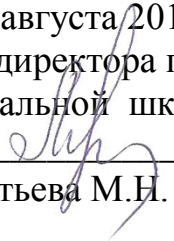



<p>Рассмотрено: на заседании МО Протокол №1 от «29» августа 2016 г.</p>	<p>Согласовано: «30» августа 2016 г. Зам. директора по УВР в начальной школе  _____ Леонтьева М.Н.</p>	<p>Утверждено: «01» сентября 2016 г. Директор МБОУ «Лицей №3»  _____ Губарев А.Н.</p>
---	--	--

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**НАПРАВЛЕНИЕ Спортивно-оздоровительное**

**Классы 1 – 4**

**Спортивная секция по гимнастике**

**Авт. программы И.А. Винер**

**Учитель Сыров Кирилл Владимирович**

**2016-2017 учебный год**

Рабочая программа внеурочной деятельности в 1 – 4 классах спортивно-оздоровительного направления «Гимнастика» разработана на основе:

1.	Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 ФЗ «Об образовании в РФ»
2	Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10. 2009г. № 373) с изменениями.
3	Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ г. Астрахани «Лицей №3»
4	«Методических рекомендаций по реализации требований ФГОС к соотношению обязательной части основной образовательной программы НОО и формируемой участниками образовательных отношений» - Астрахань, изд-во ГАОУ АО ДПО «Институт развития образования» 2016. с 16
5	Авторской программы заслуженного мастера спорта по гимнастике И.А. Винер «Физическая культура. Гимнастика» (Сборник «работаем по новым стандартам. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Авт. коллектив: И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова/под ред. И.А. Винер). М.: «Просвещение» 2011 г.
6	Письмо Минобрнауки России от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ"

Программа внеурочной деятельности «Гимнастика» реализуется 1 час в неделю, в 1-х классах в год – 33 часа, во 2 – 4 классах в год – 34 часа. В содержании рабочей программы представлен общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий гимнастикой.

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

- этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- умения управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности УУД обучающихся:

- способность принимать и сохранять цели и задачи спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками во внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты** отражают сформированный опыт обучающихся в физкультурной деятельности:

- организовывать и проводить занятия гимнастикой 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, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;
- находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;
- выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

## Содержание программы «Физическая культура. Гимнастика»

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура и ее базовая составляющая – гимнастика.** Понятие «физическая культура». Гимнастика – базовая составляющая физической культуры. Гимнастика, как основа физической культуры человека. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация художественной гимнастики. Олимпийский комитет России. Паралимпийский комитет России. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

**Из истории физической культуры.** Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

**Гимнастические упражнения** (с предметами и без предметов). «Гимнастическая» ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения и двигательных действий человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Основные способы удержания и передачи предметов. Работа с предметами, как средство развития моторики.

**Танцевальные движения.** Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

**Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием.** Измерение длины и массы тела, сравнение их со стандартными показателями. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие мышц. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и проведение ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, общеразвивающие упражнения для гармоничного развития. Упражнения для формирования правильной осанки.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастика с основами акробатики. Выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Ходьба «гимнастическим» шагом. «Гимнастический» бег. Упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры. Упражнения для развития гибкости, координации, быстроты.

Упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; Подводящие упражнения для выполнения гимнастических и акробатических упражнений; комбинации гимнастических и акробатических упражнений под музыкальное сопровождение и/или ритм.

Хореографическая подготовка. 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.

\* Упражнения с предметами. Соединение и демонстрация в композиции работы с предметами с основными гимнастическими, акробатическими упражнениями под музыкальное сопровождение и без него.

\* Упражнения со скакалкой. Различные виды удержания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; скачки с проходом в скакалку; комбинации различных вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.

\* Упражнения с обручем. Различные виды удержания; передачи и броски обруча; вращение обруча в различных плоскостях и на талии.

\* 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 мяча.

\* Упражнения с булавами. Правильное удержание булавы и передача их из рук в руки; правильное удержание булавы для покачиваний, вращений, бросков.

Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты. Правила игр и спортивных эстафет. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов; элементов хореографии; упражнений для развития внимания, основных физических качеств, музыкального слуха, воображения.

### **Общие рекомендации по освоению программы**

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребенок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ученику понять и запомнить его. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно используется мышечная память.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнить упражнение, почувствовать ритм и воспринимать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности учащихся, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений.

В программе предлагаются варианты игр, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержания уроков учитель дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям.

Рекомендуется составлять групповые показательные выступления. При этом, каждый учащийся может использовать в выступлении те упражнения (комплекс упражнений), которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие упражнения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы.

Комбинации упражнений должны быть составлены таким образом, чтобы представлять единую сценическую картину задуманного образа и показывать в наиболее выгодном свете физическое совершенствование ученика.

**Распределение тематического содержания рабочей программы по гимнастике с указанием количества часов для освоения программы в 1 классе (33 часа)**

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (5 ч)</b>	
<p><b>Дорогие ребята!</b> Узнаем, как работать с учебником.</p> <p><b>Физическая культура</b> Узнаем, что такое физическая культура.</p> <p><b>История гимнастики и виды современной гимнастики.</b> Узнаем историю гимнастики. Узнаем о видах современной гимнастики.</p> <p><b>Художественная гимнастика.</b> Узнаем, где родилась художественная гимнастика. Учимся отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики.</p> <p><b>Распорядок дня и личная гигиена.</b> Учимся составлять распорядок дня. Узнаем, что такое личная гигиена. Узнаем о видах гимнастической разминки.</p>	<p>Кратко <b>характеризовать</b> понятие «физическая культура».</p> <p><b>Рассказывать</b> об истории Олимпийских игр и <b>определять</b> связь их зарождения с гимнастикой.</p> <p><b>Называть</b> основные виды гимнастики.</p> <p><b>Отличать</b> художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики.</p> <p><b>Составлять</b> распорядок дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
<p><b>Гармоничное развитие.</b> Измеряем массу и длину своего тела.</p>	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. <b>Сравнивать</b> их со стандартными значениями.</p>
<b>Гимнастические упражнения (14 ч)</b>	
<p><b>Упражнения по видам разминок.</b> <b>Общая разминка.</b> <i>Формирование гимнастической осанки в положении «стоя» и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег.</i></p>	<p><b>Осваивать</b> физические упражнения.</p> <p><b>Осваивать</b> умение правильно держать осанку при выполнении упражнений.</p> <p><b>Ходить</b> «гимнастическим» шагом.</p>

<p>Учимся правильно держать осанку и правильно ходить.</p> <p>«Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Конькобежец», «Гусенок».</p> <p>Учимся бегать и прыгать.</p> <p>«Олененок» – бег вперед.</p>	<p>Осваивать «гимнастический» бег.</p>
<p><b>Партерная разминка.</b></p> <p><i>Упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук.</i></p> <p>Выполняем упражнения партерной разминки.</p> <p>«Лягушонок на спине», «Велосипед», «Тутти», «Коробочка», «Веревочка», «Киска», «Рыбка», «Березка», «Неваляшка».</p> <p><b>Разминка у опоры.</b></p> <p><i>Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</i></p> <p>Выполняем упражнения у опоры.</p> <p>«Цыпочка», «Потягушки», «Деми плие», «Страусенок» с поворотом.</p>	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки выполнения и исправлять их.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><b>Контролировать</b> величину нагрузки.</p>
<p><b>Подводящие упражнения.</b></p> <p>Выполняем подводящие упражнения.</p> <p>«Ящерка», «Коромысло», «Жеребенок»</p>	<p><b>Осваивать</b> подводящие упражнения.</p> <p><b>Выполнять</b> подводящие упражнения.</p>
<p><b>Преодолеваем трудности.</b></p> <p><b>Равновесие.</b></p> <p>Выполняем упражнения для развития равновесия.</p> <p>«Пассе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, «Флажок», «Батман».</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения разучиваемых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения для развития равновесия, гибкости.</p> <p><b>Выполнять</b> упражнения для развития основных физических качеств</p>



<p><b>Гибкость.</b> Выполняем упражнения для развития гибкости. Наклон туловища назад в опоре на коленях; положение «круглого» полуприседа; «волна» вперед, «волна» назад.</p>	
<p><b>Элементы акробатических упражнений (2 ч)</b></p>	
<p>Правила безопасности при выполнении упражнений. Подводящие элементы к акробатическим упражнениям. Группировка, «Ванька-встанька».</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <b>Описывать</b> технику выполнения элементов акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки выполнения и <b>исправлять</b> их.</p>
<p><b>Хореографическая подготовка (4 ч)</b></p>	
<p>Общие рекомендации <b>Учимся выполнять танцевальные шаги.</b> Шаги с подскоками вперед и с поворотом –«Зайчик». Шаги «галопа»: галоп вперед; галоп в сторону – «Жеребенок».</p>	<p><b>Осваивать</b> технику выполнения танцевальных элементов.</p>
<p><b>Музыкально-сценические, танцевальные игры и спортивные эстафеты (8 ч)</b></p>	
<p><b>Играем в музыкально-сценические и музыкально-танцевальные игры.</b> «Бабочка» (музыкально-сценическая); «Веселю свою игрушку» (музыкально-танцевальная). <b>Участвуем в спортивных эстафетах.</b> Правила безопасности при участии в эстафетах. Запоминаем правила спортивных эстафет. «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в</p>	<p>Активно <b>участвовать</b> в играх и эстафетах. <b>Общаться и взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание и выручку.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности в процессе игр и эстафет.</p>

ворота», «С кочки на кочку».

**Всего 33 часа**

### Календарно-тематическое планирование занятий по гимнастике в 1 классе

	Тема, содержание занятия	Дата проведения
<b>1</b>	<i>Знакомство, Построение</i> <i>Общая разминка: 10 мин</i>	
	<i>1 подгруппа - Партер: 25 мин</i>	
	<i>2 подгруппа - Разминка у опоры:</i>	
<b>2</b>	<i>Общая разминка: 10 мин</i> Принцесса, Олененок, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля	
	<i>1 подгруппа - Партер: 25 мин</i> Лягушонок на спине, Лягушонок на животе, Велосипед, Тутти, Коробочка	
	<i>2 подгруппа - Разминка у опоры:</i> Цыпочка, Потягушки, Стрелочка вперед, Стрелочка в сторону, Стрелочка назад, Пружинка (прямые ноги вместе)	
	<i>Эстафета с мягкой игрушкой</i>	
<b>3</b>	<i>Общая разминка: 10 мин</i> Принцесса, Олененок, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля	
	<i>1 подгруппа - Партер: 25 мин</i> Лягушонок на спине, Лягушонок на животе, Велосипед, Тутти, Коробочка	
	<i>2 подгруппа - Разминка у опоры:</i> Цыпочка, Потягушки, Стрелочка вперед, Стрелочка в сторону, Стрелочка назад, Пружинка (прямые ноги вместе)	
	<i>Музыкально-танцевальная игра «Веселю свою игрушку»</i>	
<b>4</b>	<i>Общая разминка: 10 мин</i> Принцесса, Олененок, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, + <b>Казачок</b>	
	<i>1 подгруппа - Партер: 25 мин</i> Лягушонок на спине, Лягушонок на животе, Велосипед, Тутти, Коробочка + <b>Крестик</b>	
	<i>2 подгруппа - Разминка у опоры:</i>	

	Цыпочка, Потягушки, Стрелочка вперед, Стрелочка в сторону, Стрелочка назад, Пружинка (прямые ноги вместе)	
	<i>Эстафета с 1 скакалкой на каждую подгруппу</i>	
<b>5</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок	
	<b>1 подгруппа - Партер: 25 мин</b> Лягушонок на спине, Лягушонок на животе, Велосипед, Тутти, Коробочка + <b>Крестик</b>	
	<b>2 подгруппа - Разминка у опоры:</b> Цыпочка, Потягушки, Стрелочка вперед, Стрелочка в сторону, Стрелочка назад, Пружинка (прямые ноги вместе)	
	<i>Эстафета с мягкой игрушкой с элементами общей разминки</i>	
<b>6</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок	
	<b>1 подгруппа - Акробатика: 25 мин</b> Ванька-встанька, Березка	
	<b>2 подгруппа – Партер:</b> Лягушонок на спине, Лягушонок на животе, Велосипед, Тутти, Коробочка, Крестик	
	<i>Музыкально-танцевальная игра «Зайки на лужайке»</i>	
<b>7</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, + <b>Жираф</b>	
	<b>1 подгруппа - Партер: 25 мин</b> Лягушонок на спине, Лягушонок на животе, Велосипед, Тутти, Коробочка, Крестик	
	<b>2 подгруппа - Акробатика:</b> Ванька-встанька, Березка, шпагаты	
	<i>Эстафета с 1 обручем на каждую подгруппу</i>	
<b>8</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф	
	<b>1 подгруппа – Разминка у опоры: 25 мин</b>	

	Цыпочка, потягушки, стрелочка вперед, стрелочка в сторону, стрелочка назад, + <b>пассе (колени вперед)</b> , Пружинки (прямыми и согнутыми ногами)	
	<b>2 подгруппа - Партер: 25 мин</b> Лягушонок на спине, Лягушонок на животе, Велосипед, Тутти, Коробочка, Крестик + <b>Угол (1 вариант)</b>	
	<b>Музыкально-танцевальная игра « Зайка на лужайке и Серый Волк»</b>	
<b>9</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b> Лягушонок на спине, Лягушонок на животе, Велосипед, Тутти, Коробочка, Крестик , Угол (1 вариант)	
	<b>2 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b> Цыпочка, потягушки, стрелочка вперед, стрелочка в сторону, стрелочка назад, пассе (колени вперед), Пружинки (прямыми и согнутыми ногами)	
	<b>Эстафета с мягкой игрушкой и с элементами общей разминки</b>	
<b>10</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, + <b>Петушок</b>	
	<b>1 подгруппа – Разминка у опоры: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Акробатика</b> Ванька-встанька, Березка, мост из положения лежа, <b>Свеча</b> , шпагаты	
	<b>Музыкально-танцевальная игра « Красная шапочка »</b>	
<b>11</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок ,Жираф, Петушок	
	<b>2. 1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа – Танцевальные шаги (подскоки) Скакалка</b>	
	<b>Эстафета с мягкой игрушкой и с элементами акробатики</b>	
<b>12</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок	

	<b><i>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа - Мяч</i></b> Ванька-встанька, Колобок в сторону (в группировке), Березка, Мост из положения лежа	
	<b><i>Муз-танц игра «Веселые Смешарики - Нюша»</i></b>	
<b>13</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок	
	<b><i>1 подгруппа – Партер: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа - Акробатика</i></b> Ванька-встанька, Березка, мост из положения лежа, Свеча, шпагаты	
	<b><i>Эстафета с мягкой игрушкой и с элементами акробатики</i></b>	
<b>14</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок	
	<b><i>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа - Танцевальные шаги (подскоки) Скакалка</i></b>	
	<b><i>Муз-танц игра « Красная Шапочка»</i></b>	
<b>15</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок	
	<b><i>1 подгруппа – Партер: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа - Мяч</i></b>	
	<b><i>Эстафета</i></b>	
<b>16</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, + <b><i>Индюшонок</i></b>	
	<b><i>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа – Акробатика:</i></b> Ванька-встанька, Березка, мост из положения лежа, Свеча, шпагаты	
	<b><i>Музыкально-танцевальная игра</i></b>	
<b>17</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b>	

	Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок <u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u> <u>2 подгруппа - Танцевальные шаги (подскоки, галоп в сторону) Скакалка</u> Эстафета	
18	Общая разминка: 10 мин Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок <u>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</u> <u>2 подгруппа - Мяч</u> Музыкально- танцевальная игра	
19	Общая разминка: 10 мин Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок + Страусенок <u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u> <u>2 подгруппа – Акробатика:</u> Ванька-встанька, Березка с переворотом (в дальнейшем Березка с переворотом), мост, Колобок в сторону, Свеча, шпагаты Эстафета	
20	Общая разминка: 10 мин Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок <u>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</u> <u>2 подгруппа - Танцевальные шаги:</u> (подскоки, галоп в сторону) <u>Скакалка</u> Музыкально- танцевальная игра	
21	Общая разминка: 10 мин Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок	

	<b><i>1 подгруппа – Партер: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа - Мяч</i></b>	
	<b><i>Эстафета</i></b>	
<b>22</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок + Маятник	
	<b><i>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа - Обруч</i></b>	
	<b><i>Музыкально-танцевальная игра</i></b>	
<b>23</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник	
	<b><i>1 подгруппа – Партер: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа - Акробатика:</i></b> Ванька-встанька, Колобок в сторону, Березка, мост, Свеча, шпагаты	
	<b><i>Эстафета</i></b>	
<b>24</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник	
	<b><i>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</i></b> Равновесие «пассе»	
	<b><i>2 подгруппа - Танцевальные шаги:</i></b> (подскоки, галоп в сторону) Скакалка	
	<b><i>Музыкально- танцевальная игра</i></b>	
<b>25</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник + Конькобежец	
	<b><i>1 подгруппа – Партер: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа - Мяч</i></b>	



	<b>Эстафета</b>	
<b>26</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа – Обруч</b>	
	<b>Музыкально- танцевальная игра</b>	
<b>27</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Акробатика:</b> Березка, мост, Колобки в сторону, Колобок назад, Свеча, трудность гибкости: Колечко	
	<b>Эстафета</b>	
<b>28</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец + <b>Крабик</b>	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин +</b>	
	<b>2 подгруппа - Танцевальные шаги:</b> (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед) <b>Скакалка</b>	
	<b>Музыкально- танцевальная игра</b>	
<b>29</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Мяч</b>	
	<b>Эстафета</b>	
<b>30</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b>	

	<p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b></p> <p>Равновесие Флажок</p> <p><b>2 подгруппа - Обруч</b></p> <p><i>Музыкально танцевальная игра</i></p>	
31	<p><b>Общая разминка: 10 мин</b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b></p> <p><b>2 подгруппа - Акробатика:</b></p> <p>Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях</p> <p><i>Эстафета</i></p>	
32	<p><b>Общая разминка: 10 мин</b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b></p> <p><b>2 подгруппа - Танцевальные шаги:</b></p> <p>(подскоки, галоп в сторону, галоп вперед) <b>Скакалка</b></p> <p><i>Музыкально-танцевальная игра</i></p>	
33	<p><b>Общая разминка: 10 мин</b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b></p> <p><b>2 подгруппа - Мяч</b></p> <p><i>Эстафета</i></p>	

**Распределение тематического содержания рабочей программы по гимнастике с указанием количества часов для освоения программы во 2 классе (34 часа)**

**Тематический план**

**Характеристика видов деятельности учащихся**

**Физические качества (2 ч)**

Дорогие друзья!  
Где можно заниматься гимнастикой.  
Как одеваться для занятий гимнастикой.

**Перечислять** основные правила подбора одежды для занятий гимнастикой.

**Правильно подбирать** одежду для занятий гимнастикой и **ухаживать** за ней.

Узнаем основные физические качества человека.  
Подбираем комплекс упражнений на развитие гибкости и координацию.

**Перечислять** основные физические качества.

**Составлять** комплекс упражнений для развития гибкости и координации.

**Гимнастические упражнения (16 ч)**

**Закрепляем упражнения для осанки.** «Гимнастический» шаг, «гимнастический бег».

**Выполнять** в ритме «гимнастический» шаг и «гимнастический» бег.

**Держать** правильную осанку при выполнении исходных положений, при ходьбе и беге.

**Закрепляем упражнения по видам разминок, изученных в I классе.**

**Выполнять** упражнения пройденного материала.

**Изучаем новые упражнения.**

*Разучиваем новые упражнения общей разминки.*

**Описывать** методику выполнения упражнения по его образному названию.

*Бег с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговым движением головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; небольшие прыжки в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава.*

**Описывать** технику разучиваемых упражнений.

**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.

«Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка»,

**Выявлять** ошибки выполнения

«Цапля», «Крабик».

**Разучиваем новые упражнения партерной разминки.**

Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника.

«Лягушонок на животике», «Угол», «Крестик», «Жеребенок».

**Разучиваем новые упражнения разминки у опоры.**

Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» на 45 градусов (вперед и в сторону).

«Стрела» («Гандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперед»; «Колечко»; «Страусенок с поворотом»; «Пружинка».

**Разучиваем новые упражнения для развития гибкости.**

Наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко»; наклон туловища назад «Вопросик».

**Акробатические упражнения (3 ч)**

**Учимся выполнять акробатические упражнения.**

Упражнение для гибкости позвоночника и плечевого пояса. «Мостик» из положения лежа.

Стойка на лопатках – «Березка».

Кувырки в сторону, вперед, назад - «Колобки».

упражнений и **исправлять** их.

**Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.

**Контролировать** величину нагрузки.

**Осваивать** упражнения для развития гибкости.

**Выполнять** упражнения для развития гибкости.

**Описывать** технику разучиваемых упражнений.

**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.

**Выявлять** ошибки выполнения и **исправлять** их.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.

## Хореографическая подготовка (4 ч)

### **Повторяем танцевальные шаги.**

Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галоп».

### **Разучиваем новые танцевальные движения.**

Русский танец «Ковырялочка»

**Выполнять** танцевальные элементы и шаги.

**Осваивать** технику выполнения танцевальных элементов и движений.

## Работа с предметами (3 ч)

### **Учимся работать со скакалкой.**

Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой.

Как правильно держать скакалку.

Вращения скакалки (сложенной вдвое):

- «Зеркало» – вращение в лицевой плоскости;
- «Стеночка» – вращение в боковой плоскости;
- «Восьмерка» – вращение в вертикальной плоскости вправо-влево;
- «Зонтик» – вращение в горизонтальной плоскости над головой.

### **Выполняем упражнения со скакалкой.**

«Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку).

### **Учимся работать с обручем.**

Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем.

Различные типы удержания обруча.

Различные типы передачи обруча.

### **Выполняем упражнения с обручем.**

Вращение обруча:

- «Зеркало» – вращение в лицевой плоскости и передача;
- «Стеночка» – вращение в боковой плоскости;
- «Зонтик» – вращение над головой;
- вращение на талии.

### **Учимся работать с мячом.**

Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметами.

**Определять** ситуации, требующие применения правил безопасности при работе с предметами.

**Описывать** технику разучиваемых упражнений.

**Осваивать** технику выполнения элементов с предметами.

**Выявлять** ошибки выполнения упражнений с предметами и **исправлять** их.

### **Выполняем упражнения с мячом.**

Баланс на ладони и передача из руки в руку.  
Одиночный отбив от пола и удержание мяча.  
Серия отбивов от пола.

### **Учимся работать с булавами.**

Правила безопасности при выполнении упражнений с булавами.

Правильное удержания булав:

- удержания при передаче булав из руки в руку;
- удержание маленькой головки булав для покачивания и вращений.

### **Выполняем упражнения с булавами.**

Вращение булав поочередно и одновременно в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости.

Постукивание булавами.

Выполняем упражнения с лентой «Змейка» (для ленты).

Удержание гимнастической палки и передача, броски, ловля.

### **Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты (6 ч)**

Выполняем правила безопасности при участии в играх.

Изучаем общие правила спортивных эстафет.

Изучаем правила эстафет.

Эстафета с мячом-2.

Эстафета с обручем-2.

Эстафета со скакалкой-2.

Как придумать новые правила эстафет.

Выполняем правила безопасности при участии в играх.

Учимся играть вместе.

Учимся играть по ролям.

Изучаем правила игр и участвуем в них.

Самостоятельно **организовывать** и **проводить** игры и **выполнять** игровые задания.

**Излагать** правила и условия игр и эстафет.

**Взаимодействовать** в парах, группах при выполнении технических действий.

**Моделировать** технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий и/или задач, и/или музыки.

«Маленькие мышки прячутся от кошки».  
«Музыкальный паровозик».  
«Веселый круг».

**Всего 34 часа**

**Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.

**Соблюдать** правила техники безопасности в процессе игры.

## Календарно-тематическое планирование занятий по гимнастике во 2 классе

1	Тема, содержания занятия	Дата проведения
1	<p><b>Общая разминка: 10 мин</b>                      Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p>	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа – Обруч</b>	
	<b>Музыкально- танцевальная игра</b>	
2	<p><b>Общая разминка: 10 мин</b>                      Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p>	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<p><b>2 подгруппа - Акробатика:</b>                      Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях</p>	
	<b>Эстафета</b>	
3	<p><b>Общая разминка: 10 мин</b>                      Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p>	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b>	
	<p><b>2 подгруппа - Танцевальные шаги:</b>                      (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед) <b>Скакалка</b></p>	
	<b>Музыкально-танцевальная игра</b>	
4	<p><b>Общая разминка: 10 мин</b>                      Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p>	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	



	<b>52 подгруппа - Мяч</b>	
	<b>Эстафета</b>	
<b>5</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры</b>	
	<b>2 подгруппа - Обруч</b>	
	<b>Музыкально- танцевальная игра</b>	
<b>6</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b>	
	<b>Эстафета</b>	
<b>7</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b> Равновесие и <b>поворот</b> «пассе»	
	<b>2 подгруппа – Акробатика:</b> Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях	
	<b>Музыкально-танцевальная игра</b>	
<b>8</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Танцевальные шаги:</b> (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед) <b>Скакалка</b>	

	<b>Эстафета</b>	
<b>9</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры:25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Мяч</b>	
	<b>Музыкально-танцевальная игра</b>	
<b>10</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Обруч</b>	
	<b>Эстафета</b>	
<b>11</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры:25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Акробатика</b> Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях	
	<b>Музыкально- танцевальная игра</b>	
<b>12</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Танцевальные шаги</b> (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед, полька) <b>Скакалка</b>	
	<b>Эстафета</b>	
<b>13</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b>	

	<p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</u></b> Трудность поворота Флажок вперед</p> <p><b><u>2 подгруппа - Мяч</u></b></p> <p><b><i>Музыкально танцевальная игра</i></b></p>	
<b>14</b>	<p><b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа - Партер: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Обруч</u></b></p> <p><b><i>Эстафета</i></b></p>	
<b>15</b>	<p><b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Акробатика</u></b> Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях</p> <p><b><i>Музыкально- танцевальная игра</i></b></p>	
<b>16</b>	<p><b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Танцевальные шаги:</u></b> (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед, полька) <b><u>Скакалка</u></b></p> <p><b><i>Эстафета</i></b></p>	
<b>17</b>	<p><b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b></p>	

	<p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры:25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Мяч</u></b></p> <p><b><u>Музыкально-танцевальная игра</u></b></p>	
<b>18</b>	<p><b><u>Общая разминка: 10 мин</u></b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Обруч</u></b></p> <p><b><u>Эстафета</u></b></p>	
<b>19</b>	<p><b><u>Общая разминка: 10 мин</u></b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры:25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Акробатика:</u></b> Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях</p> <p><b><u>Музыкально-танцевальная игра</u></b></p>	
<b>20</b>	<p><b><u>Общая разминка: 10 мин</u></b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Танцевальные шаги</u></b> (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед, полька) <b><u>Скакалка</u></b></p> <p><b><u>Эстафета</u></b></p>	
<b>21</b>	<p><b><u>Общая разминка: 10 мин</u></b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p>	

	<b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры:25 мин</u></b>	
	<b><u>2 подгруппа - Мяч</u></b>	
	<i>Музыкально танцевальная игра</i>	
<b>22</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b><u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u></b>	
	<b><u>2 подгруппа - Обруч</u></b>	
	<b><i>Эстафета</i></b>	
<b>23</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры:25 мин</u></b>	
	<b><u>2 подгруппа - Акробатика:</u></b> Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях,	
	<b><i>Музыкально- танцевальная игра</i></b>	
<b>24</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b><u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u></b>	
	<b><u>2 подгруппа – Танцевальные шаги</u></b> (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед, полька) <b><u>Скакалка</u></b>	
	<b><i>Эстафета</i></b>	
<b>25</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</u></b>	
	<b><u>2 подгруппа - Мяч</u></b>	

	<b>Музыкально- танцевальная игра</b>	
<b>26</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Обруч</b>	
	<b>Эстафета</b>	
<b>27</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Лента</b>	
	<b>Музыкально- танцевальная игра</b>	
<b>28</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Акробатика:</b> Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях,	
	<b>Эстафета</b>	
<b>29</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик:	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Танцевальные шаги:</b> (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед, полька) <b>Скакалка</b>	
	<b>Музыкально- танцевальная игра</b>	
<b>30</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b>	

	<p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Мяч</u></b></p> <p><b><i>Эстафета</i></b></p>	
<b>31</b>	<p><b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Обруч</u></b></p> <p><b><i>Музыкально- танцевальная игра</i></b></p>	
<b>32</b>	<p><b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Лента</u></b></p> <p><b><i>Эстафета</i></b></p>	
<b>33</b>	<p><b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Акробатика:</u></b> Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях,</p> <p><b><i>Музыкально-танцевальная игра</i></b></p>	
<b>34</b>	<p><b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u></b></p>	

	<b>2 подгруппа - Танцевальные шаги:</b> (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед, полька) <u>Скакалка</u>	
	<b>Эстафета</b>	



## Распределение тематического содержания рабочей программы по гимнастике с указанием количества часов для освоения программы в 3 классе (34 часа)

### Тематический план

### Характеристика видов деятельности учащихся

#### Олимпийские виды гимнастики (1 ч)

Дорогие друзья!  
Узнаем, какие виды гимнастики входят в программу олимпийских видов спорта.  
Узнаем, кто готовит сборные команды России по видам гимнастики для выступлений на Олимпийских играх.

**Перечислять** виды гимнастики, вошедшие в программу Олимпийских игр.  
**Называть** организации, которые отвечают за подготовку сборных команд России по видам гимнастики для участия в Олимпийских играх.

#### Гимнастические упражнения (7 ч)

**С чего лучше начинать разминку.**  
Почему для разминки важно выполнять упражнения и стоя, и лежа, и у опоры.  
**Разучиваем новые упражнения разминок.**  
Учимся бегать спиной («Олененок спиной»)  
Учимся выполнять упражнения партерной разминки.  
*Упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для растяжки в боковой шпагат; для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса; наклоны в стороны.*  
«Циркуль».  
«Сороконожка».  
«Каракатица».  
«Арлекино».  
**Учимся равновесию.**  
Равновесие без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах.  
Равновесие «арабеск» («Ласточка»).

**Описывать** методику выполнения упражнений по его «названию».  
**Описывать** технику разучиваемых упражнений.  
**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.  
**Выявлять** ошибки выполнения и **исправлять** их.  
**Соблюдать** правила дыхания при выполнении упражнений.  
**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.  
**Контролировать** величину нагрузки.  
**Осваивать** технику выполнения упражнений.  
**Выполнять** упражнения.

#### Акробатические упражнения (6 ч)

**Совершенствуем технику выполнения разученных упражнений** **Описывать** технику разучиваемых упражнений.

**акробатических упражнений.**

**Осваиваем акробатические упражнения**

Стойка на руках.

«Мост» и выход из «моста»

**Хореографическая подготовка (6 ч)**

**Разучиваем новые танцевальные движения:**

«Полька».

Комбинируем танцевальные движения.

**Осваиваем вращение скакалки с различными типами сложения.**

«Эшаппе» из удержания скакалки в двух руках.

**Совершенствуем работу с предметами**

**Работа с предметами (6 ч)**

**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.

**Выявлять** ошибки выполнения.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.

**Осваивать** технику выполнения танцевальных элементов.

**Описывать** технику разучиваемых упражнений.

**Осваивать** технику выполнения элементов с предметами.

**Выявлять** ошибки выполнения.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Самостоятельно **отбирать** и **выполнять** комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент (до 1 мин).

**Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты (8 ч)**

**Осваиваем музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры.**

«Танцуем Золушку» (музыкально-танцевальная).

«Доктор Айболит» (музыкально-сценическая).

«Колобок» (музыкально-сценическая).

**Выполнять** без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.

**Всего 34 часа**

### Календарно-тематическое планирование занятий по гимнастике в 3 классе

1	Тема, содержание занятия	Дата проведения
<b>1</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Обруч</b>	
	<b>Эстафета</b>	
<b>2</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры :25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Лента</b>	
	<b>Музыкально-танцевальная игра</b>	
<b>3</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Акробатика:</b> Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях	
	<b>Эстафета</b>	
<b>4</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b>	

	<p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Танцевальные шаги</u></b> (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед, полька) <b><u>Скакалка</u></b></p> <p><b><u>Музыкально-танцевальная игра</u></b></p>	
<b>5</b>	<p><b><u>Общая разминка: 10 мин</u></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Мяч</u></b></p> <p><b><u>Эстафета</u></b></p>	
<b>6</b>	<p><b><u>Общая разминка: 10 мин</u></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Обруч</u></b></p> <p><b><u>Музыкально-танцевальная игра</u></b></p>	
<b>7</b>	<p><b><u>Общая разминка: 10 мин</u></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Лента</u></b></p> <p><b><u>Эстафета</u></b></p>	
<b>8</b>	<p><b><u>Общая разминка: 10 мин</u></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Акробатика</u></b></p>	

	Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях	
	<i>Музыкально-танцевальная игра</i>	
<b>9</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Танцевальные шаги</b> (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед, полька) <b>Скакалка</b>	
	<b>Эстафета</b>	
<b>10</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Мяч</b>	
	<i>Музыкально-танцевальная игра</i>	
<b>11</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Обруч</b>	
	<b>Эстафета</b>	
<b>12</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Лента</b>	
	<i>Музыкально-танцевальная игра</i>	
<b>13</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b>	

	<p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа – Булавы</u></b></p> <p><b><i>Эстафета</i></b></p>	
14	<p><b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Акробатика:</u></b> Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях</p> <p><b><i>Музыкально-танцевальная игра</i></b></p>	
15	<p><b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа – Партер: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Танцевальные шаги</u></b> (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед, полька) <b><u>Скакалка</u></b></p> <p><b><i>Эстафета</i></b></p>	
16	<p><b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p> <p><b><u>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</u></b></p> <p><b><u>2 подгруппа - Мяч</u></b></p> <p><b><i>Музыкально- танцевальная игра</i></b></p>	
17	<p><b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b></p> <p>Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик</p>	

	<b><i>1 подгруппа – Партер: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа - Обруч</i></b>	
	<b><i>Эстафета</i></b>	
<b>18</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b><i>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа - Лента</i></b>	
	<b><i>Музыкально-танцевальная игра</i></b>	
<b>19</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b><i>1 подгруппа – Партер: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа – Булавы</i></b>	
	<b><i>Эстафета</i></b>	
<b>20</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b><i>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа - Акробатика:</i></b> Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях	
	<b><i>Музыкально танцевальная игра</i></b>	
<b>21</b>	<b><i>Общая разминка: 10 мин</i></b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b><i>1 подгруппа – Партер: 25 мин</i></b>	
	<b><i>2 подгруппа - Танцевальные шаги</i></b> (подскоки, галоп в сторону, галоп вперед, полька) <b><u>Скакалка</u></b>	

	<b>Эстафета</b>	
<b>22</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Мяч</b>	
	<b>Музыкально танцевальная игра</b>	
<b>23</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b>	
	<b>Эстафета</b>	
<b>24</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа - Обруч</b>	
	<b>Музыкально- танцевальная игра</b>	
<b>25</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – Партер: 25 мин</b>	
	<b>2 подгруппа – Лента</b>	
	<b>Эстафета</b>	
<b>26</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа - Разминка у опоры: 25 мин</b>	



	<b>2 подгруппа - <u>Акробатика</u></b>	
	<b>Музыкально-танцевальная игра</b>	
<b>27</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа – <u>Партер: 25 мин</u></b>	
	<b>2 подгруппа - <u>Булавы</u></b>	
	<b>Эстафета</b>	
<b>28</b>	<b>Общая разминка: 10 мин</b> Принцесса, Олененок, Олененок 2, Стрекоза, Гусенок, Мячик, Цапля, Казачок, Жираф, Петушок, Индюшонок, Страусенок, Маятник, Конькобежец, Крабик	
	<b>1 подгруппа - <u>Разминка у опоры: 25 мин</u></b>	
	<b>2 подгруппа - <u>Акробатика</u></b> Березка, мост, Ванька-встанька, Колобки в сторону, назад, вперед, Свеча, Колесо, трудность гибкости: Колечко, Запятая, Стойка на предплечьях	
	<b>Музыкально- танцевальная игра</b>	
<b>29</b>	<b>Игры со спортивным инвентарём</b>	
	«Волк во рву»	
	Игра «Пустое место»	
	Игра «Невод»	
	Игра «Точно в мишень»	
	Игра «Мяч соседу»	
	«Салки»	
	«Мы- веселые ребята»	
<b>30</b>	<b>Русские народные игры</b>	
	«Чехарда»	
	«Челнок»	
	«Мяч в кольцо»	
	«Снайперы»	

<b>31</b>	<b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b>	
	«Горячо»	
	«Воробьиный марш»	
	«Два мороза »	
	«Калачи»	
<b>32</b>	<b>Игры со спортивным инвентарём</b>	
	«Петушиный бой»	
	Игра «Пустое место»	
	Игра «Филин и пташки»	
	Игра «Бредень»	
<b>33</b>	<b>Русские народные игры</b>	
	«Горелки»	
	«Цепи кованые»	
	«Совушка»	
<b>34</b>	«Шишки – желуди - орехи»	
	Объединённое занятие для обучающихся параллели 3-х классов. Спортивные игры, эстафеты «Весёлые старты».	

## Распределение тематического содержания рабочей программы по гимнастике с указанием количества часов для освоения программы в 4 классе (34 часа)

### Тематический план

### Характеристика видов деятельности учащихся

#### Международные соревнования по гимнастике (1 ч)

Кто проводит международные соревнования по художественной и спортивной гимнастике.

Что такое календарные соревнования.

Основные календарные соревнования Международной Федерации гимнастики (FIG).

**Называть** организации, проводящие международные соревнования, в которых участвуют сборные команды по художественной и спортивной гимнастике.

**Называть** основные календарные соревнования FIG.

#### Гимнастические упражнения (14 ч)

**Закрепляем ранее освоенные упражнения по воздействию на физические качества.**

**Учимся выполнять упражнения у опоры.**

Растяжка с помощью, руки вперед, назад; наклон назад из положения «стоя»; наклон назад из положения стоя в опоре на стопе одной ноги, другая вперед на носок; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» (вперед и в сторону) на 45 и больше градусов («Росточек», «Арочка», «Вопросик», «Пружинка»).

**Развиваем гибкость.**

Наклон туловища назад стоя на коленях («Колечко»); отклонение туловища назад лежа на животе («Запятая»), стойка на предплечьях (ноги в различных позициях, «Свечка»).

**Выполняем повороты.**

Повороты в различных позициях (начинать с «Шене»); вращения всего тела в простейшей позиции.

**Разучиваем новые упражнения (прыжки).**

«Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад); прыжки

Технически правильно **выполнять** упражнения.

**Описывать** технику разучиваемых упражнений.

**Выявлять** ошибки выполнения упражнений.

**Исправлять** ошибки выполнения упражнений.

**Контролировать** величину нагрузки.

Технически правильно **выполнять** упражнения.

**Описывать** технику разучиваемых упражнений.

**Выявлять** ошибки выполнения упражнений.

**Исправлять** ошибки выполнения упражнений.

**Контролировать** величину нагрузки.

вперед с согнутыми во время поворота ногами; прыжок в группировке с поворотом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами.

#### **Акробатические упражнения (6 ч)**

**Совершенствуем технику выполнения акробатических упражнений.** **Описывать** технику разучиваемых упражнений.

##### **Разучиваем новые упражнения:**

«Мост» и выход из «моста», «мост» на предплечьях, «мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях.

Стойка на руках, ноги в шпагат.

Переворот боком – «Колесо».

**Осваивать** технику разучиваемых упражнений.

**Выявлять** ошибки выполнения.

**Исправлять** ошибки выполнения упражнений.

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.

#### **Хореографическая подготовка (5 ч)**

##### **Разучиваем новые танцевальные элементы и шаги.**

Русские танцы «Припадание», «Пяточки».

**Комбинируем** различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальное сопровождение

Выполнять танцевальные элементы и шаги.

**Осваивать** технику выполнения танцевальных элементов и движений.

**Комбинировать** танцевальные шаги с движением под музыкальное сопровождение.

**Импровизировать** под музыкальное сопровождение.

#### **Работа с предметами (7 ч)**

##### **Осваиваем вращения скакалки.**

Вращения в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»).

##### **Осваиваем броски обруча.**

Броски в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»).

**Осваивать** технику сочетания танцевальных шагов и элементов, гимнастических и акробатических элементов и упражнений с работой с предметами под музыкальное сопровождение.

**Выявлять** ошибки выполнения.

**Учимся перебрасывать мяч.**

Перебрасывание с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»).

**Учимся перекатывать мяч.**

Перекаты мяча по полу («Колобок по полу»); по двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»).

**Учимся вращать булавы.**

Вращения (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости;

**Учимся работать с лентой (гимнастической палкой).**

Полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости («Метелочка», «Спираль», «Змейка»).

Вращение гимнастической палки, перехваты, броски, удержания, ловля

**Спортивные эстафеты (1 ч)**

**Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении упражнений.

**Уметь** самостоятельно отобрать и выполнить комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент **(до 1,5 мин.)**.

**Всего 34 часа**

## Календарно-тематическое планирование занятий по гимнастике в 4 классе

1	Тема, содержание занятия	Дата проведения
	<p>Международные соревнования по художественной и спортивной гимнастике. Основные календарные соревнования Международной Федерации гимнастики (FIG).</p> <p><b>Русские народные игры</b> «Удочка» «Бредень»</p> <p>«Совушка» «Шишки – желуди - орехи»</p>	
2	<p><b>Закрепляем ранее освоенные упражнения по воздействию на физические качества.</b> прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «разножка» (вперед и в сторону) на 45 и больше градусов («Росточек», «Арочка», «Вопросик», «Пружинка»).</p> <p><b>Игры со спортивным инвентарём</b> «Волк во рву»</p> <p>Игра «Пустое место» Игра «Невод»</p>	
3	<p><b>Учимся выполнять упражнения у опоры.</b> Растяжка с помощью, руки вперед, назад; наклон назад из положения «стоя»; наклон назад из положения стоя в опоре на стопе одной ноги, другая вперед на носок.</p> <p><b>Игры со спортивным инвентарём</b> «Петушиный бой»</p> <p>Игра «Пустое место» Игра «Филин и пташки»</p>	
4	<p><b>Закрепление упражнений у опоры.</b> Растяжка с помощью, руки вперед, назад; наклон назад из положения «стоя»; наклон назад из положения стоя в опоре на стопе одной ноги, другая вперед на носок.</p> <p><b>Игры со спортивным инвентарём</b> «Петушиный бой»</p>	

	Игра «Филин и пташки» Игра «Точно в мишень» Игра «Мяч соседу»	
<b>5</b>	<b>Развиваем гибкость.</b> Наклон туловища назад, стоя на коленях («Колечко»); отклонение туловища назад лежа на животе («Запятая»), стойка на предплечьях (ноги в различных позициях, «Свечка»).	
	<b>Игры со спортивным инвентарём</b> Игра «Бредень» Игра «Зайцы в городе»	
<b>6</b>	<b>Развиваем гибкость.</b> Наклон туловища назад, стоя на коленях («Колечко»); отклонение туловища назад лежа на животе («Запятая»), стойка на предплечьях (ноги в различных позициях, «Свечка»).	
	<b>Игры со спортивным инвентарём</b> «Вызов номеров» «Неудобный бросок»	
<b>7</b>	<b>Выполняем повороты.</b> Повороты в различных позициях (начинать с «Шене»); вращения всего тела в простейшей позиции.	
	<b>Игры со спортивным инвентарём</b> Игра «Точно в мишень» Игра «Мяч соседу»	
<b>8</b>	<b>Закрепление поворотов.</b> Повороты в различных позициях (начинать с «Шене»); вращения всего тела в простейшей позиции.	
	<b>Игры со спортивным инвентарём</b> Игра «Точно в мишень» Игра «Мяч соседу»	
	«Вызов номеров» «Неудобный бросок»	

9	<p><b>Разучиваем новые упражнения (прыжки).</b> «Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами.</p> <p><b>Русские народные игры</b></p> <p>«Горелки» «Цепи кованые»</p>	
10	<p><b>Закрепление прыжков.</b> «Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами.</p> <p><b>Русские народные игры</b></p> <p>«Горелки» «Совушка»</p>	
11	<p>«Шишки – желуди - орехи»</p> <p><b>Игры со спортивным инвентарём</b></p> <p>Игра «Филин и пташки»</p> <p>Игра «Бредень» Игра «Зайцы в городе»</p>	
12	<p><b>Разучиваем новые упражнения (прыжки).</b> Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами.</p> <p><b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b></p> <p>«Вызов номеров» «Неудобный бросок»</p>	
13	<p><b>Закрепление прыжков.</b> Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами.</p> <p><b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b></p> <p>«Вызов номеров» «Неудобный бросок» «Совушка» «Горелки»</p>	



14	<b>Повторение и закрепление всех изученных видов прыжков.</b> «Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами.	
	Прыжок в позиции «арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами. Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами.	
	<b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b> «Море волнуется - раз»	
	«Попрыгунчики-воробушки»	
15	<b>Повторение и закрепление всех изученных видов прыжков.</b> «Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами.	
	Прыжок в позиции «арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами. Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами.	
	<b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b> «Два мороза »	
	«Волна» «Класс, смирно!»	
16	<b>Разучиваем новые акробатические упражнения:</b> «Мост» и выход из «моста», «мост» на предплечьях, «мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. <b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b> «Море волнуется - раз»	
	«Попрыгунчики-воробушки» «Два мороза »	

17	<p><b>Разучиваем новые акробатические упражнения:</b>          Стойка на руках, ноги в шпагат.          Переворот боком – «Колесо».</p> <p><b>Игры со спортивным инвентарём</b>          Игра «Пустое место»</p>	
18	<p><b>Совершенствуем технику выполнения акробатических упражнений.</b>          «Мост» и выход из «моста», «мост» на предплечьях, «мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях.</p> <p><b>Игры со спортивным инвентарём</b>          Игра «Точно в мишень»</p>	
19	<p><b>Совершенствуем технику выполнения акробатических упражнений.</b>          Стойка на руках, ноги в шпагат.          Переворот боком – «Колесо».</p> <p><b>Игра со спортивным инвентарём</b>          «Волк во рву»</p>	
20	<p><b>Совершенствуем технику выполнения акробатических упражнений.</b>          «Мост» и выход из «моста», «мост» на предплечьях, «мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях.</p> <p><b>Игры по выбору педагога и детей</b></p>	
21	<p><b>Совершенствуем технику выполнения акробатических упражнений.</b>          Стойка на руках, ноги в шпагат.          Переворот боком – «Колесо».</p> <p><b>Игры по выбору педагога и детей</b></p>	
22	<p><b>Разучиваем новые танцевальные элементы и шаги.</b>          Русский танец «Припадание».          Учимся выполнять танцевальные элементы и шаги.</p> <p><b>Русские народные игры</b></p>	

	«Петушиный бой» Игра «Пустое место»	
23	<b>Разучиваем новые танцевальные элементы и шаги.</b> Элемент русского танца «Пяточки». Продолжаем осваивать технику выполнения танцевальных элементов и движений. <b>Русские народные игры</b>	
	Игра «Филин и пташки» Игра «Бредень»	
	<b>Комбинируем</b> различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальное сопровождение Изученные элементы в танце. <b>Игра со спортивным инвентарём</b>	
	Игра «Зайцы в городе»	
25	<b>Импровизации</b> под музыкальное сопровождение. использование изученных элементов танцев.	
	<b>Игры со спортивным инвентарём</b> «Рыбалка» Игра «Кто дальше бросит»	
26	<b>Совершенствование умения импровизировать</b> под музыкальное сопровождение <b>Игры со спортивным инвентарём</b>	
	Игра «Невод» Игра «Мяч соседу»	
	Игра «Перестрелка»	
27	<b>Осваиваем вращения скакалки.</b> Вращения в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка») Игра со скакалкой «Невод»	

28	<p><b>Осваиваем броски обруча.</b> Броски в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»). Эстафеты с обручами.</p>	
29	<p><b>Учимся перебрасывать мяч.</b> Перебрасывание с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»).</p> <p><b>Игры с мячами</b> Игра «Мяч соседу» Игра «Перестрелка»</p>	
30	<p><b>Учимся перекатывать мяч.</b> Перекаты мяча по полу («Колобок по полу»); по двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»).</p> <p><b>Игры с гимнастической палкой и мячом</b> «Болото» «Петушиный бой»</p>	
31	<p><b>Учимся вращать булавы.</b> Вращения (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости.</p> <p><b>Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b> «Море волнуется - раз» «Попрыгунчики-воробушки»</p>	
32	<p><b>Учимся работать с лентой (гимнастической палкой).</b> Полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости («Метелочка, «Спираль», «Змейка»).</p> <p>Вращение гимнастической палки, перехваты, броски, удержания, ловля</p> <p><b>Игры со спортивным инвентарём</b> «Волк во рву» Игра «Пустое место»</p>	
33	<p><b>Закрепление упражнений с гимнастической палкой и лентами</b></p>	

	<b>Игра со спортивным инвентарём</b> «Совушка»	
<b>34</b>	Объединённое занятие для обучающихся параллели 3-х классов. Спортивные игры, эстафеты «Весёлые старты».	

#### **Учебно-методическое обеспечение**

Данная программа обеспечена комплектом учебных изданий авторов И. А. Винер, Н. М. Горбулиной, О. Д. Цыганковой (издательство «Просвещение»):

**Учебник** для общеобразовательных учреждений в двух частях «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс

**Пособие для учителей** «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики».