитияифизическойподготовленности;

*способамфизкультурнойдеятельности*

* целенаправленноотбиратьфизическиеупражнениядляиндивидуальныхзанятийпо развитию физическихкачеств;

*вобластифизическогосовершенствования*

* сохранятьправильнуюосанку,оптимальноетелосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатическиекомбинации;
* передвигатьсяразличнымиспособами(ходьба,шагпольки,галоп,прыжки)вклассическихпостановках;
* выполнятьпростейшиеклассическиедвижения;
* выполнятькомплексыдвиженийдляпрофилактикинарушениязренияиформированияправильной осанки;
* приниматьучастиевосуществлениииндивидуальныхигрупповыхпостановках в классическомтанце(этюдныетанцевальныеформы);
* выполнять общеразвивающие упражнения (экзерсис у палки и на серединезала)дляразвитияосновныхфизическихкачеств(силы,гибкости,координации,выносливости).

Врезультатеосвоенияпрограммногоматериалапофизическойкультуреобучающиеся

**будутиметьпредставление:**

* + освязизанятийфизическимиупражнениямисукреплениемздоровьяиповышениемфизической подготовленности;
  + оспособахизменениянаправленияискоростидвижения;
  + орежимедняиличнойгигиене;
  + оправилахсоставлениякомплексовутреннейзарядки;

**будут уметь:**

* + выполнятькомплексыупражнений,направленныенаформированиеправильной осанки;
* принимать участие в осуществлениииндивидуальныхигрупповыхпостановках в классическомтанце(этюдныетанцевальныеформы);
* выполнять общеразвивающие упражнения (экзерсис у палки и на середине зала) для развития основных физических качеств (силы, гибкости, координации, выносливости).

Врезультатеосвоенияпрограммногоматериалапофизическойкультуреобучающиеся

**будутиметьпредставление:**

* + освязизанятийфизическимиупражнениямисукреплениемздоровьяиповышениемфизической подготовленности;
  + оспособахизменениянаправленияискоростидвижения;
  + орежимедняиличнойгигиене;
  + оправилахсоставлениякомплексовутреннейзарядки;

**будут уметь:**

* + выполнятькомплексыупражнений,направленныенаформированиеправильнойосанки;
  + выполнятькомплексыупражненийутреннейзарядкиифизкультминуток;
  + игратьвподвижныеигры;
  + выполнятьпередвижениявходьбе,беге,прыжкахразнымиспособами;
  + выполнятьстроевыеупражнения(маршевыйшаг).

# СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

# МОДУЛЬ 1:Спортивнаяхореография

**Общаяхарактеристика**

Предметомобученияспортивнойхореографиивначальнойшколеявляетсядвигательнаяактивностьчеловекасобщеразвивающейнаправленностью.Впроцессеовладенияэтойдеятельностьюукрепляетсяздоровье,совершенствуютсяфизическиекачества,осваиваютсяопределённыедвигательныедействия,активноразвиваютсямышление,творчествои самостоятельность.

**Технологии,методы:**ведущийметод–групповаяработапоразвитиюкультурыздоровьячерезсистемуфизкультурно-оздоровительнойработы,овладениенавыкамихореографии,обобщенияспособовдеятельности,уменийвучебно-познавательнойипрактическойдеятельности,системызнанийобосновахздоровогоибезопасногообразажизни.

**МОДУЛЬ2:«Классическийтанец»**

Основойучебногомодуля«Классическийтанец»являютсяследующиеидеи:

* + развитиежеланиядетейнаучитьсятанцеватьиумениеуправлятьсвоимтеломподмузыку;
  + обеспечитьпоследовательностьинепрерывностьобученияхореографии;
  + сделатьвозможнымидоступнымвсемобучающимсядатьпервоначальнуюхореографическую подготовку в рамках общеобразовательной школы, выявить ихсклонностии способностиуженараннемэтаперазвития.

Построение урока классического танца одинаково как для 2 класса (во 2 классе начинается практическоеосвоениеупражненийклассическоготанца),такидля3-4классов,с той лишь разницей, что в начале освоения изучаются элементы движений,затем движения исполняютсявотдельностии впростейшихсочетаниях.

Упражнения у палки и упражнения на середине зала; последние делятся на экзерсис,"adagio","allegro".Напервойступениобучениябольшаячастьвремениотводитсяупражнениям упалки.

Последовательностьупражненийупалки: "рlie", "battement tendu", "battement tendujete","ronddejambерагterre""battеmеntfondu","bаttementsoutenu","battementfrappe","ronddejambeеn lair","petit battement","battement developpe","grand battementjete".

Простейшие упражнения тренажа на середине зала.Простейшие прыжковые движения у палки и на середине зала.

Простейшиевращения упалки инасерединезала.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

* 1. **1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Раздел*** | ***Названиетемы*** | ***Количествочасов*** | ***Контрольныеуроки*** |
| **Модуль1.Спортивнаяхореография** | | | |
| **Введение** | ИнструктажпоТБ | **1** |  |
| **Раздел1** | Подготовкамышцкработе.Поклоны.Гимнастика. | **15** |  |
| **Раздел2** | Прыжки (виды).Гимнастика. | **15** |  |
| **Раздел3** | Комбинациинакоординацию. | **15** |  |
| **Раздел4** | Закреплениепройденногоматериала.Полька**.** | **15** |  |
| **Повторение** | | **5** |  |
| **Итого:** | | **66** |  |

* 1. **2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Количество**  **часов** | **Контрольные**  **уроки** |
| **Модуль1.Спортивнаяхореография** | | | |
| **Введение** | ИнструктажпоТБ | **1** |  |
| **Раздел.1** | Упражнениянаковрике | **7** |  |
| **Раздел.2** | Упражненияустанканаковрике | **7** |  |
| **Раздел.3** | Упражнения для развития  гибкости | **7** |  |
| **Раздел.4** | Прыжки | **7** |  |
|  | Повторение | **5** |  |
| **Модуль2.Классическийтанец** | | | |
| **Введение** | ИнструктажпоТБ | **1** |  |
| **Раздел1.** | Станок.Середина.Аллегро | **7** |  |
| **Раздел2.** | Станок.Середина.Аллегро | **7** |  |
| **Раздел3.** | Станок.Середина.Аллегро | **7** |  |
| **Раздел4.** | Станок.Середина.Аллегро. | **7** |  |
|  | Повторение | **5** |  |
| ИТОГО | | **68** |  |

* 1. **3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Количество**  **часов** | **Контрольные**  **уроки** |
| **Модуль1.Спортивнаяхореография** | | | |
| **Введение** | ИнструктажпоТБ | **1** |  |
| **Раздел1** | Упражнениянаковрике | **7** |  |
| **Раздел2** | Упражненияустанкаинаковрике | **7** |  |
| **Раздел3** | Упражнениядляразвития  гибкости | **7** |  |
| **Раздел4** | Прыжки | **7** |  |
|  | Повторение | **5** |  |
| **Модуль2.Классическийтанец** | | | |
| **Введение** | ИнструктажпоТБ | **1** |  |
| **Раздел1** | Станок.Середина.Аллегро. | **7** |  |
| **Раздел2** | Станок.Середина.Аллегро. | **7** |  |
| **Раздел3** | Станок.Середина.Аллегро. | **7** |  |
| **Раздел4** | Станок.Середина.Аллегро. | **7** |  |
|  | Повторение | **5** |  |
| ИТОГО | | **68** |  |

* 1. **класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Тема** | **Количество**  **часов** | **Контрольные**  **уроки** |
| **Модуль2.Классическийтанец** | | | |
| Введение | ИнструктажпоТБ | **1** |  |
| Раздел1 | Станок.Середина.Аллегро. | **15** |  |
| Раздел2 | Станок.Середина.Аллегро. | **15** |  |
| Раздел3 | Станок.Середина.Аллегро. | **15** |  |
| Раздел4 | Станок.Середина.Аллегро. | **15** |  |
|  | Повторение | **7** |  |
| Итого |  | **68** |  |