АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «СМАРТ СКУЛ (УМНАЯ ШКОЛА) «НОВАЯ РИГА»

СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом Протокол № 1 от 31.08 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Приказом директора Приказ № 1 от 31.08 2023 г.

«СМАРТ СКУЛ (Умная школа) «НОВАЯ РИГА»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Гимнастика»
для обучающихся 1– 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Она входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена, а ее элементы — в любую общую физическую подготовку и корригирующие программы.

Занятия гимнастикой (художественной и ритмической) способствуют не только физическому развитию детей (развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры), но и эстетическому развитию (формированию понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, свойственного именно этому виду спорта).

Данная программа является составной программой по внеурочной деятельности, способствующая более углубленному изучению одного из разделов физического воспитания «Гимнастика».

Она направлена на развитие физических качеств, а также двигательных способностей учащихся 1-4 классов. Программа основана на развитии координации движений обучающихся, и через развитие координационных способностей детей развиваются специальные двигательные умения и навыки.

Содержание курса «Физическая культура. Гимнастика» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Содержание данной программы расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям и элементам сценического искусства; знакомству с музыкой; постановке спортивных и сценических показательных программ.

Цель:

Главная цель ранних занятий гимнастикой – создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Задачи:

укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;

формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;

разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических способностей, физическое совершенствование);

освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами;

освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предметов и с предметами;

развитие специфических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;

привлечение интереса к занятиям гимнастикой;

воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, контрольных уроках.

Формы проведения занятий: лекции с элементами беседы, индивидуальные технические действия, тактические взаимодействия, учебные и подвижные игры, работа с предметами, самостоятельное выполнение заданий, музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты, выступления.

На изучение курса «Физическая культура. Гимнастика» отведено 135 часов, в каждом классе урок проводится 1 раз в неделю. При этом в 1 классе курс рассчитан на 33 часа, а в 2-4 классах – по 34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

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 человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Основные способы удержания и передачи гимнастических 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 физических качеств. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их с собственными показателями, полученными ранее. 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 (гармоничного развития, 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, выносливости, координации, силы, 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 танцевальных движений: «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; прыжки 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, прыжки.

Упражнения с мячом. Удержание мяча и передача 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 булав и передача их из руки в руку; правильное удержание булав для покачиваний, вращений, бросков, броски.

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, физических качеств, а также музыкального слуха и воображения.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыкальных фрагментов; составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно*:*

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

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

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и 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;

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

Предметные результаты изучения курса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;

изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;

измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);

развитие основных физических качеств;

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

организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;

нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;

выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

самостоятельно 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;

находить, анализировать ошибки и исправлять их;

соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;

выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации на высоком техническом уровне;

передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР, УММ
	1 класс	**33**	
	Физическая культура	*5*	
1	Физическая культура. Краткая характеристика понятия «физическая культура»	1	https://resh.edu.ru
2	История гимнастики и виды современной гимнастики	1	https://resh.edu.ru
3	Художественная гимнастика.	1	https://resh.edu.ru
4	Распорядок дня и личная гигиена	1	https://resh.edu.ru
5	Гармоничное развитие	1	https://resh.edu.ru
	Гимнастические упражнения	*14*	
6	Виды гимнастической разминки. Упражнения по видам разминок	1	https://resh.edu.ru
7	Общая разминка. Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег	1	https://resh.edu.ru
8	Общая разминка. Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег	1	https://resh.edu.ru

9	Партерная разминка. Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук	1	https://resh.edu.ru
10	Партерная разминка. Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук	1	https://resh.edu.ru
11	Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие	1	https://resh.edu.ru
12	Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие	1	https://resh.edu.ru
13	Разминка у опоры. Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие	1	https://resh.edu.ru
14	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru
15	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru
16	Упражнения на равновесие	1	https://resh.edu.ru
17	Упражнения на равновесие	1	https://resh.edu.ru
18	Упражнения на гибкость	1	https://resh.edu.ru
19	Упражнения на гибкость	1	https://resh.edu.ru
	Элементы акробатических упражнений	*2*	
20	Правила безопасности при выполнении упражнений. Подводящие элементы к акробатическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru
21	Группировка «Ванька-встанька»	1	https://resh.edu.ru
	Хореографическая подготовка	*4*	
22	Общие рекомендации. Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик»	1	https://resh.edu.ru
23	Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик»	1	https://resh.edu.ru
24	Шаги «галопа»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок»	1	https://resh.edu.ru
25	Шаги «галопа»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок»	1	https://resh.edu.ru
	Музыкально-сценические, танцевальные игры и	*6*	

	спортивные эстафеты		
26	Музыкально сценические игры «Бабочка»	1	https://resh.edu.ru
27	Музыкально-танцевальные игры «Веселю свою игрушку»	1	https://resh.edu.ru
28	Правила безопасности при участии в эстафетах. Правила спортивных эстафет.	1	https://resh.edu.ru
29	Эстафеты «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза»	1	https://resh.edu.ru
30	Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку»	1	https://resh.edu.ru
31	Закрепление материала, эстафета по выбору учащихся	1	https://resh.edu.ru
	Подготовка к итоговому показательному выступлению	*2*	
32	Подготовка. Номер для участия в показательных выступлениях - сценка из музыкально-танцевальной игры «Веселю свою игрушку»	1	https://resh.edu.ru
33	Выступление. Номер для участия в показательных выступлениях - сценка из музыкально-танцевальной игры «Веселю свою игрушку»	1	https://resh.edu.ru

№ п/п	**Наименование разделов/тем**	**Кол-во часов**	**Возможность использования ЭОР, УММ**
	2 класс	**34**	
	Физические качества	*2*	
1	Место занятий, инвентарь, одежда	1	https://resh.edu.ru
2	Физические качества. Осанка	1	https://resh.edu.ru
	Гимнастические упражнения	*16*	
3	Закрепление упражнений для осанки. «Гимнастический» шаг, «гимнастический» бег	1	https://resh.edu.ru
4	Закрепление упражнений по видам разминок, освоенных в 1 классе	1	https://resh.edu.ru
5	Новые упражнения по видам разминок. Общая разминка. Бег с круговыми движениями руками	1	https://resh.edu.ru
6	Приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы	1	https://resh.edu.ru
7	Приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны	1	https://resh.edu.ru
8	Небольшие прыжки в полном приседе	1	https://resh.edu.ru
9	Шаги с наклоном туловища вперед до касания	1	https://resh.edu.ru

	грудью бедра		
10	Упражнения для укрепления голеностопного сустава	1	https://resh.edu.ru
11	Партерная разминка. Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса;	1	https://resh.edu.ru
12	Упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника	1	https://resh.edu.ru
13	Разминка у опоры. Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок	1	https://resh.edu.ru
14	Наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку	1	https://resh.edu.ru
15	Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально	1	https://resh.edu.ru
16	Наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»;	1	https://resh.edu.ru
17	Прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» на 45 ° (вперед и в сторону)	1	https://resh.edu.ru
18	Новые упражнения для развития гибкости. Наклон туловища назад в опоре на коленях — «Колечко»; наклон туловища назад в опоре на животе — «Запятая»	1	https://resh.edu.ru
	Акробатические упражнения	*3*	
19	Упражнения для гибкости позвоночника и плечевого пояса. «Мост» из положения лежа	1	https://resh.edu.ru
20	Стойка на лопатках — «Березка»	1	https://resh.edu.ru
21	Кувырки в сторону, вперед, назад - «Колобки»	1	https://resh.edu.ru
	Хореографическая подготовка	*4*	
22	Повторение танцевальных шагов. Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галопа»	1	https://resh.edu.ru
23	Новые танцевальные движения. Танцевальное движение «Ковырялочка»	1	https://resh.edu.ru
24	Новые танцевальные движения. Танцевальное движение «Ковырялочка»	1	https://resh.edu.ru
25	Новые танцевальные движения. Танцевальное движение «Ковырялочка»	1	https://resh.edu.ru
	Работа с предметами	*3*	
26	Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем	1	https://resh.edu.ru
27	Упражнения с мячом. Упражнения с булавами	1	https://resh.edu.ru

28	Упражнения с лентой (девочки), гимнастической палкой (мальчики)	1	https://resh.edu.ru
	Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты	*4*	
29	Эстафета с мячом	1	https://resh.edu.ru
30	Эстафета с обручем	1	https://resh.edu.ru
31	Эстафета со скакалкой. Придумываем новые правила эстафет	1	https://resh.edu.ru
32	Игры по ролям. «Маленькие мышки прячутся от кошки». «Музыкальный паровозик». «Веселый круг»	1	https://resh.edu.ru
	Подготовка к итоговому показательному выступлению	*2*	
33	Учимся подбирать музыку	1	https://resh.edu.ru
34	Учимся выбирать костюм	1	https://resh.edu.ru

№ п/п	**Наименование разделов/тем**	**Кол-во часов**	**Возможность использования ЭОР, УММ**
	3 класс	**34**	
	Олимпийские виды гимнастики	*1*	
1	Виды гимнастики входящие в программу олимпийских видов спорта. Подготовка сборных команд России по видам гимнастики для выступлений на Олимпийских играх	1	https://resh.edu.ru
	Гимнастические упражнения	*7*	
2	С чего лучше начинать разминку	1	https://resh.edu.ru
3	Новые упражнения разминок. Бег спиной («Олененок» спиной). Упражнения партерной разминки	1	https://resh.edu.ru
4	Упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп	1	https://resh.edu.ru
5	Упражнения для растяжки в боковой шпагат	1	https://resh.edu.ru
6	Упражнения для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса	1	https://resh.edu.ru
7	Упражнения наклоны в стороны	1	https://resh.edu.ru
8	Равновесие без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах	1	https://resh.edu.ru
	Акробатические упражнения	*6*	
9	Совершенствование техники выполнения разученных акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru

10	Совершенствование техники выполнения разученных акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru
11	Новые акробатические упражнения. Стойка на руках. «Мост» и выход из «Моста»	1	https://resh.edu.ru
12	Новые акробатические упражнения. Стойка на руках. «Мост» и выход из «Моста»	1	https://resh.edu.ru
13	Новые акробатические упражнения. Стойка на руках. «Мост» и выход из «Моста»	1	https://resh.edu.ru
14	Новые акробатические упражнения. Стойка на руках. «Мост» и выход из «Моста»	1	https://resh.edu.ru
	Хореографическая подготовка	*6*	
15	Новые танцевальные движения. «Полька»	1	https://resh.edu.ru
16	Новые танцевальные движения. «Полька»	1	https://resh.edu.ru
17	Новые танцевальные движения. «Полька»	1	https://resh.edu.ru
18	Новые танцевальные движения. «Полька»	1	https://resh.edu.ru
19	Комбинация танцевальных движений	1	https://resh.edu.ru
20	Комбинация танцевальных движений	1	https://resh.edu.ru
	Работа с предметами	*6*	
21	Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, освоенных в 2классе	1	https://resh.edu.ru
22	Совершенствование техники выполнения упражнений со скакалкой, освоенных в 2классе	1	https://resh.edu.ru
23	Вращение скакалки с различными типами сложения и удержания	1	https://resh.edu.ru
24	Вращение скакалки с различными типами сложения и удержания	1	https://resh.edu.ru
25	Вращение скакалки с различными типами сложения и удержания	1	https://resh.edu.ru
26	Самостоятельное составление комбинаций упражнений	1	https://resh.edu.ru
	Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты	*6*	
27	Музыкально сценические игры	1	https://resh.edu.ru
28	Музыкально сценические игры	1	https://resh.edu.ru
29	Музыкально сценические игры	1	https://resh.edu.ru
30	Музыкально-танцевальные игры	1	https://resh.edu.ru
31	Музыкально-танцевальные игры	1	https://resh.edu.ru
32	Музыкально-танцевальные игры	1	https://resh.edu.ru
	Подготовка к итоговому показательному выступлению	*2*	
33	Составление программы выступления	1	https://resh.edu.ru
34	Составление программы выступления	1	https://resh.edu.ru

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол-во часов	Возможность использования ЭОР, УММ
	4 класс	**34**	
	Международные соревнования по гимнастике	*1*	
1	Кто проводит международные соревнования по гимнастике. Что такое календарные соревнования. Гимнастика и другие виды спорта	1	https://resh.edu.ru
	Гимнастические упражнения	*12*	
2	Закрепление ранее освоенных упражнений по видам разминок	1	https://resh.edu.ru
3	Закрепление ранее освоенных упражнений по видам разминок	1	https://resh.edu.ru
4	Упражнения на гибкость. Наклон туловища назад стоя на коленях («Колечко»)	1	https://resh.edu.ru
5	Отклонение туловища назад лежа на животе («Запятая»)	1	https://resh.edu.ru
6	Стойка на предплечьях (ноги в различных позициях, «Свечка»)	1	https://resh.edu.ru
7	Стойка на предплечьях (ноги в различных позициях «Свечка»	1	https://resh.edu.ru
8	Повороты. Повороты в различных позициях «Шене», «Бассе», «Флажок», «Казак»	1	https://resh.edu.ru
9	Вращения всего тела в простейшей позиции	1	https://resh.edu.ru
10	Прыжки. «Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад)	1	https://resh.edu.ru
11	Прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами. Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru
12	Прыжок в позиции «Арабеск»	1	https://resh.edu.ru
13	Прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега. Прыжок «шагом» толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru
	Акробатические упражнения	*3*	
14	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. «Мост» и выход из «Моста». Новые упражнения. «Мост» на предплечьях	1	https://resh.edu.ru
15	«Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. Переворот боком — «Колесо»	1	https://resh.edu.ru

16	«Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. Переворот боком — «Колесо»	1	https://resh.edu.ru
	Хореографическая подготовка	*4*	
17	Новые танцевальные элементы. «Припадание», «Пяточки».	1	https://resh.edu.ru
18	Новые танцевальные элементы. «Припадание», «Пяточки».	1	https://resh.edu.ru
19	Комбинация различных танцевальных элементов, импровизируя под музыкальное сопровождение	1	https://resh.edu.ru
20	Комбинация различных танцевальных элементов, импровизируя под музыкальное сопровождение	1	https://resh.edu.ru
	Работа с предметами	*6*	
21	Вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»)	1	https://resh.edu.ru
22	Броски обруча в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»)	1	https://resh.edu.ru
23	Перебрасывание мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»)	1	https://resh.edu.ru
24	Перекаты мяча по полу («Колобок по полу»); по двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»)	1	https://resh.edu.ru
25	Вращения булавы (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости. Перебросы впереди. Комбинации элементов	1	https://resh.edu.ru
26	Полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости («Тоннель», «Метелочка», «Спираль», «Змейка»). Комбинация элементов	1	https://resh.edu.ru
	Подготовка к итоговому показательному выступлению	*8*	
27	Составление программы для индивидуального выступления	1	https://resh.edu.ru
28	Составление программы для индивидуального выступлений	1	https://resh.edu.ru
29	Составление программы для индивидуального выступления	1	https://resh.edu.ru
30	Составление программы для коллективного	1	https://resh.edu.ru

	выступлений		
31	Составление программы для коллективного выступления	1	https://resh.edu.ru
32	Составление программы для коллективного выступлений	1	https://resh.edu.ru
33	Танцуем «Красную Шапочку»	1	https://resh.edu.ru
34	Танцуем «Бабу-ягу»	1	https://resh.edu.ru

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Винер-Усманова И.А., Цыганкова О.Д./под ред. Винер-Усмановой И.А. «Физическая культура. Гимнастика: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях».