




Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области

<p>«Согласовано»</p> <p>Руководитель МО  Говорова Е. С.</p> <p>Протокол № 1 от «10» 08. 2023 г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Заместитель директора ОГБОУ «Валуйская СОШ № 4» Белгородской области  Ефимова Н.В.</p> <p>«15» 08. 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ № 4»  Зеленская Г.В.</p> <p>Белгородской области</p> <p>Приказ № 307 от «30» 08. 2023 г.</p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Кравчик Светланы Викторовны

внеурочная деятельность младших школьников

«Гимнастика»

Уровень обучения: начальное общее образование

Срок реализации программы – 1 год

3 «В» классе

г. Валуйки-2023 год

Программа «Гимнастика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программой по предмету «Физическая культура». В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного тренера РФ И.А. Винер. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий, основанных на гимнастических упражнениях с предметами и без.

Автор программы: Ирина Александровна Винер

**Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета
От «30» августа 2023 г., протокол № ____.**

Председатель _____
подпись _____ Ф.И.О.

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Результатами занятий по данной программе является овладение учащимися содержанием курса гимнастики, как базовой составляющей, для гармонического развития, а именно:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем;
- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений гимнастики.

В процессе учебы по программе у школьников укрепляется здоровье, совершенствуются, совершенствуются физические качества (гибкость, координация, быстрота), активно развиваются мышление, память, творческие способности, самостоятельность. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате изучения курса «Гимнастика» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Процесс 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, 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 результатов;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях успеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной культурной 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 физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представлений о роли гимнастики для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую 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 физической культуры;
- 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 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 различными учениками;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Олимпийские виды гимнастики (1 ч).

Виды гимнастики входящие в программу олимпийских видов спорта. Знакомство с мастерами художественной гимнастики. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем.

Требования техники безопасности на занятиях.

2. Гимнастические упражнения (7 ч)

Освоение новых упражнений по видам разминки:

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

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

Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на плотной стопе и на высоких полупальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).

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

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

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

3. Акробатические упражнения (6 ч).

Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

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

Разучивание новых упражнений: «Мост» и вставание из этого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать «Мост» в опоре на одной ноге), «Мост» на предплечьях, «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья).

4. Хореографическая подготовка (6 ч).

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

Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки». В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный фрагмент.

5. Работа с предметами (6 ч).

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

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча.

Выполнение многократного вращения обруча на талии, руке, шее; серии отбивов мяча от пола.

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

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

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

6. Музыкально-спенические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты (6 ч).
Музыкально-спенические и музыкально-хореографические игры используются для создания определенных образов. Изучение правил проведения спортивных эстафет. Выполнение заданий в процессе игры.

Комбинации упражнений с предметом из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинации элементов и связок с предметом. Комбинации упражнений с элементами акробатики. Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Участие в школьном этапе соревнований.

1. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.
В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях. Тестирование учащихся ГПН проводится два раза в течение учебного года: базовое тестирование — октябрь; контрольное тестирование — май.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Характеристика основных видов деятельности ученика	Количество часов	Воспитательный потенциал	Формы проведения
1.	Олимпийские виды спорта. Узнаем, кто готовит сборные команды России по видам гимнастики для выступления 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.	1	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; — формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Учебно-тренировочная.
Гимнастические упражнения (7ч)					
2.	С чего начинать разминку.	Описывать методику выполнения упражнений по его «названию». Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их.	1	Расширение границ физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей.	Учебно-тренировочная
3.	Бег спиной.		1	Расширение границ физического.	Учебно-тренировочная

		Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений. Контролировать величину нагрузки. Выполнять упражнения.			интеллектуального, эмоционального и социального развития детей.	
4.	Упражнения для бедра.	1	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная		
5.	Упражнения для стоп.	1	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная		
6.	Равновесие на полной стопе.	1	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная		
7.	Равновесие «Арабеск».	1	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная		
8.	Наклоны в стороны «Диркуль».	1	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная		

				воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	
Акробатические упражнения (6ч)					
9.	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	1	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, ловкости, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная
10.	Совершенствование техники акробатических упражнений	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	1	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная
11.	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	1	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная

12.	Освоение упражнения «Стойка на руках».			1	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная	
13.	Освоение упражнения «Мост»			1	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная	
14.	Освоение упражнения выход из «Моста».			1	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная	
Хореографическая подготовка (6ч)							
15.	Разучивание новых танцевальных движений.	Осваивать технику выполнения танцевальных движений.		1	Способствовать всестороннему гармоническому	Учебно-тренировочная	

«Полька».		физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	
16. Разучивание новых танцевальных движений. «Полька».		Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная
17. Разучивание новых танцевальных движений. «Полька».	Осваивать технику выполнения танцевальных движений.	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная
18. Комбинирование танцевальных движений.	Осваивать технику выполнения танцевальных движений.	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и	Учебно-тренировочная

			навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	
19.	Комбинирование танцевальных движений.	1	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная
20.	Комбинирование танцевальных движений.	1	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная
Работа с предметами (6ч)				
21.	Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания.	1	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная
22.	Освоение вращения скакалки с различными	1	Способствовать всестороннему	Учебно-тренировочная

Описывать технику разучиваемых упражнений. Осваивать технику выполнения элементов с предметами.

Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

	<p>ТИПАМИ СЛОЖЕНИЯ И УДЕРЖАНИЯ.</p>		<p>Гармоническому развитию, воспитанию силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.</p>	
<p>23.</p>	<p>Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания.</p>	<p>1</p>	<p>Способствовать востороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.</p>	<p>Учебно-тренировочная</p>
<p>24.</p>	<p>Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания.</p>	<p>1</p>	<p>Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека; Развитие творческой инициативы детей.</p>	<p>Учебно-тренировочная</p>
<p>25.</p>	<p>Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания.</p>	<p>1</p>	<p>Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека;</p>	<p>Учебно-тренировочная</p>

26.	Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания.						Развитие творческой инициативы детей. Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека. Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная
Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты (6ч)								
27.	Освоение музыкально-сценических игр «Доктор Айболит».	Выполнять без серьёзных ошибок подогранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.	1			Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека; Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная	
28.	Освоение музыкально-сценических игр «Доктор Айболит».	Выполнять без серьёзных ошибок подогранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.	1			Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека; Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная	
29.	Освоение музыкально-сценической игры «Доктор Айболит».		1			Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии	Учебно-тренировочная	

30.	Освоение музыкально-танцевальной игры «Танцует Золушка».			занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека. Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная	
31.	Освоение музыкально-танцевальной игры «Танцует Золушка».	1	Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека. Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная		
32.	Освоение музыкально-танцевальной игры «Танцует Золушка».	1	Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека. Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная		
Подготовка к итоговому показательному выступлению и соревнованиям (2 ч)						
33.	Выбираем музыку.	Выбирать музыку для выступления.	1	Развитие физических качеств, творческой	Учебно-тренировочная	

				инициативы детей и совершенствование техники выполнения упражнений.	
34.	Выбираем костюм.	Выбирать костюм, соответствующий теме выступления.	1	Развитие физических качеств, творческой инициативы детей и совершенствование техники выполнения упражнений.	Учебно-тренировочная

Приложение к рабочей программе

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 «В» КЛАСС

№ п/п	Сроки прохождения		Раздел программы и темы занятий	Воспитательный потенциал	Формы проведения
	плановые	фактические			
1.	7.09		Олимпийские виды гимнастики – 1 ч. Олимпийские виды спорта. Узнаем, кто готовит сборные команды России по видам гимнастики для выступлений на Олимпийских играх.	Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; — формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Учебно-тренировочная.
2.	14.09		Гимнастические упражнения (7ч) С чего начинать разминку.	Расширение границ физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей.	Учебно-тренировочная.
3.	21.09		Бег спиной.	Расширение границ физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей.	Учебно-тренировочная.
4.	28.09		Упражнения для бедра.	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная.
5.	5.10		Упражнения для стоп.	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная.
6.	12.10		Равновесие на полной стопе.	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, инициативности».	Учебно-тренировочная.
7.	19.10		Равновесие «Арабеск».	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости,	Учебно-тренировочная.

			решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки. «инициативности».	
8.	26.10	Наклоны в стороны «Циркуль».	Формирование коллективизма, дисциплинированности; воспитание моральных качеств: смелости, решительности, целеустремленности, настойчивости, упорства, выдержки, ориентировки, «инициативности».	Учебно-тренировочная.
9.		Акробатические упражнения (6ч)		
	9.11	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
10.	16.11	Совершенствование техники акробатических упражнений	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
11.	23.11	Совершенствование техники акробатических упражнений.	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
12.	30.11	Освоение упражнения «Стойка на руках».	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
13.	7.12	Освоение упражнения «Мост».	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы,	Учебно-тренировочная.

			выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
14.	14.12	Освоение упражнения выход из «Моста».	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
15.	21.12	Разучивание новых танцевальных движений. «Полька».	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
16.	28.12	Разучивание новых танцевальных движений. «Полька».	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
17.	11.01	Разучивание новых танцевальных движений. «Полька».	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
18.	18.01	Комбинирование танцевальных движений.	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой	Учебно-тренировочная.

19.	25.01	Комбинирование танцевальных движений.	Деятельности. Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
20.	1.02	Комбинирование танцевальных движений.	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
21.	8.02	Работа с предметами (6ч) Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания.	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
22.	15.02	Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания.	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
23.	22.02	Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания.	Способствовать всестороннему гармоническому физическому развитию, воспитанию силы, гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации и выразительности движений; вооружать учащихся знаниями, умениями и навыками, необходимыми в быту, трудовой деятельности.	Учебно-тренировочная.
24.	29.02	Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания.	Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия.	Учебно-тренировочная.

		Удержания.	Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека; Развитие творческой инициативы детей.	
25.	7.03	Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания.	Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека; Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная.
26.	14.03	Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания.	Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека; Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная.
27.	21.03	Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты (6ч) Освоение музыкально-сценических игр. «Доктор Айболит».	Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека; Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная.
28.	4.04	Освоение музыкально-сценических игр. «Доктор Айболит».	Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека; Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная.
29.	11.04	Освоение музыкально-сценической игры. «Доктор Айболит».	Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими	Учебно-тренировочная.

30.	18.04	Освоение музыкально-танцевальной игры «Танцем Золушку».	Упражнениями на эмоциональное состояние человека; Развитие творческой инициативы детей. Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека; Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная.
31.	25.04	Освоение музыкально-танцевальной игры «Танцем Золушку».	Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека; Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная.
32.	2.05	Освоение музыкально-танцевальной игры «Танцем Золушку».	Воспитание выносливости, точности движений, координации, общей ловкости, равновесия; Формирование знаний и представлений о влиянии занятий физическими упражнениями на эмоциональное состояние человека; Развитие творческой инициативы детей.	Учебно-тренировочная.
33.	16.05	Подготовка к итоговому показательному выступлению и соревнованиям (2 ч) Выбираем музыку.	Развитие физических качеств, творческой инициативы детей и совершенствование техники выполнения упражнений.	Учебно-тренировочная.
34.	23.05	Выбираем костюм.	Развитие физических качеств, творческой инициативы детей и совершенствование техники выполнения упражнений.	Учебно-тренировочная.