

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ**

ЮГО - ЗАПАДНОЕ УПРАВЛЕНИЕ

ГБОУ ООШ с.Заволжье

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Ответственный за
руководство и контроль
УВР

Оленина Н.П.
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора ГБОУ ООШ
с.Заволжье

Прудников М.А.
Приказ №132-од
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Гармоничное развитие обучающихся посредством занятий гимнастикой»

для обучающихся 1 - 4 классов

ЗАВОЛЖЬЕ 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе примерной рабочей программы по внеурочной деятельности Винер И. А.. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под. ред. И. А. Винер. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2021 (устанавливает конкретное содержание и объем по каждому курсу внеурочной деятельности).

Рабочая программа ВД «Гармоничное развитие обучающихся посредством занятий гимнастикой» спортивно-оздоровительного направления создана для помощи обучающимся в достижении ими планируемых результатов освоения основной образовательной программы по физической культуре.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Гимнастика (художественная и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Цель занятий гимнастикой — создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности детей.

Задачи занятий гимнастикой:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
5. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по системе начальной подготовки.

Данная рабочая программа по гимнастике рассчитана на 34 учебных часа при занятиях 1 раз в неделю во 1-4 классах.

Основной *формой* организации внеурочной деятельности по программе «Гимнастика» является учебное занятие. Продолжительность учебного занятия 40 минут.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики — художественная и ритмическая — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Ведущая технология: здоровьесберегающая.

В программе используются уникальные возможности художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

СТРУКТУРА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность части
Вводная	Упражнения общей разминки/или элементов разминки у опоры, партерной разминки	7—10 мин
Основная (тренировочный процесс начальной подготовки)	Гимнастические упражнения для развития пассивной гибкости, координации, быстроты, а также упражнения акробатики, упражнения с предметами	20—25 мин
Заключительная	Музыкально-танцевальные спортивные игры, эстафеты	Оставшееся время

Для обучения по данной программе используются различные *методы*: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером или демонстрация учебного видеоролика, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы. В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия («Пава», «Конькобежец», «Страусенок», «Арлекино» и т. п.). Они помогают детям по ассоциации с животными, персонажами сказок не только понять, запомнить и точнее выполнить упражнение, но и создать его художественный образ.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения. Следует учить детей выполнять все задания в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнить упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать *принципы моделирования*, т. е. применять в тренировочном процессе различные варианты *соревновательной деятельности*.

В программе предлагаются *игры*, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают детям выполнять *творческие задания, психорегулирующие тренировки* и отвлекающие мероприятия.

Преобладающей *формой текущего контроля* является проверка техники выполнения упражнения в различных видах (разделах) программного материала.

Подведение итогов по результатам освоения Программы «Гимнастика» в конце каждого года обучения организуется через участие в предметной олимпиаде по физической культуре; подготовку и демонстрацию гимнастических номеров для участия в различных мероприятиях; участие в соревнованиях.

В основе программы — авторская методика И. А. Винер. Программа апробирована в образовательных организациях Москвы в рамках дополнительного образования.

В работе используется учебно-методическая литература:

1. Примерная рабочая программа по внеурочной деятельности Винер И. А.. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под. ред. И. А. Винер. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2021 (устанавливает конкретное содержание и объем по каждому курсу внеурочной деятельности);
2. Винер-Усманова И.А., Крючек Е.С., Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования. — М.: Спорт, 2015;
3. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального и основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре в рамках раздела «Гармоничное развитие обучающихся посредством занятий гимнастикой».

Результатами обучения является овладение учащимися содержанием курса гимнастики, как базовой составляющей физической культуры, для гармоничного развития своего организма, получения личностных, метапредметных и предметных результатов, среди которых особенно можно отметить:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы; совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной системы;
- развитие физических качеств, соответствующих сенситивному периоду развития детей начальной школы; технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной форме;
- активное развитие мышления, памяти, творческих способностей, самостоятельности.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет учащимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

– умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться, ставить задачи перед собой и стремиться к их решению.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса:

Содержание программы «Гармоничное развитие обучающихся посредством занятий гимнастикой» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по данной программе поможет сформировать у школьников младших классов установку на сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

Планируемые результаты. По окончании курса внеурочной деятельности «Гармоничное развитие обучающихся посредством занятий гимнастикой» учащиеся должны уметь:

- организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические и акробатические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр (в т.ч. музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр), спортивных эстафет и соревнований;
- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;
- находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- выполнять гимнастические, акробатические комбинации; соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты для обучающихся 4 класса

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений 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;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (гибкости, силы, быстроты, выносливости, координации).

Знания

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «гимнастика», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий гимнастикой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств (равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость) на занятиях гимнастикой и организовывать места занятий гимнастикой и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и разминки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;
- вести систематические наблюдения за динамикой показателей (гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях гимнастикой и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств «гибкости» и «равновесия»;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
 - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
- выполнять тестовые нормативы на гибкость, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.Содержание учебного предмета, курса

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ 1 - 4 КЛАССОВ

№ п/п	Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	—
2	Теоретическая подготовка	2	—
3	Общая и специальная физическая подготовка	—	25
3.1	Гимнастические упражнения и комплексы	—	13
3.2	Акробатические упражнения	—	5
3.3	Хореографическая подготовка	—	3
3.4	Работа с предметами	—	4
4	Упражнения классификационной программы	-	3
5	Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты	—	3
6	Подведение итогов, показательные выступления и тестирование	По специальному плану	
	Итого	3	31
	Всего	34	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводное занятие.

Знакомство с мастерами художественной гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

1. Теоретическая подготовка.

Основы художественной и ритмической гимнастики. Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем.

Требования техники безопасности на занятиях.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Организация самостоятельных тренировок.

Оказание содействия и помощи ребенку в определении гимнастических, акробатических упражнений, хореографических (танцевальных) движений для включения в программу самостоятельной тренировки с учетом коррекции развития основных физических качеств.

Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки

при разминках и совершенствования выполнения упражнений.

В процессе обучения ребенок приобретает навыки выполнения физических упражнений; умение подбирать упражнения и составлять из них комплексы для самостоятельных тренировок с учетом коррекции развития своих физических качеств; осваивает правильное дыхание при выполнении упражнений.

3.1. Гимнастические упражнения и комплексы.

Освоение новых упражнений по видам разминки:

— партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино», «Циркуль»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклоны в стороны («Коромысло»);

— разминка у опоры: растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Раз-ножка» на 45° и 90° (вперед и в сторону), «Пружинка».

Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полу-пальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).

Упражнения для развития прыгучести: «Кабриоль» (вперед, назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами: прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами.

Упражнения для развития гибкости: наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ноги в различных позициях — «Свечка»).

Повороты: обучение поворотам в различных позициях (начинать с вращений всего тела в простейшей позиции).

3.2. Акробатические упражнения.

Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»;
- стойка на лопатках «Березка»;
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «Мост» и выход из «Моста»;
- переворот боком «Колесо».

Разучивание новых упражнений: «Мост» и вставание из этого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать «Мост» в опоре на одной ноге), «Мост» на предплечьях,

«Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья).

3.1. Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковырялочка».

Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки».

В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный фрагмент.

3.2. Работа с предметами.

Выполнения вращений со скакалкой, обручем, подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»).

Изучение техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»); небольших бросков обруча (колец) в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); бросков с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»); переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); переката мяча по двум рукам на грудь («Колобок» по руке); переката мяча с ладони на грудь; работы с лентой — полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости, «Метелочка», «Спираль», «Змейка».

Педагог в процессе занятий с предметами контролирует правильную осанку детей (вертикальное положение тела, развернутые и опущенные плечи, прямые локти и вытянутые стопы).

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2—4 такта.

3. Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры используются для создания определенных образов.

Изучение правил проведения спортивных эстафет. Выполнение заданий в процессе игры.

4. Упражнения классификационной программы.

Комбинации элементов и связок с предметом. Комбинации упражнений с элементами акробатики. Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением.

5. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тематическое планирование

Раздел/Тема	Количество часов/номер занятия	Дата проведения	Результат (в рамках конкретной указанной темы)
Вводное занятие	1/1		Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.
Теоретическая подготовка	2/2-3		Обучающиеся овладевают сведениями об основах художественной и ритмической гимнастики, правилах проведения соревнований. Обсуждают
Основы художественной и ритмической гимнастики.	1/2		

Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных программ.	1/3		постановку показательных программ.
Общая и специальная физическая подготовка (в водной части каждого занятия)	25/4-28		Организация детьми самостоятельных тренировок. Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствования выполнения упражнений. В процессе обучения ребенок приобретает навыки выполнения физических упражнений; умение подбирать упражнения и составлять из них комплексы для самостоятельных тренировок с учетом коррекции развития своих физических качеств; осваивает правильное дыхание при выполнении упражнений.
Гимнастические упражнения и комплексы	13/4-16		Обучающийся осваивает упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино», «Циркуль»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклоны в стороны («Коромысло»).
Партерная разминка	1/4		
Партерная разминка	1/5		
Разминка у опоры	1/6		
Разминка у опоры	1/7		

Упражнения для развития равновесия	1/8		другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на 45° и 90° (вперед и в сторону), «Пружинка».
Упражнения для развития равновесия	1/9		
Упражнения для развития прыгучести	1/10		Дети обучаются равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полу-пальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»)
Упражнения для развития прыгучести	1/11		
Упражнения для развития прыгучести	1/12		Обучающиеся осваивают упражнения «Кабриоль» (вперед, назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами: прыжок в группировке полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами.
Упражнения для развития гибкости	1/13		
Упражнения для развития гибкости	1/14		Обучающиеся осваивают наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ноги в различных позициях — «Свечка»).
Повороты	1/15		
Повороты	1/16		Обучающиеся осваивают повороты в различных позициях, начиная с вращений всего тела в простейшей позиции.
Акробатические упражнения	5/17-21		Выполнение детьми акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов: кувырки вперед, в сторону, назад —
Закрепление выполнения акробатических упражнений на	1/17		

основе изученных подготовительных элементов.			«Колобок»; стойка на лопатках «Березка»; стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено; «Мост» и выход из «Моста»; переворот боком «Колесо».
«Мост» и вставание из этого положения	1/18		Разучивание обучающимися новых упражнений: «Мост» и вставание из этого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать «Мост» в опоре на одной ноге). Демонстрация обучающимися новых упражнений «стойка на руках» и «переворот» боком.
«Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад стойку на коленях	1/19		
Стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат)	1/20		
Переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком опорой на предплечья)	1/21		
Хореографическая подготовка	3/22-24		
Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковырялочка»	1/22		Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений. В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный фрагмент.
Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки»	1/23		
Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы	1/24		
Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы			

«Припадания», «Пяточки»			
Работа с предметами	4/25-28		Демонстрация обучающимися новых упражнений со скакалкой, мячом и лентой.
Выполнения вращений со скакалкой, подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»)	1/25		
Изучение техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»)	1/26		
Изучение техники переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); переката мяча по двум рукам на грудь («Колобок» по руке); переката мяча с ладони на грудь	1/27		
Упражнения с лентой с лентой — полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости, «Метелочка», «Спираль», «Змейка»	1/28		
Упражнения классификационной программы	3/29-31		
Комбинации	1/27		

простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением			акробатики, комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением.
Комбинации элементов и связок с предметом	1/28		
Комбинации упражнений с элементами акробатики	1/29		
Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты	3/32-34		Овладение детьми правил и техники выполнения музыкально-сценических и музыкально-хореографических игр, спортивных эстафет и их самостоятельного судейства.
Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг»	1/32		
Спортивные эстафеты.	1/33		
Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет	1/34		
ИТОГО: 34 часа			

Календарно-тематическое планирование

Класс: 1, 3

Раздел/Тема	Количество часов/номер занятия	Дата проведения
Вводное занятие	1/1	
Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях	1/1	
Теоретическая подготовка	2/2-3	
Основы художественной и ритмической гимнастики.	1/2	
Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных программ.	1/3	
Общая и специальная физическая подготовка (в водной части каждого занятия)	25/4-28	
<i>Гимнастические упражнения и комплексы</i>	<i>13/4-16</i>	
Партерная разминка	1/4	
Партерная разминка	1/5	
Разминка у опоры	1/6	
Разминка у опоры	1/7	
Упражнения для развития равновесия	1/8	
Упражнения для развития равновесия	1/9	
Упражнения для развития прыгучести	1/10	
Упражнения для развития прыгучести	1/11	
Упражнения для развития прыгучести	1/12	
Упражнения для развития гибкости	1/13	
Упражнения для развития гибкости	1/14	
Повороты	1/15	
Повороты	1/16	
<i>Акробатические упражнения</i>	<i>5/17-21</i>	
Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов.	1/17	
«Мост» и вставание из этого положения	1/18	
«Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях	1/19	
Стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат)	1/20	
Переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком опорой на предплечья)	1/21	
<i>Хореографическая подготовка</i>	<i>3/22-24</i>	
Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковырялочка»	1/22	
Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки»	1/23	

Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки»	1/24	
Работа с предметами	4/25-28	
Выполнения вращений со скакалкой, подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»)	1/25	
Изучение техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»)	1/26	
Изучение техники переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); переката мяча по двум рукам на грудь («Колобок» по руке); переката мяча с ладони на грудь	1/27	
Упражнения с лентой с лентой — полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости, «Метелочка», «Спираль», «Змейка»	1/28	
Упражнения классификационной программы	3/29-31	
Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением	1/27	
Комбинации элементов и связок с предметом	1/28	
Комбинации упражнений с элементами акробатики	1/29	
Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты	3/32-34	
Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг»	1/32	
Спортивные эстафеты.	1/33	
Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет	1/34	
ИТОГО: 34 часа		

Календарно-тематическое планирование

Класс: 2, 4

Раздел/Тема	Количество часов/номер занятия	Дата проведения
Вводное занятие	1/1	
Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях	1/1	
Теоретическая подготовка	2/2-3	

Основы художественной и ритмической гимнастики.	1/2	
Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных программ.	1/3	
Общая и специальная физическая подготовка (в водной части каждого занятия)	25/4-28	
<i>Гимнастические упражнения и комплексы</i>	<i>13/4-16</i>	
Партерная разминка	1/4	
Партерная разминка	1/5	
Разминка у опоры	1/6	
Разминка у опоры	1/7	
Упражнения для развития равновесия	1/8	
Упражнения для развития равновесия	1/9	
Упражнения для развития прыгучести	1/10	
Упражнения для развития прыгучести	1/11	
Упражнения для развития прыгучести	1/12	
Упражнения для развития гибкости	1/13	
Упражнения для развития гибкости	1/14	
Повороты	1/15	
Повороты	1/16	
<i>Акробатические упражнения</i>	<i>5/17-21</i>	
Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов.	1/17	
«Мост» и вставание из этого положения	1/18	
«Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях	1/19	
Стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат)	1/20	
Переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья)	1/21	
<i>Хореографическая подготовка</i>	<i>3/22-24</i>	
Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковырялочка»	1/22	
Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки»	1/23	
Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки»	1/24	
<i>Работа с предметами</i>	<i>4/25-28</i>	
Выполнения вращений со скакалкой, подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»)	1/25	
Изучение техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»)	1/26	
Изучение техники переброски мяча с ладоней на	1/27	

тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); переката мяча по двум рукам на грудь («Колобок» по руке); переката мяча с ладони на грудь		
Упражнения с лентой с лентой — полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости, «Метелочка», «Спираль», «Змейка»	1/28	
Упражнения классификационной программы	3/29-31	
Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением	1/27	
Комбинации элементов и связок с предметом	1/28	
Комбинации упражнений с элементами акробатики	1/29	
Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты	3/32-34	
Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная Шапочка» и др. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Музыкальный паровозик», «Веселый круг»	1/32	
Спортивные эстафеты.	1/33	
Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет	1/34	
ИТОГО: 34 часа		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Преимущество и взаимосвязь уровней общего образования в преподавании
учебного предмета "Физическая культура" (в том числе при включении
модулей по традиционным, национальным и новым видам спорта):
методическое пособие. - Самара: ГАУ ДПО СО ИРО, 2021
2. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы / В.И.Лях. - 2-е изд. -

М.: Просвещение, 2009

3. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю.Патрикеев. - Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014
4. Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2021
5. Физическая культура 1-4 класс Методическое пособие М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин. Москва. Просвещение 2014
6. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Внеурочная деятельность. Просвещение Москва. 2011г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<https://fgosreestr.ru/>

<https://edsoo.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

www.gto.ru