

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
(протокол от 30.08.2023г. №
1)

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР
В. Б. Ермакова
от «30»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом Монастырской
Православной школы
от «31»августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
модуль «ГИМНАСТИКА»
1–2 КЛАССЫ**

Составлена на основе примерной основной общеобразовательной программы учебного предмета для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. Гимнастика»
1 – 4 классы под редакцией И.А. Винер «Просвещение», 2023

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» модуль «ГИМНАСТИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» модуль «Гимнастика», — 135 ч (один час в неделю в каждом классе).

1 класс — 33 ч, 2 класс — 34 ч, 3 класс — 34 ч, 4 класс — 34 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» модуль «ГИМНАСТИКА»

1 КЛАСС (33 Ч)

Модуль «Знания о физической культуре и ее базовой составляющей - гимнастике»

Понятие «физическая культура». Гимнастика, как одно из основных направлений физической культуры. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

История возникновения олимпийского движения, олимпийских игр. Виды гимнастики, одежда и оборудование гимнастических олимпийских видов спорта: художественная гимнастика, спортивная гимнастика. Виды современной гимнастики. Гимнастические упражнения. «Гимнастическая» ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения и двигательных действий человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие человека. Виды гимнастической разминки. Работа с гимнастическими предметами, как средство развития моторики, координационно-скоростных способностей. Танцевальные движения. Танцевальные шаги и танцевальные движения под музыкальное сопровождение, под счет или ритм. Изучение танцевальных движений и элементов, в том числе русских народных танцев.

Модуль «Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия»

Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов гимнастических упражнений по их физическому воздействию, включая упражнения для правильной осанки, формирования свода стопы, развитие подвижности суставов и эластичности мышц. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в распорядке дня (утренняя гимнастика, Гимнастические минутки).

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их со стандартными показателями. Наблюдение за влиянием гимнастических упражнений на физическое развитие и физическое совершенствование. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении гимнастических упражнений. Организация и проведение базовых музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и расширение возможностей базовых игр и игровых заданий за счет включения собственных элементов игры.

Модуль «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполнение упражнений на формирование осанки, свода стопы, укрепления костно-мышечной системы, развития моторики. Обучение гимнастическому шагу, мягкому бегу.

Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, гимнастических минуток, проведение ежедневных самостоятельных занятий с использованием изученных гимнастических упражнений в домашних условиях. Выполнение упражнений и составление комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационных и скоростных способностей. Выполнение различных видов разминки: общая, партерная разминки и разминка у опоры. Общая разминка - комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке. Партерная разминка и разминка у опоры - выполнение гимнастических упражнений на формирование свода стопы, укрепления мышц тела, увеличения подвижности суставов и развития эластичности и укрепления мышц в различных положениях тела.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения, их комбинации. Выполнение гимнастических упражнений, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Перемещения «гимнастическим» шагом, «гимнастическим бегом, танцевальными шагами. Гимнастические упражнения на заданную тему, например, для развития физических качеств и способностей.

Освоение технических действий: пружины (отталкивания- приземления), взмахи и замахи (прыжки, повороты, перевороты, равновесия), расслабления (способность к мышечным дифференцировкам полноценному отдыху), упражнения с предметами для развития мелкой моторики.

Подводящие упражнения для выполнения гимнастических упражнений. Комбинации гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение и/или счет, ритм. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений.

Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги "галоп" в сторону, вперед; "Полька", шаги "Польки" в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; «хореографический» бег на высоких полупальцах.

Работа (манипуляции) с гимнастическими предметами:

-упражнения со скакалкой. Различные виды удержания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки (скачки) с проходом в скакалку; комбинации различных вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела или танцевальными шагами.

-упражнения с мячом. Удержание мяча на ладони и передачи его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание; серия отбивов мяча от пола; броски и ловля мяча, в том числе в заданную плоскость.

Соединение и демонстрация в композиции гимнастических упражнений с предметом и без предмета.

Общеразвивающие игры и игровые задания: базовые музыкально- сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты. Правила игр и спортивных эстафет. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов, танцевальных шагов; упражнений для развития внимания, основных физических качеств, музыкального слуха, воображения.

Подготовка к демонстрации результатов обучения. Подбор упражнений для составления комплекса гимнастических упражнений на развитие гибкости, координации.

2 КЛАСС (34 Ч)

Модуль «Знания о физической культуре и ее базовой составляющей - гимнастике»

Понятие «физическая культура». Гимнастика, как одно из основных направлений физической культуры. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

История возникновения олимпийского движения, олимпийских игр. Виды гимнастики, одежда и оборудование гимнастических олимпийских видов спорта: художественная гимнастика, спортивная гимнастика. Виды современной гимнастики. Гимнастические упражнения. «Гимнастическая» ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения и двигательных действий человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие человека. Виды гимнастической разминки. Работа с гимнастическими предметами, как средство развития моторики, координационно-скоростных способностей. Танцевальные движения. Танцевальные шаги и танцевальные движения под музыкальное сопровождение, под счет или ритм. Изучение танцевальных движений и элементов, в том числе русских народных танцев.

Модуль «Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия»

Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов гимнастических упражнений по их физическому воздействию, включая упражнения

для правильной осанки, формирования свода стопы, развитие подвижности суставов и эластичности мышц. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в распорядке дня (утренняя гимнастика, Гимнастические минутки).

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их со стандартными показателями. Наблюдение за влиянием гимнастических упражнений на физическое развитие и физическое совершенствование. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении гимнастических упражнений. Организация и проведение базовых музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и расширение возможностей базовых игр и игровых заданий за счет включения собственных элементов игры.

Модуль «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполнение упражнений на формирование осанки, свода стопы, укрепления костно-мышечной системы, развития моторики. Обучение гимнастическому шагу, мягкому бегу.

Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, гимнастических минуток, проведение ежедневных самостоятельных занятий с использованием изученных гимнастических упражнений в домашних условиях. Выполнение упражнений и составление комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационных и скоростных способностей. Выполнение различных видов разминки: общая, партерная разминки и разминка у опоры. Общая разминка - комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке. Партерная разминка и разминка у опоры - выполнение гимнастических упражнений на формирование свода стопы, укрепления мышц тела, увеличения подвижности суставов и развития эластичности и укрепления мышц в различных положениях тела.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения, их комбинации. Выполнение гимнастических упражнений, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Перемещения «гимнастическим» шагом, «гимнастическим бегом, танцевальными шагами. Гимнастические упражнения на заданную тему, например, для развития физических качеств и способностей.

Освоение технических действий: пружины (отталкивания-приземления), взмахи и замахи (прыжки, повороты, перевороты, равновесия), расслабления (способность к мышечным дифференцировкам полноценному отдыху), упражнения с предметами для развития мелкой моторики.

Подводящие упражнения для выполнения гимнастических упражнений. Комбинации гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение и/или счет, ритм. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений.

Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги "галоп" в сторону, вперед; "Полька", шаги "Польки" в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; «хореографический» бег на высоких полупальцах.

Работа (манипуляции) с гимнастическими предметами:

-упражнения со скакалкой. Различные виды удержания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки (скачки) с проходом в скакалку; комбинации различных вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела или танцевальными шагами.

-упражнения с мячом. Удержание мяча на ладони и передачи его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание; серия отбивов мяча от пола; броски и ловля мяча, в том числе в заданную плоскость.

Соединение и демонстрация в композиции гимнастических упражнений с предметом и без предмета.

Общеразвивающие игры и игровые задания: базовые музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты. Правила игр и спортивных эстафет. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов, танцевальных шагов;

упражнений для развития внимания, основных физических качеств, музыкального слуха, воображения.

Подготовка к демонстрации результатов обучения. Подбор упражнений для составления комплекса гимнастических упражнений на развитие гибкости, координации.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» модуль «ГИМНАСТИКА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

организовывать и проводить занятия средствами основной гимнастики с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;

объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических упражнений, в том числе упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;

находить, анализировать ошибки выполнения гимнастических упражнений и исправлять их;

соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений; передавать движениями заданный образ, применять эти умения в игровой и соревновательной деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

овладение умением принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах деятельности;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, в том числе при выполнении гимнастических упражнений и

игровых заданий, в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития; способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения гимнастических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использование знаний и умений в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета "Физическая культура" отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

освоение гимнастических упражнений, обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, в том числе при выполнении гимнастических упражнений, отбор способов их исправления;

формирование представления о роли физической культуры и необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для формирования и укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии основной гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное,

социальное); о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовать здоровьесформирующую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, регулярное выполнение гимнастических упражнений, оздоровительные мероприятия, подвижные и развивающие игры, игровые задания);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим развитием, величиной физических нагрузок, личными данными мониторинга здоровья (соотношения длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств, (координация, гибкость, быстрота);

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр, игровых заданий Программы; планирование занятий гимнастическими упражнениями в распорядке дня; организация отдыха и досуга с использованием средств основной гимнастики Программы, включая музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты;

изложение фактов истории развития олимпийского движения, значения регулярного выполнения основной гимнастики в жизнедеятельности человека, роли и места оздоравливающих технологий в спорте, физической культуре;

измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств/способностей и специальных навыков;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

подготовка комплексов на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективной оценки техники выполнения гимнастических упражнений своих сверстников;

анализ и объективная оценка динамики развития физических качеств и способностей, как результата собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; соблюдение техники выполнения гимнастических упражнений.

**Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по окончании начального
общего образования
1-2 КЛАСС**

	Норматив	«Отлично »	«Хорошо»	«Удовлет воритель но»
1. Гибкость	1. Подвижность голеностопных суставов - сидя на полу оттянуть максимально носок к полу	180 градусов	140- 180 градусов	менее 140 градусов
	1. Складка из положения стоя Подвижность позвоночника и эластичность мышц	полное касание пола ладонями рук	касание пола пальцами	нет касания
2. Координационные способности	1. Равновесие (колени вперед) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги	8 сек.	5 сек.	1-2 сек.
	2. Броски мяча Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки	не менее 5-ти подряд и успешная ловля	2-3 подряд и 2 успешные ловли	1 бросок и успешная ловля

Тематическое планирование

1 – 2 КЛАСС

Модуль	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре и гимнастике	Работа с учебной литературой	<i>Находить</i> в тексте необходимую информацию, включая: рекомендации при выполнении гимнастических упражнений, советы по созданию комплексов направленности их использования ит.д.	https://pushkinintitute.ru/external_courses/318
	Физическая культура и основные предметные области физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	<i>Кратко характеризовать</i> понятие "физическая культура", <i>перечислять и характеризовать</i> ее основные предметные области классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания: гимнастика, игра, туризм, спорт	https://catalog.prosv.ru/item/15796
	Влиянии гимнастики на формирование и укрепление здоровья человека	<i>Уметь организовать</i> здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность. <i>Формулировать</i> правила составления распорядка дня, с использование знаний принципов личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий гимнастическими упражнениями в зале и на улице; <i>объяснять принципы</i> здорового образа жизни важность регулярного выполнения упражнений гимнастики. <i>Знать и формулировать</i> технику выполнения гимнастических упражнений.	https://catalog.prosv.ru/item/21670

<p>История возникновения олимпийского движения, сведения о видах гимнастики, входящих в программу олимпийских видов спорта</p>	<p><i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения; <i>назвать</i> олимпийские гимнастические виды спорта</p>	<p>http://academyviner.com/fizicheskaya--kultura.-gimnas</p>
<p>Россия- страна-хозяйка Олимпийских игр. История рождения вида спорта "художественная гимнастика".</p>	<p><i>Знать и называть</i> годы и города России, в которых проводились Олимпийские Игры. <i>Знать и пересказывать</i> историю рождения вида спорта "художественная гимнастика".</p>	<p>http://academyviner.com/gimnastrada-galereya</p>
<p>Гармоничное физическое развитие, простейшие правила закаливания, формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей</p>	<p><i>Знать и формулировать</i> простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, <i>уметь</i> применять их в повседневной жизни; <i>понимать и раскрывать</i> значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; <i>знать и описывать</i> формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.</p>	<p>http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/63993</p>
<p>Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении гимнастических упражнений</p>	<p><i>Дать определение</i> "нагрузка". <i>Уметь</i> контролировать величину нагрузки.</p>	<p>https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca</p>
<p>Осанка, формирование свода стопы</p>	<p><i>Знать</i>, что такое "осанка", что происходит при нарушении "осанки" и как контролировать правильное положение осанки.</p>	<p>https://edu.gov.ru/national-project/</p>
<p>Виды разминки. Общее правило выполнения гимнастических упражнений. Основные танцевальные позиции</p>	<p><i>Знать и называть</i> виды разминки, <i>формулировать</i> общее правило при выполнении гимнастических упражнений. <i>Знать и называть</i> основные танцевальные позиции ног.</p>	<p>https://docs.edu.gov.ru/document/f5cb08fb7d6b269e9ecb078bd541567b</p>

Способы физкультурной (двигательной) деятельности	Первые внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении упражнений.	<i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. <i>Измерять</i> физическую нагрузку разными способами и <i>уметь</i> ее регулировать.	odobril-novye-shkolnye-standarty-s-posleduyushey-dorabotkoy-i
	Правила личной гигиены, требования к тренировочной одежде для занятий гимнастикой. Распорядок дня ученика начальной школы.	<i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях гимнастикой. <i>Составлять соблюдать</i> индивидуальный распорядок дня ученика начальной школы с учетом физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.	https://www.youtube.com/watch?v=rVaY4b8rHQk&feature=emb_logo
	Гармоничное физическое развитие.	<i>Уметь измерять</i> соотношения массы и длины тела, <i>определять</i> динамику развития основных физических качеств, эффективно развивающихся в возрасте до 11 лет: гибкость, координация. <i>Вести</i> дневник измерений	https://www.youtube.com/watch?v=7JwQlvGan_E
	Выбор и подготовка места для выполнения упражнений гимнастики, ее составных частей: акробатика, работа (манипуляции) с гимнастическими предметами, танцевальные шаги.	<i>Соблюдать рекомендации при выполнении гимнастических упражнений, в том числе при выборе покрытия пола.</i>	https://www.youtube.com/watch?v=z1dFuawn9HY&t=2s
	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений гимнастики.	<i>Подбирать, составлять и осваивать</i> самостоятельно, а также при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных гимнастических упражнений. <i>Различать</i> гимнастические упражнения по целевому назначению для развития определенных физических качеств и способностей.	https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsMQ
	Организация и проведение во время активного отдыха и каникул игр, игровых заданий, спортивных эстафет с	<i>Организовывать и проводить</i> игры с элементами гимнастики и на их основе. <i>Подготавливать</i>	https://www.youtube.com/watch?v=99mKY3yrxnM

	<p>гимнастическими предметами; выполнение танцевальных движений.</p>	<p>места для безопасного проведения подвижных игр (вместе с родителями). <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с использованием гимнастических предметов. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр. <i>Формулировать</i> и <i>участвовать</i> в ролевых заданиях, спортивных эстафетах; <i>устанавливать</i> ролевое участие членов команды. <i>Принимать</i> адекватные решения в условиях игровой деятельности; <i>оценивать</i> Правила безопасности в процессе выполняемой игры</p>	
	<p>Тестирование динамики развития физических качеств по отношению к самому себе</p>	<p><i>Знать</i> и <i>выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения для определения гибкости, координационно-скоростных качеств и <i>уметь оценивать</i> динамику их развития.</p>	<p>https://www.youtube.com/watch?v=yZ_LfVeAQ0k&t=7s</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Общеразвивающие, специальные упражнения</p>	<p><i>Демонстрировать</i> технику выполнения: гимнастического шага, мягкого бега; упражнений на формирование свода стопы, осанки, укрепления мышц тела, подвижности суставов, развития эластичности мышц в различных положениях тела: стоя, в ходьбе; сидя/лежа</p>	<p>https://pushkinintitute.ru/external/courses/318</p>

	на полу; у опоры. Формирование навыков выполнения равновесия, прыжков поворотов, умения ходьбы в шеренге, перестроения.	
Виды разминки: общая, партерная, у опоры	<p><i>Демонстрировать</i> техник выполнения гимнастических упражнений по видам разминки, обеспечивая контроль за дыханием, величиной нагрузки, амплитудой движения.</p> <p><i>Определять</i> воздействие гимнастических упражнений на группы мышц в различных положениях тела: стоя, в партере (сидя, лежа), у опоры.</p> <p><i>Определять</i> и <i>демонстрировать</i> группы упражнений на: формирование свода стопы; развитие гибкости позвоночника; укрепления мышц: спины, внутренней части бедра, икроножных мышц, мышц брюшной полости, мышц рук; развития эластичности мышц и подвижности суставов.</p> <p><i>Уметь</i> описывать технику выполнения упражнений разминки.</p> <p><i>Уметь</i> описывать ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Уметь</i> правильно выполнять дыхание при выполнении упражнения. <i>Использовать</i> умения и навыки в режиме дня .</p>	https://catalog.pr.osv.ru/item/15796
Техника выполнения перемещений	<p><i>Демонстрировать</i> технику выполнения перемещения гимнастическим шагом; "мягким" бегом вперед, назад; прыжками, подскоками, галопом, танцевальными</p>	https://catalog.pr.osv.ru/item/21670

		шагами и танцевальными движениями под музыку (ритм, счет)	
	<p>Специальные упражнения и комбинации упражнений</p>	<p>-упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка): удержание, вращения кистью руки попеременно; вращения рукой попеременно в различной плоскости; броски, в том числе в заданную плоскость, ловля; перекаты (мяч); прыжки через скакалку вперед, назад, двойные прыжки, высокие прыжки с двойным махом скакалки.</p> <p>- танцевальные шаги; основные элементы танцевальных движений; хореографические позиции ног. Шаги сподскоками вперед, назад, с поворотами; шаги "галоп" в сторону, вперед; "Полька", шаги "Польки" в сочетании с различными подскоками;элементы русского танца:</p> <p>«Ковырялочка», «Припадания»; чередование шагов на полупальцах, на пятках; ходьба и бег на высоких полупальцах.</p> <p><i>Демонстрировать</i> положение стоп, коленей, рук, головы, правильной осанки при выполнении упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки выполнения упражнений в учебной, игровой и досуговой деятельности.</p> <p><i>Формировать</i> и <i>Демонстрировать</i> комплексы упражнений, классифицируя их по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических</p>	<p>https://pushkinintitute.ru/external/courses/318</p>

		<p>качеств (способностей) человека (координационные способности, гибкость, быстрота) и эстетических способностей.</p> <p><i>Демонстрировать</i> приемы выполнения различных комбинаций, используя танцевальные шаги, повороты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p>	
	<p>Общеразвивающие и подвижные игры, спортивные эстафеты с элементами гимнастики:</p> <ul style="list-style-type: none"> — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры. Игры: - с использованием гимнастических предметов: скакалка, мяч; -музыкально-сценические игры; -музыкально танцевальные игры <p>Спортивные эстафеты с использованием гимнастических предметов Игровые задания на развитие внимания, музыкального слуха, пространственного и общего воображения</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия игр и спортивных эстафет.</p> <p><i>Закреплять</i> во время игр умения и навыки выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в играх и игровых заданиях.</p> <p><i>Уметь</i> менять ролевое участие в играх, <i>обеспечивать</i> ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя.</p> <p><i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Уметь</i> описывать правила игр и спортивных эстафет.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение</p> <p><i>Проявлять</i> фантазию и</p>	<p>https://catalog.osv.ru/item/15796</p>

		<p>инициативу в игровой деятельности</p> <p><i>Выполнять</i> в ритм/счет, в музыкальный такт упражнения, танцевальные движения</p> <p><i>Передавать</i> характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица</p>	
	<p>Тестовые упражнения:</p> <p>-осанка; поза правильной осанки</p> <p>-развитие физических качеств:</p> <p>1.Гибкость</p> <p>1.1. Подвижность голеностопных суставов - сидя на полу оттянуть максимально носок к полу</p> <p>1.2. Складка из положения стоя Подвижность позвоночника и эластичность мышц</p> <p>2. Координация</p> <p>2.1. Равновесие (колени вперед) на одной ноге на полной стопе. Поочередная смена ноги</p> <p>2.2. Броски мяча</p> <p>Низкий бросок и ловля мяча одной рукой. Поочередная смена руки</p>	<p><i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения.</p>	<p>https://catalog.osv.ru/item/21670</p>
	<p>Участие в соревновательной физкультурно-спортивной деятельности .</p>	<p><i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений.</p> <p><i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения.</p>	<p>https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca</p>

Тематическое планирование

1 класс

№	Содержание программного материала	Кол-во часов
	Раздел I. Что такое физическая культура – 8 часов	
1.	Основные направления физической культуры	1
2.	Основные направления физической культуры	1
3.	Основные направления физической культуры	1
4.	Здоровый образ жизни	1
5.	Здоровый образ жизни	1
6.	Здоровый образ жизни	1
7.	Что такое ГТО	1
8.	Что такое ГТО	1
	Раздел II. О физическом совершенствовании – 8 часов	
9.	Физические упражнения	1
10.	Физические упражнения	1
11.	Физические упражнения	1
12.	Физические упражнения	1
13.	Виды гимнастической разминки	1
14.	Виды гимнастической разминки	1
15.	Виды гимнастической разминки	1
16.	Виды гимнастической разминки	1
	Раздел III. Игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты. – 13 часов	1
17.	Музыкально-сценические игры.	1
18.	Музыкально-сценические игры. Игра «Танцуем вместе»	1
19.	Музыкально-сценические игры. Игра «Танцуем Золушку»	1
20.	Музыкально-сценические игры. Игра «Танцуем Красную шапочку»	1
21.	Музыкально-сценические игры.	1
22.	Ролевые игры	1
23.	Спортивные эстафеты	1
24.	Спортивные эстафеты	1
25.	Игры с элементами единоборства	1
26.	Игры с элементами единоборства	1
27.	Туристические игры	1
28.	Туристические игры	1
29.	Туристические игры	1
	Раздел IV. Подготовка к демонстрации полученных результатов – 4 часов	
30.	Строевые команды и упражнения	1
31.	Строевые команды и упражнения	1
32.	Строевые команды и упражнения	1
33.	Демонстрация полученных результатов	1
		33 ч

2 класс

3

№	Содержание программного материала	Кол-во часов
	Раздел I. Что такое физическая культура – 9 часов	
1.	Что такое гармоничное физическое развитие	1
2.	Что такое гармоничное физическое развитие	1
3.	Распорядок дня и личная гигиена	1
4.	Распорядок дня и личная гигиена	1
5.	Распорядок дня и личная гигиена	1
6.	Жизненно важные навыки и умения человека	1
7.	Жизненно важные навыки и умения человека	1
8.	Жизненно важные навыки и умения человека	1
9.	Жизненно важные навыки и умения человека	1
	Раздел II. О физическом совершенствовании – 11 часов	
10.	Хореографические позиции ног	1
11.	Хореографические позиции ног	1
12.	Хореографические позиции ног	1
13.	Хореографические позиции ног	1
14.	Хореографические позиции ног	1
15.	Упражнения основной гимнастики	1
16.	Упражнения основной гимнастики	1
17.	Упражнения основной гимнастики	1
18.	Упражнения основной гимнастики	1
19.	Упражнения основной гимнастики	1
20.	Упражнения основной гимнастики	1
	Раздел III. Игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты. – 9 часов	
21.	Музыкально-сценические игры.	1
22.	Ролевые игры	1
23.	Спортивные эстафеты. Эстафета с мячом. «Большой арбуз»	1
24.	Спортивные эстафеты. Эстафета со скакалкой. «Мостик и Удав»	1
25.	Спортивные эстафеты. Эстафета «Коридор».	1
26.	Игры с элементами единоборства	1
27.	Игры с элементами единоборства	1
28.	Туристические игры	1
29.	Туристические игры	1
	Раздел IV. Подготовка к демонстрации полученных результатов – 5 часов	
30.	Строевые команды и упражнения	1
31.	Строевые команды и упражнения	1
32.	Строевые команды и упражнения	1
33.	Демонстрация полученных результатов	1
34.	Демонстрация полученных результатов	
		34 ч