

ЧОУ «Александринская монастырская православная средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
(протокол от 29.08.2023г. № 1)

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР
В. Б. Ермакова
от «29»августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом
Монастырской
Православной школы
от «30»августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ФАКУЛЬТАТИВА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
модуль «ГИМНАСТИКА»
1–3 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», 2024

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» модуль «Гмнастика», — 101 ч (один час в неделю в каждом классе).

1 класс — 33 ч, 2 класс — 34 ч, 3 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 "галопа" 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.

3 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
1-3 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 Низкий 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

Содержание учебного предмета

1 – 3 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=DdjUqibjsM0
	Организация и проведение во время активного отдыха и каникул игр, игровых заданий, спортивных эстафет с гимнастическими предметами;	<i>Организовывать и проводить</i> игры с элементами гимнастики и на их основе. <i>Подготавливать</i> места для безопасного	https://www.youtube.com/watch?v=99mKY3yrxnM

	<p>выполнение танцевальных движений.</p>	<p>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</i> <i>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, ходьбе; сидя/лежа на полу; у опоры. Формирование навыков</p>	<p>https://pushkininstitute.ru/external_courses/318</p>

	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 шагами и танцевальными движениями под музыку (ритм, счет)</p>	https://catalog.pr.osv.ru/item/21670

	<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 качеств (способностей) человека (координационные способности, гибкость, быстрота) и эстетических</p>	<p>https://pushkinintitute.ru/external/courses/318</p>
--	---	---	--

		<p>способностей. <i>Демонстрировать</i> приемы выполнения различных комбинаций, используя танцевальные шаги, повороты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. <i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p>	
	<p>Общеразвивающие и подвижные игры, спортивные эстафеты с элементами гимнастики: — 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 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. <i>Закреплять</i> во время игр умения и навыки выполнения гимнастических упражнений. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в играх и игровых заданиях. <i>Уметь</i> менять ролевое участие в играх, <i>обеспечивать</i> ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя. <i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды. <i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр. <i>Уметь</i> описывать правила игр и спортивных эстафет. <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этически нормы поведения). <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение <i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности <i>Выполнять</i> в ритм/счет, в музыкальный такт упражнения, танцевальные</p>	<p>https://catalog.pr.osv.ru/item/15796</p>

		<p>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.pr 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

№	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

3 класс

№	Содержание программного материала	Кол-во часов
	Раздел I. Что такое физическая культура – 9 часов	
1.	Художественная и ритмическая гимнастика как вид спорта.	1
2.	Основы художественной и ритмической гимнастики.	1
3.	Основы художественной и ритмической гимнастики.	1
4.	Гигиенические основы занятий. Уход за инвентарём.	1
5.	Гигиенические основы занятий. Уход за инвентарём.	1
6.	Упражнения в равновесии.	1
7.	Упражнения в равновесии.	1
8.	Акробатические упражнения.	1
9.	Акробатические упражнения.	1
	Раздел II. О физическом совершенствовании – 11 часов	
10.	Акробатические упражнения.	1
11.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1
13.	Гимнастические упражнения и комплексы.	1
14.	Гимнастические упражнения и комплексы.	1
15.	Упражнения с гимнастической палкой.	1
16.	Упражнения с обручем	1
17.	Акробатические упражнения.	1
18.	Акробатические упражнения.	1
19.	Акробатические упражнения.	1
20.	Основные элементы танцевальных движений.	1
	Раздел III. Игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты. – 9 часов	
21.	Музыкально-сценические игры.	1
22.	Рольевые 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.	Подвижные и музыкально-танцевальные игры	1
27.	Подвижные и музыкально-танцевальные игры	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.	Упражнения классификационной программы.	1
32.	Упражнения классификационной программы.	1
33.	Демонстрация полученных результатов	1
34.	Проверим себя и оценим свои достижения.	
		34 ч