

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИШИМА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7  
г. Ишима

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
С.А. Серова  
Протокол № 3  
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
М.В.Малюгина  
от «01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 7  
А.В.Шабанов  
Приказ № 97/52 од  
от «01» сентября 2023г.



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**«ЧАС ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ»**

для обучающихся 1 – 4 классов

Составили:

Белова Н.Ю.  
Сажина Н.В.

Ишим, 2023

### **Пояснительная записка.**

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей, поэтому необходимы дополнительные меры, направленные на укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Этим обусловлена актуальность программы кружка «Час двигательной активности», которая способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма, одновременно развивая творческие способности, эстетический вкус, культуру общения.

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности.**

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Между тем хореография, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного духовного и физического развития. Танец является богатейшим источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа». Танец — форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Танцевальное искусство подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Развитие современного общества настолько стремительно, что подростки обращают внимание на окружающую их среду, реагируя на отношения общества эмоционально. Проявляя свои яркие эмоции в танце, дети получают заряд энергии в своих выступлениях перед родными и близкими им людьми.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах

разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер. Танцевальный материал дается в элементах и движениях, разучивается по правилам школы классического, народного и бального танца. Показателем танцевальной культуры является эмоциональное восприятие хореографического искусства, способность самостоятельно оценить хореографическое произведение, музыкальность и выразительность, благородство манеры исполнения, понимание выразительности отдельных элементов, чувство товарищества и взаимопомощи.

### **Цели изучения курса внеурочной деятельности.**

**Цель программы** - формирование личности школьника, идейно-нравственной направленности его сознания в отношении хореографической культуры.

#### **Задачи программы:**

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве;
- использовать специфические средства искусства танца для гармонизации развития учащихся, расширения рамок культурного и исторического образования детей;
- использовать этические особенности танца для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности;
- обучить танцевальному этикету и сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни;
- обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся, воспитать культуру эмоций;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета средствами бального танцев, воспитать культуру движения.

### **Место изучаемого курса внеурочной деятельности «Час двигательной активности» в учебном плане**

На изучение курса внеурочной деятельности «Час двигательной активности» в 1 классе отводится 1 час в неделю, программа составлена на 33 часа, во 2-4 классах 1 час в неделю (34 часа в год)

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Час двигательной активности»**

#### **1 класс**

##### **1. Введение.**

Тема: Вводное занятие. Техника безопасности. Начальная диагностика:

- анкетирование детей.
- инструктаж по технике безопасности.
- выявление уровня ЗУН, который имеют дети.

Тема: Понятие о темпе музыки. Музыкальная игра.

Основные танцевальные движения:

- прыжки на двух ногах, попеременно (подскоки),
- шаг с подскоком

Музыкальная игра: «Курочки и петушки».

Тема: Рисунок танца. Постановочная работа.

## 2. Детский танец. Основы танца Вару-Вару.

Тема: Основы музыкальной грамотности:

- музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

- знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- основной шаг вправо и влево;
- основной шаг вперёд и назад;
- «Каблучки»;
- смена мест.

Тема: Постановка танцевальной композиции:

- постановка упрощенного варианта танца Вару-Вару.

Тема: Закрепление изученных танцевальных композиций.

## 3. Основы танца Фигурный вальс.

Тема: Основы музыкальной грамотности:

- музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

- знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- балансе вперёд-назад;
- балансе в сторону;
- вальсовая дорожка вперёд-назад;
- «Обводка»;
- смена мест;
- повороты вправо-влево.

Тема: Постановка танцевальной композиции:

- постановка упрощенного варианта танца Фигурный вальс.

Тема: Закрепление изученных танцевальных композиций.

## 4. Историко-бытовые танцы. Основы танца полонез.

Тема: Основы музыкальной грамотности:

- музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

- знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- основной шаг по линии танца;
- основной шаг в сторону.

Тема: Постановка танцевальной композиции:

- постановка упрощенного варианта танца полонез.

## 6. Основы танца ча-ча-ча.

Тема: Основы музыкальной грамотности:

- музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- перенос веса с ноги на ногу, выгибая колено назад, делая тазом восьмерку;
- открытое шассе влево - вправо (таймстеп);
- основное движение без поворота и с поворотом влево.

Тема: Постановка танцевальной композиции:

-постановка упрощенного варианта танца ча-ча-ча.

Тема: Закрепление изученных танцевальных композиций.

#### 7. Медленный вальс:

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- стоя в шестой позиции, опускаться и подниматься;
- шаг вперед с правой ноги, подтягивая левую ногу, шаг назад с левой ноги, подтягивая правую ногу (опускаясь на 1, поднимаясь на 2,3, в конце – снижения);
- то же с левой ноги;
- шаг в сторону с правой ноги, подтягивая левую ногу, с опусканием и подъемом;
- то же с Л.Н.;
- «Правый квадрат».

Тема: Постановка танцевальной композиции:

-постановка упрощенного варианта танца Медленный вальс.

#### 8. Танец венский вальс.

Тема: Основы музыкальной грамотности:

-музыкально-ритмическая характеристика танца.

Тема: Ориентирование в пространстве:

-знакомство с направлениями движений в танце.

Тема: Изучение основ танца:

- правый развернутый квадрат.

Тема: Закрепление изученных танцевальных композиций.

#### 9. Итоговая диагностика.

Тема: Контрольное занятие: -проверка ЗУН детей.

Тема: Отчетный концерт:

-демонстрация изученных танцевальных композиций.

### 2 класс

#### Раздел 1. Береги своё здоровье. (10 часов)

##### Тема 1. Вводный инструктаж по ТБ.

Вводная беседа. Вводный инструктаж по ТБ. Игры: «Хитрая лиса», «Летучий мяч».

##### Тема 2. Береги своё здоровье.

Беседа. Игры: «Хитрая лиса», «Летучий мяч».

##### Тема 3. Упражнения для развития выносливости.

Беседа. Бег медленный и быстрый, прыжки на двух ногах и на одной. Игры: «Качели», «Дождь».

##### Тема 4. Упражнения для развития выносливости.

Беседа. Бег медленный и быстрый, прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах и на одной. Игры: «Качели», «Дождь».

Тема 5. Развиваем быстроту и ловкость.

Беседа. Бег медленный и быстрый, броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах. Игры: «Не попадись», «Летучий мяч».

Тема 6. Развиваем быстроту и ловкость.

Беседа. Бег медленный и быстрый, броски и ловля мячей больших и малых, перебрасывание мячей в парах. Игры: «Не попадись», «Летучий мяч».

Тема 7. Игры на развитие равновесия и координации.

Беседа. Ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища; ходьба по узкой линии, гимнастической скамейке, без предметов и с предметами, с преодолением препятствий. Игра «Гонка мячей по кругу».

Тема 8. Укрепляем мышцы, развиваем силу.

Беседа. Ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища. Приседания, подтягивания, отжимания. Игры: «Мешочек», «Охотник».

Тема 9. Красота простых движений.

Беседа. Комплекс для зарядки. Игра «Гимнасты».

Тема 10. Формируем правильную осанку.

Беседа. Ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища; упражнения с предметами. Игры: «Лягушки и цапли», «Совушка - сова».

**Раздел 2. От игры – к спорту! (9 часов)**

Тема 11. Любимые игры нашей семьи.

Беседа. Бег медленный и быстрый, упражнения с предметами. Игры, которые предложат дети.

Тема 12. Любимые игры нашей семьи.

Беседа. Бег медленный и быстрый, упражнения с предметами. Игры, которые предложат дети.

Тема 13. Зимние игры и развлечения.

Беседа. Ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища. Игры: «Снежки», «Два мороза».

Тема 14. Зимние игры и развлечения.

Беседа. Ходьба обычная и с различными движениями рук, ног, туловища. Игры: «Снежки», «Два мороза».

Тема 15. Готовимся к Олимпийским играм.

Беседа. Ходьба по периметру площадки и с изменением направления. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Воробушки и кот».

Тема 16. Готовимся к Олимпийским играм.

Беседа. Ходьба по периметру площадки и с изменением направления. Игры: «Гонка мячей по кругу», «Воробушки и кот».

Тема 17. Формируем волю и стремление к победе.

Беседа. Метание мячей на дальность и в различные цели. Игры: «Догнать и перегнать», «Выбей мяч из круга».

Тема 18. На крыльях Олимпиады!

Беседа об открытии Олимпийских игр. Упражнения с предметами. Игры: «Догнать и перегнать», «Выбей мяч из круга».

Тема 19. От игры – к спорту!

Беседа. Упражнения с предметами. Игры: «Догнать и перегнать», «Охотник».

### **Раздел 3. Командные игры. (8 часов)**

#### Тема 20. Весёлые старты.

Беседа. Упражнения с предметами. Эстафеты.

#### Тема 21. Комбинированная эстафета.

Беседа. Упражнения с предметами. Эстафеты.

#### Тема 22. Преодолеваем препятствия.

Беседа. Ходьба с изменением направления. Полоса препятствий.

#### Тема 23. Преодолеваем препятствия.

Беседа. Ходьба с изменением направления. Полоса препятствий.

#### Тема 24. Командные игры. Пионербол.

Беседа. Бег медленный и быстрый. Игра «Пионербол».

#### Тема 25. Командные игры. Пионербол.

Беседа. Бег медленный и быстрый. Игра «Пионербол».

#### Тема 26. Командные игры. Футбол.

Беседа. Ходьба, прыжки. Игра «Футбол».

#### Тема 27. Командные игры. Футбол.

Беседа. Ходьба, прыжки. Игра «Футбол».

### **Раздел 4. Русские народные игры. (7 часов)**

#### Тема 28. Народная смекалка.

Беседа. Бег медленный и быстрый. Игра «Палочка - выручалочка».

#### Тема 29. Народная смекалка.

Беседа. Ходьба с изменением направления. Игра «Пустое место».

#### Тема 30. Народная смекалка.

Беседа. Упражнения с предметами. Игра «Горелки».

#### Тема 31. Праздник народных игр.

Беседа. Бег медленный и быстрый. Игра «Круговая лапта».

#### Тема 32. Праздник народных игр.

Беседа. Ходьба с изменением направления. Игра «Коршун и птицы».

#### Тема 33. Праздник народных игр.

Беседа. Упражнения с предметами. Игра «Лапти».

#### Тема 34. Подведение итогов.

Беседа. Игры, которые понравились и запомнились детям.

### **3 класс**

#### **Программа представлена пятью блоками:**

- игры на знакомство,
- народные игры,
- игры на развитие психических процессов,
- подвижные игры,
- спортивные игры.

В свою очередь блоки делятся на:

-Игры с элементами лёгкой атлетики позволяют овладеть навыками бега, ходьбы, прыжков, метания, развивают такие качества, как быстроту реакции, скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость. Игры этой направленности укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

-Игры с мячом позволяют обучающимся овладеть навыками ловли и передачи мяча, развивать скоростно-силовые и координационные способности, ловкость, выносливость, способы взаимодействия в команде.

-Игры для развития гимнастических навыков позволяют обучающимся закрепить элементы акробатических упражнений, навыков лазания и перелезания; развивают силу, выносливость, координацию.

-Эстафеты с предметами: со скакалками, с гимнастическими палками, с флажками, с обручем, с эстафетными палочками, с теннисными мячами, способствуют развитию всех физических качеств, укреплению здоровья, совершенствованию двигательных умений и навыков.

-Игры с элементами футбола, баскетбола и волейбола.

Пионербол, мини-футбол, мини - баскетбол, мини-волейбол (игра по упрощённым правилам). Спортивные игры способствуют развитию всех физических качеств, совершенствуют двигательные умения и навыки.

#### **4 класс**

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

#### **Способы физической деятельности**

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях

#### **Игры на свежем воздухе**

Физические упражнения на природе чрезвычайно благоприятны для совершенствования многих движений детей, развития их двигательных качеств. Широкий простор позволяет двигаться активно, свободно, непринужденно, что способствует развитию сноровки, ловкости, выносливости ребенка. На открытых лужайках дети могут двигаться с большой скоростью, не опасаясь ни на что натолкнуться.

#### **Игры народов мира**

В ходе просмотра видеороликов и презентаций, дети знакомятся с некоторыми играми народов, населяющих Россию. Детские народные игры отличаются непосредственностью и простотой. Вместе с тем в простых по форме и на первый взгляд наивных по содержанию играх дети постоянно изображают труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда.

#### **Игры на внимание**



В этом разделе подобраны игры на развитие сообразительности, быстроты реакции, ориентировки. Участников игр следует побуждать к активным, решительным действиям.

#### Игры на зимней площадке

На этом занятии дети знакомятся с зимними видами спорта, беседуют о любимых развлечениях зимой на улице. Задача учителя выявить на чём (санки, лыжи, коньки) дети предпочитают кататься. Применение игр на лыжах очень разнообразно. На уроках лыжной подготовки и в школьной секции лыжного спорта игры и игровые задания применяются при обучении и совершенствовании техники способов передвижения на лыжах, и при развитии физических качеств. Вместе с тем игры на лыжах необходимо широко включать в различные физкультурно-массовые мероприятия на лыжах - в программу зимних праздников, вылазок и прогулок на лыжах.

#### Занятия-инсценировки

Включение в урок этого приема делает процесс обучения интересным и занимательным, создаёт у детей бодрое рабочее настроение, облегчает преодоление трудностей. Разнообразные игровые действия, в ходе которых решается та или иная умственная задача, поддерживают и усиливают интерес детей к занятиям. Увлечшись, дети не замечают трудностей. Даже самые пассивные из детей включаются в процесс

1. Знакомство с курсом.  
Введение понятий «игра», «правила игры» - 1 ч.
2. Здоровый образ жизни – 7 ч.
3. Здоровье в порядке- спасибо зарядке. – 3 ч.
4. Личная гигиена – 1 ч.
5. Профилактика травматизма – 3 ч..
6. Нарушение осанки – 1 ч.
7. Подвижные игры – 18ч

#### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Час двигательной активности»**

В результате освоения данного курса танцевального искусства учащимися будут достигнуты следующие результаты:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они приобретают в процессе освоения учебного курса:

- формирование у ребенка ценностных ориентиров в области танцевального искусства;
- формирование духовных и эстетических потребностей;
- навыки самостоятельной работы в освоении танцевальных движений и танцевального искусства в целом.

**Метапредметные результаты** освоения курса обеспечиваются познавательными и коммуникативными учебными действиями, а также межпредметными связями с музыкой, литературой, историей...

#### **Регулятивные УУД:**

- проговаривать последовательность действий на занятии;
- учиться работать по предложенному учителем плану;
- учиться отличать верно, выполненное задание от неверного;
- учиться совместно с учителем и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятие в танцевальном кружке.

#### **Коммуникативные УУД:**

- развивать чувство партнера, умение работать в паре;
- учиться согласовывать и координировать свои движения с другими участниками танцевальной композиции, постановки;
- учиться оценивать результаты своего и коллективного труда.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в художественно-творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- сформированность первоначальных представлений о роли танцевального искусства в жизни и духовно-нравственном развитии человека;
- ознакомление учащихся с основами танцевального искусства;
- развитие ритмического и музыкального слуха, умение согласовывать движение с музыкой.
- 

### **Тематическое планирование**

#### **1 класс**

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные ресурсы (ЦОР)
		Всего	Контрольные работы	Практические занятия	
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<a href="http://dance123.ru/">http://dance123.ru/</a>
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Начальная диагностика.	1	-	-	
2	Понятие о темпе музыки. Музыкальная игра.	1	-	1	
3	Рисунок танца. Постановочная работа.	1	-	1	
<b>2.</b>	<b>Основы танца Вару-вару.</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<a href="http://video-dance.ru/">http://video-dance.ru/</a>
4	Основы танца Вару – вару. Основы музыкальной грамотности.	1	-	1	
5	Основы танца Вару –	1	-	1	

	вару. Ориентирование в пространстве.				
6	Основы танца Вару – вару. Изучение основ танца.	1	-	1	<a href="http://video-dance.ru/">http://video-dance.ru/</a>
7	Основы танца Вару – вару. Постановка танцевальной композиции.	1	-	1	<a href="http://video-dance.ru/">http://video-dance.ru/</a>
8	Закрепление изученных танцевальных композиций.	1	-	1	<a href="http://video-dance.ru/">http://video-dance.ru/</a>
<b>3.</b>	<b>Основы танца Фигурный вальс.</b>	5	0	5	
9	Основы танца Фигурный вальс. Основы музыкальной грамотности.	1	-	1	<a href="http://video-dance.ru/">http://video-dance.ru/</a>
10	Основы танца Фигурный вальс. Ориентирование в пространстве.	1	-	1	<a href="http://video-dance.ru/">http://video-dance.ru/</a>
11	Основы танца Фигурный вальс. Изучение основ танца.	1	-	1	<a href="http://video-dance.ru/">http://video-dance.ru/</a>
12	Основы танца Фигурный вальс. Постановка танцевальной композиции.	1	-	1	<a href="http://video-dance.ru/">http://video-dance.ru/</a>
13	Закрепление изученных танцевальных композиций.	1	-	1	<a href="http://video-dance.ru/">http://video-dance.ru/</a>
<b>4.</b>	<b>Основы танца Полонез.</b>	4	0	4	
14.	Основы танца Полонез. Основы музыкальной грамотности.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
15	Основы танца Полонез. Ориентирование в пространстве.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
16	Основы танца Полонез. Изучение основ танца.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
17	Основы танца Полонез. Постановка танцевальной композиции.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
<b>5.</b>	<b>Основы танца Ча-ча-ча.</b>	5	0	5	
18	Основы танца Ча-ча-ча. Основы музыкальной грамотности.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
19	Основы танца Ча-ча-ча. Ориентирование в пространстве.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>

20	Основы танца Ча-ча-ча. Изучение основ танца.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
21	Основы танца Ча-ча-ча. Постановка танцевальной композиции.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
22	Закрепление изученных танцевальных композиций.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
<b>6.</b>	<b>Основы танца Медленный вальс.</b>	4	0	4	
23	Основы танца Медленный вальс. Основы музыкальной грамотности.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
24	Основы танца Медленный вальс. Ориентирование в пространстве.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
25	Основы танца Медленный вальс. Изучение основ танца.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
26	Основы танца Медленный вальс. Постановка танцевальной композиции.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
<b>7.</b>	<b>Основы танца Венский вальс.</b>	5	0	5	
27	Основы танца Венский вальс. Основы музыкальной грамотности.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
28	Основы танца Венский вальс. Ориентирование в пространстве.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
29	Основы танца Медленный вальс. Изучение основ танца.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
30	Основы танца Венский вальс. Постановка танцевальной композиции.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
31	Закрепление изученных танцевальных композиций.	1	-	1	<a href="http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/">http://dannce.ru/swing/rock-and-roll/</a>
<b>8.</b>	<b>Итоговая диагностика</b>	2	0	2	
32	Контрольное занятие.	1	-	1	
33	Отчетный концерт.	1	-	1	

## 2 класс

№	Наименование разделов	Кол-во часов	Электронные ресурсы
---	-----------------------	--------------	---------------------

	и тем программы	Всего	Контрольные работы	Практические занятия	(ЦОР)
<b>Береги своё здоровье. (10 часов)</b>					
1	Вводный инструктаж по ТБ.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
2	Береги своё здоровье.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
3	Упражнения для развития выносливости.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="http://kzg.narod.ru">http://kzg.narod.ru</a>
4	Упражнения для развития выносливости.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
5	Развиваем быстроту и ловкость.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="http://kzg.narod.ru">http://kzg.narod.ru</a>
6	Развиваем быстроту и ловкость.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
7	Игры на развитие равновесия и координации.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="http://kzg.narod.ru">http://kzg.narod.ru</a>
8	Укрепляем мышцы, развиваем силу.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
9	Красота простых движений.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="http://kzg.narod.ru">http://kzg.narod.ru</a>
10	Формируем правильную осанку.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
<b>От игры – к спорту! (9 часов)</b>					
11	Любимые игры нашей семьи.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
12	Любимые игры нашей семьи.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="http://kzg.narod.ru">http://kzg.narod.ru</a>
13	Зимние игры и развлечения.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
14	Зимние игры и развлечения.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="http://kzg.narod.ru">http://kzg.narod.ru</a>
15	Готовимся к Олимпийским играм.				<a href="http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287</a>
16	Готовимся к Олимпийским играм.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> <a href="http://kzg.narod.ru">http://kzg.narod.ru</a>

17	Формируем волю и стремление к победе.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287</a>
18	На крыльях Олимпиады!	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/http://kzq.narod.ru">http://www.trainer.h1.ru/ http://kzq.narod.ru</a>
19	От игры - к спорту!	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287</a>
<b>Командные игры. (8 часов)</b>					
20	Веселые старты.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287</a>
21	Комбинированная эстафета.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/http://kzq.narod.ru">http://www.trainer.h1.ru/ http://kzq.narod.ru</a>
22	Преодолеваем препятствия.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287</a>
23	Преодолеваем препятствия.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/http://kzq.narod.ru">http://www.trainer.h1.ru/ http://kzq.narod.ru</a>
24	Командные игры. Пионербол.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287</a>
25	Командные игры. Пионербол.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/http://kzq.narod.ru">http://www.trainer.h1.ru/ http://kzq.narod.ru</a>
26	Командные игры. Футбол.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287</a>
27	Командные игры. Футбол.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287</a>
<b>Русские народные игры. (7 часов)</b>					
28	Народная смекалка.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287</a>
29	Народная смекалка.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/http://kzq.narod.ru">http://www.trainer.h1.ru/ http://kzq.narod.ru</a>
30	Народная смекалка	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287</a>
31	Праздник народных игр.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/http://kzq.narod.ru">http://www.trainer.h1.ru/ http://kzq.narod.ru</a>
32	Праздник народных игр.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287</a>
33	Праздник народных игр.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/http://kzq.narod.ru">http://www.trainer.h1.ru/ http://kzq.narod.ru</a>
34	Подведение итогов.	1	-	1	<a href="http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287">http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportivn ye_prazdniki/287</a>

### 3 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные ресурсы (ЦОР)
		Всего	Контрольные работы	Практические занятия	
1	Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Рукопожатие.» Спортивная игра : мини-футбол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
2	Игры на знакомство :ОРУ. Игра «Игра Клубок ниток.» Спортивная игра : мини-футбол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
3	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
4	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
5	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
6	Русские народные игры. Лапта: Спортивная игра : мини-футбол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
7	Русские народные игры. Горелки. Вышибала. Спортивная игра : мини-футбол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
8	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : мини-футбол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
9	Разучивание игр «Волк во рву», «Соревнования по подвижным играм.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
10	Русские народные игры. Перестрелка, Снайпер Спортивная игра : мини-футбол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
11	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
12	Русские народные игры.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>

	Вызов номеров, Салки в вариантах, Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.				<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">d=lnjwavytxs546702347</a>
13	Русские народные игры. Пятнашки, Охотники и утки Пустое место Спортивная игра : мини-футбол.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
14	Русские народные игры. Казаки разбойники Спортивная игра : мини-футбол.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
15	Русские народные игры Удочка, Быстрые шеренги Спортивная игра : мини-футбол.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
16	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
17	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
18	Русские народные игры. Борьба за знамя Спортивная игра : мини-футбол.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
19	Эстафета с переноской предметов. «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
20	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?»	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
21	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
22	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
23	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
24	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>



	дружнее» Весёлые старты.				
25	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка» Эстафета с мячами, скакалками.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
26	Игры на внимание Класс, смирно, За флажками Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
27	Игра с прыжками Попрыгунчики-воробушки Спортивная игра Пионербол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
28	Игры «Рыбы и рыбаки», Колдуны, «Коты и мыши», Вызов номеров Спортивная игра Пионербол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
29	«Подвижная цель», «Передал – садись» Спортивная игра Пионербол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
30	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
31	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
32	Эстафета с мячами, скакалками Спортивная игра Пионербол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
33	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол.	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>
34	Русские народные игры. «Мяч капитану», Подвижная цель, Спортивная игра : мини-футбол	1	-	1	<a href="https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347">https://www.gto.ru/?ysclid=lnjwavytxs546702347</a>

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные ресурсы (ЦОР)
		Всего	Контрольные работы	Практические занятия	
1.	«Вредные привычки и здоровье»	1	-		<a href="http://metodsovet.su/di/r/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/di/r/fiz_kultura/9</a> <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
2.	«День здоровья»	1	-	1	
3.	Бессюжетные игры: «Вороны и воробы». «Ловишки-перебежки».	1	-	1	
4.	«Краски» (русская народная игра)	1	-	1	<a href="http://metodsovet.su/di/r/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/di/r/fiz_kultura/9</a>
5.	«Хочу остаться здоровым».	1	-		<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>
6.	Выпуск санбюллетеня о здоровом образе жизни.	1	-		<a href="http://www.sportreferats.narod.ru/">http://www.sportreferats.narod.ru/</a>
7.	Путешествие в увлекательный мир дыхания	1	-		<a href="http://www.nlr.ru/res/in/v/ic_sport/index.php">http://www.nlr.ru/res/in/v/ic_sport/index.php</a>
8.	Бессюжетные игры «Паровозик», «Белые медведи».	1	-	1	<a href="http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm">http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm</a>
9.	Игра «Копна-тропинка-кочка» «Альпинисты»	1	-	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
10.	Игра «По местам», «Знак качества»	1	-	1	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
11.	Русская народная игра «Стадо».	1	-	1	<a href="http://www.infosport.ru/press/fkvot/">http://www.infosport.ru/press/fkvot/</a>
12.	Бессюжетные игры «На одной ноге», «Петушинный бой».	1	-	1	<a href="http://www.kindersport.ru/">http://www.kindersport.ru/</a>
13.	Игра «Поезд»	1	-	1	
14.	Практическое занятие по ОБЖ	1	-		<a href="http://www.tours.ru/sport/">http://www.tours.ru/sport/</a>
15.	Конкурс на лучшего снеговика.	1	-	1	<a href="http://www.sportreferats.narod.ru/">http://www.sportreferats.narod.ru/</a>
16.	Таджикская народная игра «Горный козел»	1	-	1	
17.	Что нужно знать о лекарствах.	1	-		
18.	«Лыжня румяных».	1	-	1	

	Поход на лыжах.				
19.	Игры-забавы. «Дриблинг»	1	-	1	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>
20.	Бессюжетные игры «Пролезь сквозь мешок», «Землемеры».	1	-	1	<a href="http://wiki.rdf.ru/item/395/download">http://wiki.rdf.ru/item/395/download</a>
21.	Отравления и их профилактика.	1	-	-	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
22.	Взятие снежной крепости . Игры на местности.	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>
23.	Чеченская народная игра «Игра в башню».	1	-	1	
24.	Игры-забавы. «Охота на тигра», «Донести рыбку».	1	-	1	<a href="http://tpfk.infosport.ru">http://tpfk.infosport.ru</a>
25.	Путешествие в увлекательный мир дыхания.	1	-	-	
26.	Дыхательная гимнастика по Стрельниковой (Профилактика ОРЗ)	1	-	1	<a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a>
27.	Дагестанская народная игра «Достань шапку»	1	-	1	
28.	Игры – забавы «Черепаха-путешественница», «Собери орехи»	1	-	1	<a href="http://wiki.rdf.ru/item/395/download/">http://wiki.rdf.ru/item/395/download/</a>
29.	Травматизм и его профилактика	1	-	-	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a>
30.	Игра «Гонка мячей» «Подвижная цель»	1	-	1	
31.	Бурятская народная игра «Волк и ягнята»	1	-	1	<a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&amp;lih.no=329228&amp;hnpf">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&amp;lih.no=329228&amp;hnpf</a>
32.	Любимые игры «Перехватчики»	1	-	1	
33.	Турнир эрудитов по ЗОЖ	1	-	-	
34.	Выставка рисунков и сочинений	1	-	-	<a href="http://festival@1september.ru">festival@1september.ru</a>
		<b>34 часа</b>			