

ОДОБРЕНА
решением федерального учебно-методического
объединения по общему образованию
(протокол от «01» июля 2021 № 2/21)

**ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
модуль «ГИМНАСТИКА»**

**ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, РЕАЛИЗУЮЩИХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Москва 2020 г.

Примерная основная общеобразовательная программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Гимнастика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования, включающая Рабочую программу «Физическая культура. Гимнастика» 1 – 4 классы под редакцией И.А. Винер (издательство «Просвещение», 2011 год), рекомендованную для использования в образовательном процессе Экспертным советом Минобрнауки России по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях РФ (протокол № 2 от 02 ноября 2011 года).

Авторы - составители:

Винер-Усманова И.А.- Президент Всероссийской федерации художественной гимнастики, профессор, доктор педагогических наук;

Цыганкова О.Д. -Директор АНОДО "Международная Академия спорта Ирины Винер", член Исполкома Всероссийской федерации художественной гимнастики, кандидат экономических наук.

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" И ПРОГРАММЫ	6
2.1. Общая характеристика учебного предмета "Физическая культура", модуль Гимнастика	6
2.2. Цели и задачи Программы	8
III. МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ	12
IV. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ ..	13
V. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	17
VI. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	21
6.1. Общее.....	21
6.2. Знания о физической культуре и ее базовой составляющей-гимнастике	22
6.3. Способы физкультурной деятельности.....	23
6.4. Физическое совершенствование.....	24
6.5. Педагогические приемы и методы освоения Программы. Оценка результатов освоения Программы.....	25
VII . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	30
VIII. УЧЕБНО–МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	38
8.1. Учебно-методическое обеспечение	38
8.2. Материально-техническое обеспечение.....	41
V. ПРИЛОЖЕНИЯ	44
Приложение 1	44
Приложение 2	46
Приложение 3	47
Приложение 4	55
Приложение 5	58

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная основная общеобразовательная программа "Физическая культура. Модуль Гимнастика" для общеобразовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования разработана в рамках исполнения Поручения Президента Российской Федерации № Пр-1395, п.2 в), реализации Концепции модернизации учебного предмета Физическая культура, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения РФ от 24 декабря 2018 года ПК-1вн и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Целями реализации настоящей образовательной программы являются: укрепление здоровья обучающихся, включая формирование и укрепление костно-мышечной системы, способствование эффективному развитию гибкости, координации, быстроты; формирование здоровых привычек через регулярное выполнение гимнастических упражнений; успешному обучению, в том числе через развитие моторики, воображения, сосредоточенности, умению концентрировать внимание и расслабляться; содействие гармоничному физическому, нравственному, социальному развитию и физкультурно-спортивному, патриотическому воспитанию через философию олимпийского движения, примеры и достижения российских гимнастов, знаний о физической культуре и освоения искусства движения, теорию и практику выполнения игровых заданий; проведения, участия и взаимодействия в спортивных эстафетах и подвижных играх, ознакомления с элементами танцевальных движений народа России и других стран; формирования первоначальных умений саморегуляции средствами гимнастики.

В основе Программы лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей

обучающимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Программа является преемственной программой дошкольного образования "Основы физического воспитания в дошкольном детстве" под редакцией И.А.Винер-Усмановой.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" И ПРОГРАММЫ

2.1. Общая характеристика учебного предмета "Физическая культура", модуль Гимнастика

Физическая культура в образовательных организациях в качестве учебного предмета является основой воспитания, позволяющая передать навыки, знания, умения всем гражданам Российской Федерации. Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания физического воспитания является обогащение обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и спорта и их влиянии, на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие личности, мотивации и способности обучающихся, в различных видах деятельности, повышают их общую культуру.

В системе классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания гимнастика является основополагающим направлением. Согласно теории физической культуры в "Классификации упражнений по преимущественной целевой направленности их использования" гимнастические упражнения используются в нескольких направлениях: общеразвивающее, профессионально-прикладное, восстановительное, лечебное, профилактическое. В профессионально-прикладном направлении упражнения гимнастики входят в программу спортивной подготовки любого вида спорта. Прикладное значение гимнастики состоит в том, регулярное выполнение гимнастических упражнений обеспечивает формирование здоровых привычек, а умения владеть своим телом - жизненно необходимое качество каждого человека.

Для детей младшего школьного возраста регулярное выполнение гимнастических упражнений на формирование осанки, свода стопы, подвижности суставов, укрепления мышц и увеличения их эластичности, обеспечивает профилактику заболеваний костно-мышечной системы.

В Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, утвержденной Протоколом заседания Коллегии Минпросвещения России от 24 декабря 2018 года № ПК-1вн, которая "приоритетами в обучении на уровне начального образования являются: получение знаний и умений выполнения базовых упражнений средствами гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; ...получение эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений через игровую деятельность. "

Освоение гимнастических упражнений, игр и игровых заданий с элементами гимнастики в рамках учебного предмета «Физическая культура» отражает результаты обучения, включающие положительную динамику личных показателей физического развития, физической подготовленности, физического совершенствования каждого обучающегося.

Настоящая Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; обеспечивает выполнение требований, определенных Статьей 41 "Охрана здоровья обучающихся"¹, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режим учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; обеспечивает выполнение Поручения Президента Российской Федерации о внесении в примерные основные образовательные программы начального общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учетом ограничений, обусловленных состоянием здоровья)² и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: " а) сохранение населения, здоровье

¹ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

² Перечень Поручений по итогам встречи Президента Российской Федерации с членами Общественной палаты Российской Федерации 25 июня 2020 г. № 1395

и благополучие людей; б) возможности для самореализации и развития талантов;³"

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО).

В основе Программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

2.2. Цели и задачи Программы

Цели и задачи Программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету "Физическая культура" в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования:

1) формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых) для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

3) освоение упражнений основной гимнастики; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умение применять правила безопасности при

³ Из Указа Президента РФ «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

выполнении гимнастических упражнений и различных форм двигательной активности.

4) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

5) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры.

Обучение по Программе проводится с использованием современных методик преподавания, академическими средствами и формами организации занятий с передачей теоретических и практических знаний о физической культуре, способах физкультурной деятельности, средствах физического воспитания, физического развития и физического совершенствования обучающихся.

Задачи программы:

освоение упражнений основной гимнастики;

формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников;

формирование и укрепление здоровья школьников;

развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

овладение формами коллективного взаимодействия и сотрудничества, организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

Используемые в образовательной деятельности технологии Программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования.

Программа обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственных гарантий качества начального общего образования;

личностного развития обучающихся;

формирования здоровья и здоровых привычек регулярных занятий гимнастическими упражнениями ;

формирования у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

освоения обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей;

овладения духовными ценностями и культурой народа России.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать Программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по Программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении гимнастических упражнений;

- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения гимнастических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении гимнастических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи динамики развития личных физических качеств.

III. МЕСТО ПРОГРАММЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в начальной школе всего выделяется 405 ч. Из них в I классе – 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели); во II, III и IV классах по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

При планировании учебного материала по Программе, являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации обязательной части учебного предмета «Физическая культура», рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план Программы:

для 1 класса в объеме не менее 80% учебных часов. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение гимнастических упражнений, как обязательной части, в том числе выполняемых в рамках игр и игровых заданий, к общему времени занятия физической культурой должна составлять не менее 70%.

для 2-х-4-х классов в объеме не менее 65% учебных часов с учетом выполнения модуля "Плавание" и иных модулей. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение гимнастических упражнений, как обязательной части, к общему времени занятия физической культурой должна составлять не менее 70%.

IV. ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ

Ценностные ориентиры содержания Программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по Программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание Программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание Программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении Программы уделено играм и игровым заданиям, как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В Программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе «интеграции интеллектуального и двигательного компонентов». Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся.

В соответствии со ФГОС НОО содержание Программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учетом чувствительного периода развития: гибкость, координация, быстрота.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную продолжительность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучаемого.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей

детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания Программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит, в основном, практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям занимающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной тренировочной нагрузки, и определена мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений. Осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся по Программе, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок.

Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности Программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в Программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение Программы предполагает соблюдение главных педагогических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному». Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе Программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры и спорта. В содержании Программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

V. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов Программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты Программы:

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

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

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

находить, анализировать ошибки выполнения гимнастических упражнений и исправлять их;

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

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

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

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

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

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

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

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VI. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1. Общее

В программе выделены следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

В разделе «Знания о физической культуре» представлены общие понятия о физической культуре и ее базовой составляющей – гимнастике. Представлена история возникновения и развития олимпийского движения, гимнастических видов спорта. В программе отведено значительное место методикам выполнения гимнастических упражнений, формированию у обучающихся составления и соблюдения распорядка дня, санитарно-гигиенических навыков, правильного чередования умственных занятий с физическими упражнениями и разнообразной практической деятельностью, а также поддержание надлежащей гигиены тела и одежды.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных действий для гармоничного физического развития; наблюдения за физическим развитием и физическим совершенствованием, а так же способы организации и проведения игр и выполнения игровых заданий.

В разделе «Физическое совершенствование» раскрывается физкультурно-оздоровительная деятельность, ориентированная на освоение упражнений основной гимнастики, танцевальных шагов и основных элементов танцевальных движений, работе с гимнастическими предметами, выполнения правил общеразвивающих и подвижных игр и игровых заданий.

В данном разделе упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, присущих младшей возрастной категории детей (гибкость, координация, быстрота). Такая структура позволяет педагогу подбирать гимнастические упражнения по, поставленным на уроке, задачам или в соответствии с физиологическими особенностями обучающихся, объединяя их в различные

комплексы; планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов Программы и характеристики видов деятельности учащихся. Характеристики ориентируют педагога на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в результате освоения содержания учебного предмета "Физическая культура".

В Программе освоение гимнастических упражнений сочетается с получением учащимися соответствующих знаний. Среди теоретических знаний, предлагаемых в Программе, можно выделить темы по истории гимнастики, возникновения олимпийского движения, о роли гимнастических упражнений в физическом совершенствовании, правилах личной гигиены, самоконтроле, профилактике травматизма на занятиях гимнастикой и др.

Формами организации занятий по Программе являются уроки, которые состоят из подготовительной части урока (7 – 10 мин) для подготовки к выполнению упражнений в основной части урока; основной части, посвященной общей и специальной подготовке (10 – 20 мин, в зависимости от возраста), и заключительной части – игры и спортивные эстафеты (28 – 15 мин, в зависимости от возраста или года обучения по Программе).

В первом классе рекомендуется удлинять заключительную часть, используя возможности изучения гимнастических упражнений в игровой форме.

Для более качественного освоения содержания Программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью обучающихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно

использовать учебник «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс, рекомендованный к использованию в начальном общем образовании.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются, в основном, для обучения практическому материалу разделов гимнастики. На данных уроках педагог сообщает знания непосредственно во время освоения упражнений (например, объясняет методику выполнения гимнастических упражнений, при этом акцентируя внимание на работу группы мышц, способах дыхания при выполнении, максимальных нагрузках, амплитуде выполнения и т.д.). Данный педагогический прием позволяет обучающимся осознанно разучивать и выполнять гимнастические упражнения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития основных физических качеств для данной возрастной категории и совершенствования техники выполнения упражнений. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предусматривают формирование у обучающихся представления о влиянии гимнастических упражнений на развитие физических качеств; физической нагрузке и ее влиянии на развитие основных систем организма. Также на данных уроках обучают способам контроля физической нагрузки и регулирования ее величины.

В программе представлены требования к физической нагрузке, которая позволит обучающимся в будущем самостоятельно контролировать и регулировать ее величину с учетом своей физической подготовленности и физического развития. Рекомендуется обращать внимание обучающихся на порядок выполнения упражнений и умение объяснять то, как они влияют на развитие физических качеств.

6.2. Знания о физической культуре и ее базовой составляющей - гимнастике

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

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

6.3. Способы физкультурной деятельности

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

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

6.4. Физическое совершенствование

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

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

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

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

Подводящие упражнения для выполнения гимнастических упражнений. Комбинации гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение и/или счет, ритм.

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с

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

Работа (манипуляции) с гимнастическими предметами:

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

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

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

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

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

6.5. Педагогические приемы и методы освоения Программы. Оценка результатов освоения Программы

Программа способствует физическому воспитанию обучающихся, качественному, быстрому и эффективному решению задач по успешному освоению обучающимися навыков выполнения упражнений основной гимнастики, как базового средства физической культуры.

Для освоения Программы применяются в сочетании различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный и пр..

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает педагогу создать у обучающихся представление об изучаемом упражнении, понять методику его выполнения, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

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

В том случае, если обучающийся не может сразу освоить гимнастическое упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление порядка выполнения составных элементов упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей можно использовать ассоциативные названия, которые помогут обучающимся понять и запомнить технику выполнения упражнения. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно используется мышечная память.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники выполнения упражнения, кино- и видеоматериалов, учебника, в котором представлены слайды с элементами положения тела в динамике выполнения упражнений, методических пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров и акцентов.

Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом упражнении, развивают наблюдательность.

Просмотр последовательности элементов выполнения упражнения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное

восприятие помогает обучающимся быстро понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению.

Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения в начальном общем образовании, так как у обучающихся на данном уровне образования явно выраженная склонность к подражанию.

В Программе упражнения условно разделены на две группы:

I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники выполнения упражнений для формирования и укрепления костно-мышечной системы. Данные упражнения проводятся регулярно в качестве общей разминки, основной части при выполнении упражнений в партере или у опоры.

Многократное повторение упражнений, способствует освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого упражнения, что благоприятно влияет на формирование организма обучающегося.

II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (гибкости, координации, быстроты), эстетического и интеллектуального развития, а также развития моторики, воображения, меткости, ловкости.

Данные упражнения рекомендуется выполнять в основной и заключительной части урока, в том числе в рамках игр и игровых заданий.

При освоении гимнастических упражнений рекомендуется использовать такие методы, как расчлененный, целостный и сопряженный.

Расчлененный метод используется при выполнении технически сложных или многоэлементных упражнений. При расчленении упражнения должны быть охвачены все фазы целевого упражнения. Для отдельного разучивания следует выбирать только те фазы упражнения, которые могут эффективно контролироваться либо самим обучаемым, либо извне, с помощью преподавателя. Фазы движения плохо поддающиеся контролю, вычленять не следует. Среди приемов, используемых в процессе расчлененного разучивания двигательных действий, к основным в гимнастике можно отнести: освоение

ключевых положений тела и его частей, временная фиксация положения тела в той или иной фазе упражнения, "проводка" в изучаемой фазе движения, имитация движения и т.д.

При методе целостного обучения с самого начала движения осваиваются в составе той целостной структуры, которая типична для данного действия (прыжки, повороты, танцевальные шаги и т.д.). К разновидности целостных методов относится метод подводящих упражнений, который основан на применении в качестве обучающих, действия структурно-родственных целевому упражнению, но более доступных в освоении. Подводящие упражнения используются при изучении акробатических упражнений, упражнений на развитие гибкости.

Методом сопряженного воздействия решают, в основном, задачи закрепления и совершенствования освоенных упражнений. При этом совершенствование техники происходит в условиях увеличения требований к проявлению физических качеств, в частности, увеличения нагрузки, дозировки, сопротивления, но это не должно изменять ритмической картины движения.

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

Игровой и соревновательный методы в Программе применяется в образовательных целях для получения личностных, метапредметных результатов обучения и предметных результатов и в целях эмоциональной разгрузки обучающихся.

Соревновательный метод используется в программе в заключительной части урока в рамках проведения спортивных эстафет.

Игровой метод предлагается использоваться в программе как в заключительной части урока, так и в формате общей разминки. Количество отведенного времени игровой части в учебном плане зависит от возраста обучающегося. Так для обучающихся первых классов рекомендуется использовать игровую часть в основной и заключительной частях; освоение

общеразвивающих упражнений проводить в игровой форме или форме игровых заданий. При этом игровая часть на первом этапе должна быть увеличена по времени до 25-30 минут. Для обучающихся 2-4 классов общая разминка может проводиться в комбинированной форме с использованием танцевальных движений и элементов гимнастических упражнений под музыкальное сопровождение. Такую форму рекомендуется применять в условиях незначительного перемещения обучающихся.

Развитие воображения, инициативы, мышления, разговорной речи, передачи образа движением для обучающихся начальной школы в рамках учебного предмета "Физическая культура" может быть обеспечена за счет игровой деятельности с использованием музыкально-сценических и ролевых игр, а также игровых заданий на передачу образа движением тела, выполнения движения под ритм, счет или музыку.

Программа содержит варианты базовых игр, на основе которых можно создавать различные варианты игр и игровых заданий.

Важным результатом обучения является динамика развития физических качеств и физических способностей обучающихся. Для оценки динамики Программой рекомендуется проводить входное, промежуточное, итоговое тестирование основных физических показателей обучающихся.

Тестирование проводится по следующим показателям:

- знания о физической культуре
- физическое развитие: рост, вес;
- физическое совершенствование: развитие гибкости, координационных способностей.

Демонстрация результатов обучения предполагает динамику развития основных физических качеств обучающихся по отношению к самому себе. Такой подход учитывает индивидуальные возможности каждого учащегося.

VII . ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование	Характеристика и деятельность обучающегося
Раздел 1. Знания о физической культуре и гимнастике	
Работа с учебной литературой	<i>Находить</i> в тексте необходимую информацию, включая: рекомендации при выполнении гимнастических упражнений, советы по созданию комплексов упражнений по преимущественной целевой направленности их использования и т.д.
Физическая культура и основные предметные области физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	<i>Кратко характеризовать</i> понятие "физическая культура", <i>перечислять и характеризовать</i> ее основные предметные области классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания: гимнастика, игра, туризм, спорт
Влиянии гимнастики на формирование и укрепление здоровья человека	<i>Уметь организовать</i> здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность. <i>Формулировать</i> правила составления распорядка дня, с использованием знаний принципов личной гигиены, требования к одежде и обуви для занятий гимнастическими упражнениями в зале и на улице; <i>объяснять принципы</i> здорового образа жизни и важность регулярного выполнения упражнений гимнастики. <i>Знать и формулировать</i> технику выполнения гимнастических упражнений.
История возникновения олимпийского движения, сведения о видах гимнастики, входящих в программу олимпийских видов спорта	<i>Знать</i> историю возникновения олимпийского движения; <i>назвать</i> олимпийские гимнастические виды спорта
Россия- страна-хозяйка Олимпийских игр	<i>Знать и называть</i> годы и города России, в которых проводились Олимпийские Игры

История рождения вида спорта "художественная гимнастика".	<i>Знать и пересказывать историю рождения вида спорта "художественная гимнастика".</i>
Гармоничное физическое развитие, простейшие правила закаливания, формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей	<i>Знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.</i>
Нагрузка и контроль величины нагрузки при выполнении гимнастических упражнений	<i>Дать определение "нагрузка". Уметь контролировать величину нагрузки.</i>
Осанка, формирование свода стопы	<i>Знать, что такое "осанка", что происходит при нарушении "осанки" и как контролировать правильное положение осанки.</i>
Виды разминки. Общее правило выполнения гимнастических упражнений. Основные танцевальные позиции	<i>Знать и называть виды разминки, формулировать общее правило при выполнении гимнастических упражнений. Знать и называть основные танцевальные позиции ног.</i>
Раздел 2. Способы физкультурной (двигательной) деятельности	
Первые внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой при выполнении упражнений.	<i>Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий гимнастикой. Измерять физическую нагрузку разными способами и уметь ее регулировать.</i>
Правила личной гигиены, требования к тренировочной одежде для занятий гимнастикой. Распорядок дня ученика начальной школы.	<i>Соблюдать правила личной гигиены при занятиях гимнастикой. Составлять и соблюдать индивидуальный распорядок дня ученика начальной школы с учетом физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий.</i>
Гармоничное физическое развитие.	<i>Уметь измерять соотношения массы и длины тела, определять динамику</i>

	<p>развития основных физических качеств, эффективно развивающихся в возрасте до 11 лет: гибкость, координация.</p> <p><i>Вести</i> дневник измерений</p>
<p>Выбор и подготовка места для выполнения упражнений гимнастики, ее составных частей: акробатика, работа (манипуляции) с гимнастическими предметами, танцевальные шаги.</p>	<p><i>Соблюдать рекомендации при выполнении гимнастических упражнений, в том числе при выборе покрытия пола.</i></p>
<p>Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных упражнений гимнастики.</p>	<p><i>Подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, а также при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных гимнастических упражнений. Различать гимнастические упражнения по целевому назначению для развития определенных физических качеств и способностей.</i></p>
<p>Организация и проведение во время активного отдыха и каникул игр, игровых заданий, спортивных эстафет с гимнастическими предметами; выполнение танцевальных движений.</p>	<p><i>Организовывать и проводить игры с элементами гимнастики и на их основе. Подготавливать места для безопасного проведения подвижных игр (вместе с родителями).</i></p> <p><i>Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр с использованием гимнастических предметов.</i></p> <p><i>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</i></p> <p><i>Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</i></p> <p><i>Соблюдать правила подвижных игр. Формулировать и участвовать в ролевых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе</i></p>

	выполняемой игры
Тестирование динамики развития физических качеств по отношению к самому себе	<i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения для определения гибкости, координационно-скоростных качеств и <i>уметь оценивать</i> динамику их развития.
Раздел 3. Физическое совершенствование	
Общеразвивающие, специальные упражнения	<i>Демонстрировать</i> технику выполнения: гимнастического шага, мягкого бега; упражнений на формирование свода стопы, осанки, укрепления мышц тела, подвижности суставов, развития эластичности мышц в различных положениях тела: стоя, в ходьбе; сидя/лежа на полу; у опоры. Формирование навыков выполнения равновесия, прыжков и поворотов, умения ходьбы в шеренге, перестроения.
Виды разминки: общая, партерная, у опоры	<i>Демонстрировать</i> технику выполнения гимнастических упражнений по видам разминки, обеспечивая контроль за дыханием, величиной нагрузки, амплитудой движения. <i>Определять</i> воздействие гимнастических упражнений на группы мышц в различных положениях тела: стоя, в партере (сидя, лежа), у опоры. <i>Определять и демонстрировать</i> группы упражнений на: формирование свода стопы; развитие гибкости позвоночника; укрепления мышц: спины, внутренней части бедра, икроножных мышц, мышц брюшной полости, мышц рук; развития эластичности мышц и подвижности суставов. <i>Уметь</i> описывать технику выполнения упражнений разминки. <i>Уметь</i> описывать ошибки при выполнении упражнений. <i>Уметь</i> правильно выполнять дыхание при выполнении упражнения.

	<i>Использовать умения и навыки в режиме дня .</i>
Техника выполнения перемещений	<i>Демонстрировать технику выполнения перемещения гимнастическим шагом; "мягким" бегом вперед, назад; прыжками, подскоками, галопом, танцевальными шагами и танцевальными движениями под музыку (ритм, счет)</i>
Специальные упражнения и комбинации упражнений	<p><i>Описывать и демонстрировать технику выполнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -подводящих упражнений на гибкость: наклоны с касанием пальцев рук пола в положении стоя с выпрямленными коленями или касанием пальцев рук пальцев стопы в положении сидя на полу; наклоны туловища назад, лежа на животе, с опорой руками; различные наклоны туловища у опоры; -подводящих упражнений к акробатическим упражнениям и акробатические упражнения: группировка, перекаты в группировке; кувырки: в сторону, вперед через плечо, назад через плечо; полушпагат/шпагат; мост из положения лежа/ сидя/ стоя; колесо. - технических действий: пружины (отталкивания-приземления), взмахи и замахи (прыжки, повороты, перевороты), расслабления (способность к мышечным дифференцировкам полноценному отдыху), упражнения для развития мелкой моторики, включая: повороты и серия поворотов на 90 и 180 градусов в обе стороны; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; равновесие на одной ноге попеременно, в том числе с положением другой ноги в различных плоскостях- вперед, назад, в сторону;

-упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка): удержание, вращения кистью руки попеременно; вращения рукой попеременно в различной плоскости; броски, в том числе в заданную плоскость, ловля; перекаты (мяч); прыжки через скакалку вперед, назад, двойные прыжки, высокие прыжки с двойным махом скакалки.

- 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; ходьба и бег на высоких полупальцах.

Демонстрировать положение стоп, коленей, рук, головы, правильной осанки при выполнении упражнений.

Использовать умения и навыки выполнения упражнений в учебной, игровой и досуговой деятельности.

Формировать и *демонстрировать* комплексы упражнений, классифицируя их по преимущественному воздействию на развитие отдельных физических качеств (способностей) человека (координационные способности, гибкость, быстрота) и эстетических способностей.

Демонстрировать приемы выполнения различных комбинаций, используя танцевальные шаги, повороты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения.

	<p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p>
<p>Общеразвивающие и подвижные игры, спортивные эстафеты с элементами гимнастики: — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры.</p> <p>Игры: - с использованием гимнастических предметов: скакалка, мяч; -музыкально-сценические игры; -музыкально танцевальные игры</p> <p>Спортивные эстафеты с использованием гимнастических предметов</p> <p>Игровые задания на развитие внимания, музыкального слуха, пространственного и общего воображения</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия игр и спортивных эстафет.</p> <p><i>Закреплять</i> во время игр умения и навыки выполнения гимнастических упражнений.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в играх и игровых заданиях.</p> <p><i>Уметь</i> менять ролевое участие в играх, <i>обеспечивать</i> ролевые задачи: капитана команды, рядового команды, судьи, тренера-преподавателя.</p> <p><i>Принимать</i> на себя ответственность за команду и распределять ролевое участие членов команды.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Уметь</i> описывать правила игр и спортивных эстафет.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Проявлять</i> фантазию и инициативу в игровой деятельности</p> <p><i>Выполнять</i> в ритм/счет, в музыкальный такт упражнения, танцевальные движения</p> <p><i>Передавать</i> характер сюжета, замысла игрового задания движением тела, мимикой лица</p>

<p>Тестовые упражнения: -осанка; поза правильной осанки -развитие физических качеств: 1.Гибкость 1.1. Подвижность голеностопных суставов - сидя на полу оттянуть максимально носок к полу 1.2. Складка из положения стоя Подвижность позвоночника и эластичность мышц 2.Координация 2.1. Равновесие (колени вперед) на одной ноге на полной стопе. Попеременная смена ноги 2.2. Броски мяча Невысокий бросок и ловля мяча одной рукой. Попеременная смена руки</p>	<p><i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения</p>
<p>Участие в соревновательной физкультурно-спортивной деятельности .</p>	<p><i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения.</p>

VIII. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

8.1. Учебно-методическое обеспечение

В качестве учебно-методического обеспечения ниже приводится список учебно-методической литературы.

1.Список учебной литературы, рекомендуемой Министерством образования и науки для использования в общем начальном образовании:

1. Физическая культура. Гимнастика 1-4 класс. Учеб. для общеобразоват. организаций/ И.А.Винер, Н.М.Горбулина, О.Д.Цыганкова; под ред.И.А.Винер-3-е изд.. М.Просвещение, 2016.- 127 с.: ил.- ISBN 978-5-09-038971-6
2. Физическая культура. Гимнастика . Рабочие программы. Предметная линия под редакцией И.А.Винер. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/И.А.Винер, Н.М.Горбулина, О.Д.Цыганкова. -М.: Просвещение, 2011.-31 с.- ISBN 978-5-09-023276-0
3. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие : 1-4 кл. / И.А.Винер, Н.М.Горбулина, О.Д.Цыганкова; под ред. И.А.Винер.-. М.: Просвещение", 2012.-200 с.-ISBN 978-5-09-023278-4

2. Список дополнительной литературы:

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура" / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, Л.В. Люйк [и др.]; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - 3-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 282, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО вузов РФ по образованию в обл. физ. культуры. - Библиогр.: с. 280. - ISBN 978-5-4468-1293-6
2. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
3. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути ее формирования : учебное пособие для образовательных учреждений ВПО, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 034300 (62) "Физическая культура" / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург ; [ред. Т.

- Прокопьева ; худож. А. Литвиненко]. - Москва : Человек, 2014. - 118 с. - (Библиотечка тренера). - Библиогр.: с. 45-48. - ISBN 978-5-906131-25-6
4. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика : учебник для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по направлению подготовки "Физическая культура" / Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина, И.А. Степанова [и др.]; под ред. Е. С. Крючек, Р. Н. Терехиной. - Москва : Академия, 2019. - 314, [1] с. : ил. - (Высшее образование. Бакалавриат). - Библиогр.: с. 311-312. - ISBN 978-5-4468-3886-8 :
 5. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование развития физических способностей : учебное пособие [для студентов, обучающихся по направлению подготовки 49.03.02 "Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)] / О.А. Двейрина; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехн. ун-та, 2015. - 89 с. - Библиогр.: с. 87-89. - ISBN 978-5-7422-5120-0
 6. Художественная гимнастика: история, состояние и перспективы развития : учебное пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "Физическая культура" / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2014. - 198 с. : ил., [8] л. ил. - Библиогр.: с. 120-121. - ISBN 978-5-906131-29-4
 7. Примерная основная образовательная программа высшего профессионального образования подготовки бакалавров по направлению 034400 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (Адаптивная физическая культура) (Профессиональный цикл) : сборник программ / М.Г. Ткачук, Н.В. Кудрявцева, Д.С. Мельников [и др.]; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2012. - 277 с. - Библиогр. в конце разд.
 8. Учебно-методический комплекс по дисциплине "Теория физической культуры и спорта" / Ю.Ф. Курамшин, В.И. Попов, С.В. Никольская, О.А. Двейрина; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, кафедра теории и методики физической культуры. - СПб., 2008. - (тип: дос, размер: 1121 Кб).
 9. Курнешова Л.Е. Модернизация физического образования в учреждениях образования Москвы. – М., 2010
 10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., «ФиС», СпортАкадемПресс, 2008

11. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям младших школьников в процессе игровой деятельности : дис канд. пед. наук : 13.00.04 / Семкина [Двейрина] О.А.; С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 1997. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.
12. Учебно-методический комплекс по дисциплине "Теория ФКиС" : основная образовательная программа специальности 032101 (65) - Физическая культура и спорт. Квалификация (степень) - специалист / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, Кафедра теории и методики физической культуры ; авторы-разработчики: Курамшин Ю. Ф., Попов В. И., Никольская С. В., Двейрина О. А. - Санкт-Петербург, 20--. - Электрон. дан. (1 файл). - Режим доступа: локальная сеть библиотеки, ЭБ. - Загл. с титула экрана. - Электрон. копия печ. версии.
13. Слостенин В.А. и др. Педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. А. Слостенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В.А. Слостенина. -- М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 576 с.
14. Педагогика физической культуры и спорта: -учеб. метод. пособие/К.Л.Меркурьев. -Тольятти: ТГУ, 2009.-69с.

Дополнительные образовательные и информационные Интернет-ресурсы:

https://pushkininstitute.ru/external_courses/318

<https://catalog.prosv.ru/item/15796>

<https://catalog.prosv.ru/item/21670>

<http://academyviner.com/fizicheskaya--kultura.-gimnas>

<http://academyviner.com/gimnastrada-galereya>

<http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/63993>

<https://docs.edu.gov.ru/document/f7ccb63562c743ddc208b5c1b54c3aca>

<https://edu.gov.ru/national-project/>

<https://docs.edu.gov.ru/document/75cb08fb7d6b269e9ecb078bd541567b>

<https://edu.gov.ru/press/1960/soviet-po-fgos-pri-minprosvescheniya-rossii-odobril-novye-shkolnye-standarty-s-posleduyushey-dorabotkoy-i-utverzheniem>

https://www.youtube.com/watch?v=rVaY4b8rHOq&feature=emb_logo

https://www.youtube.com/watch?v=7JwOlvGan_E

<https://www.youtube.com/watch?v=z1dFuawn9HY&t=2s>

<https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0>

<https://www.youtube.com/watch?v=99mKY3yrxNM>

https://www.youtube.com/watch?v=yZ_LfVeA00k&t=7s

8.2. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, спортивного оборудования и оснастки и натуральных объектов с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Количество учебного оборудования приведено, исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО)	Д	
Примерная программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4класс (Модуль «Гимнастика»)	Д	
Физическая культура. Гимнастика 1-4 класс. Учеб. для общеобразоват. организаций/ И.А.Винер, Н.М.Горбулина, О.Д.Цыганкова; под ред.И.А.Винер-Усмановой	К	
Печатные пособия		
Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие : 1-4 кл. / И.А.Винер, Н.М.Горбулина, О.Д.Цыганкова; под ред. И.А.Винер.-. М.: Просвещение", 2012.-200 с.-ISBN 978-5-09-023278-4	Ф	
Технические средства обучения		
Музыкальный центр	Д	
Компьютер с программным обеспечением для демонстрации видео	Д	
Экранно-звуковые пособия		
Обучающий видеоролик "Гимнастические минутки"	Д	https://ru.savefrom.net/7/#url=http://youtube.com/watch?v=rVaY4b8rHQk&feature=emb_logo&utm_source=youtube.com&utm_medium=short_domains&utm_campaign=www.ssyoutube.com&ats=1610884685.288 или http://academyviner.com/gimnastrada-galereya

Аудиозаписи музыкальные, видео записи	Д	
Обучающий онлайн курс. Дополнительное профессиональное образование педагогов (повышение квалификации. 72 часа)		
"Физическая культура. Гимнастика" 1-4 под редакцией И.А.Винер-Усмановой		https://pushkininstitute.ru/external_courses/318
Учебно-практическое оборудование		
Стенка гимнастическая	Ф	
Мяч гимнастический юниор (диаметр 17 см)	К	Однотонная глянцевая поверхность мяча обладает липнущим эффектом, что позволяет с легкостью удерживать мяч в руке.
Мяч гимнастический (диаметр 18,5 см)	Д	
Скакалка гимнастическая юниор (длина 2,5 м, диаметр 0,9 см)	К	Материал- мягкая вискоза
Скакалка гимнастическая (длина 3 м)	Д	Материал -пенька
Спортивный мат	П	Размер: 2000x1000x100 мм
Ковер гимнастический (по периметру спортивного зала) но, не более 13x13 м или	Д	Материал - 100% полиамид, высота ворса 6 мм, плотность ворса 720-740 гр/кв.м., способ плетения -высокоплотный велюр, основа - искусственный джут
индивидуальные гимнастические коврики	К	Длина:183 см, Ширина: от 61 см, Толщина: от 0.6 см
Станок балетный двурядный	П	Длина не менее 2 м
Зеркала	П	
Аптечка	Д	

V. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности человека свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Длина тела – расстояние от стоп (расположенных в горизонтальном положении) до макушки головы. Измеряется в сантиметрах.

Исходное положение (И.п.) – положение тела, из которого начинается выполнение упражнения.

Координация - процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи.

Ловкость — способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Масса тела – один из ведущих показателей здоровья и физического развития. Измеряется в килограммах

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Общая физическая подготовка (ОФП) — процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Основная гимнастика - система физических упражнений и гигиенических средств, используемых в целях общего всестороннего физического развития и

оздоровления занимающихся, укрепления здоровья, гармонического развития всех органов и систем человека, а также его физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

Разминка — комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Ритм — соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла.

Специальная физическая подготовка (СФП) — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Судья — лицо, следящее за соблюдением правил во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Утомление — временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

Физическая нагрузка — качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

Физическое развитие — это процесс изменения форм (длина и масса тела) и функций организма (дееспособность основных систем организма) человека под влиянием условий внешней среды и процесса воспитания.

Физическая подготовка — процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Физические качества — качественные характеристики двигательных способностей человека.

Цикл — периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

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

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

⁴ право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 ФЗ № 273 от 29.12.2012 г.)

Примерный конспект урока и методические рекомендации к обучающему видеоролику "Гимнастическая минутка"

<https://www.youtube.com/watch?v=rVaY4b8rHOк>

Проводящий: Светлана Путинцева – мастер спорта международного класса по художественной гимнастике, Чемпионка Мира, Европы

Инвентарь: скакалка, мяч.

Задачи:

1. Способствовать формированию правильной осанки;
2. Способствовать формированию правильной постановки стопы;
3. Развивать гибкость и координацию;
4. Развивать моторику рук;
5. Укреплять опорно-двигательный аппарат и функциональные системы организма детей;
6. Развивать чувство предмета.

№ п/п	Частная задача	Средства	Дозировка	Методические рекомендации
Упражнения в ходьбе, танцевальные шаги				
1	Способствовать развитию функциональных систем организма. Разучить шаг «Пава»	Упражнение «Пава» И.п. – стойка. по 1 позиции ног, руки на пояс. 1-2 - шаг правой вперед; 3-4 – 4 позиция ног (поставить правую выворотню); 6-8 - То же с левой.	4 подхода	Смотреть прямо, опустить лопатки, вытянуть шею. Шаг выполнять с оттянутого носка, ставить выворотню рабочую ногу, вторую проводить вперед через 1 позицию, как «утюгом вести ногу по полу».
2	Способствовать развитию функциональных систем организма Разучить шаг «Жираф»; Формировать	Упражнение «Жираф» И.п. – стойка на носках, руки вверх; 1-4 – четыре шага вперед;	4 подхода	Держать осанку, не наклоняться вперед, высокие полупальцы

	правильную осанку	5-8 – четыре шага в полуприседе, руки сзади в «замок»		
3	Способствовать увеличению эластичности мышц задней поверхности бедра	Упражнение «Цапля» И.п. - стойка, носки врозь, руки вверх; 1 - шаг правой; 2 - наклон; 3-4 - стойка ноги врозь правой, руки вверх (выпрямиться); 5- шаг левой вперед; 6 - наклон; 7-8 - стойка ноги врозь правой, руки вверх (выпрямиться).	4 подхода	Шаг выполнять выворотом; наклон выполнять ровной спиной, руки держать точно вверх, грудью касаться ног.
4	Способствовать развитию функциональных систем организма. Повторить технику «подскока»	И.п. – стойка; 1 – шаг правой вперед; 2 – подскок на правой, носок левой у колена правой, правая рука вперед, левая рука в сторону; 3-4 – то же с левой	4 подхода	Координировать движения ног и рук; на подскоке носок рабочей ноги приводить точно к колену; оттягивать носок толчковой ноги; следить за точным положением рук.
5	Способствовать развитию координации движений; танцевальности	Упражнение «ковырялочка» И.п. – стойка, руки на пояс; 1 – согнув правую в сторону на носок тыльной стороной; 2 – пол оборота на право; выпрямляя правую в сторону на пятку; 3-и-4 – приставляя правую – 3 шага на месте;	4 подхода	Выполнять движения ногами в сторону. Руки крепко держать на поясе, следить за осанкой.

		5-8 – тоже с левой.		
6	Способствовать развитию функциональных систем организма. Повторить основы техники «шага польки»	Упражнение «полька» И. п.- III позиция ног, правая вперед на носок, руки на пояс. И — небольшой подскок на левой, правая вперед - книзу, 1 - приставной шаг вперед с правой, выполненный чуть заметным прыжком, правая рука в сторону; 2 - небольшой шаг вперед правой, и - небольшой прыжок на правой, левую вперед -книзу. 3-4 - То же с другой ноги. 5-8 – 4 подскока вправо вокруг себя с правой, руки на пояс.	4 подхода	Нога, выносимая вперед на подскоке, должна быть хорошо оттянута в колене и носке. Подскок выполняют на затакт в музыке. Приставной шаг осуществляют легким, чуть заметным прыжком. В одном шаге польки два прыжка. Обучающимся следует помнить, что шаг польки делают поочередно то с правой, то с левой ноги. Следить за осанкой.
Упражнения в партере				
7	Увеличить подвижность тазобедренных суставов	И.п. - Упор лежа на предплечье на животе, ноги врозь; 1 – согнув правую на 90°; 2 – согнув левую на 90°; 3 – правая в сторону; 4 - левая в сторону; 5-8 – все с другой ноги. 9 – согнуть две	2 подхода	При хорошей подвижности тазобедренных суставов, в и.п. принимается положение продольного шпагата; пятки плотно прижаты к полу, большой палец ноги не касается пола, колени вытянуты;

		ноги назад на 90°; 10 – ноги врозь; 11 – согнуть две ноги назад на 90°; 12 – ноги врозь; 13 – согнуть две ноги назад на 90°; 14 – ноги врозь; 15 – согнуть две ноги назад на 90°; 16 – ноги врозь.		
8	Способствовать увеличению подвижности позвоночного столба	И.п. - Упор лежа на предплечье на животе, ноги врозь согнув на 90°; 1–7 – наклон назад.	3 раза	При наклоне выпрямить руки, головой касаться таза, носки не соединять, угол в коленных суставах 90°.
9	Растягивать заднюю поверхность бедра	И.п. – сед, руки вверх; 1-4 – наклон; 5-8 – и.п.	4 раза	Наклон выполнять до качания колен грудной клеткой, колени не сгибать, спину не округлять, тянуть носки.
10	Увеличивать эластичность косых мышц живота	Упражнение «Веревочка» И.п. – стойка на коленях; 1-7 – поворот вправо; 8 – и.п. 9-16 - Тоже влево	2 раза	При повороте как можно больше «скрутить» позвоночный столб; одноименной повороту рукой коснуться противоположной ноги, противоположной рукой – колена той стороны, куда выполняется наклон.
11	Развивать силу мышц передней поверхности бедра	Упражнение «Солдатык» 1-4 – отведение туловища назад; 5-8 – и.п.	2 раза	Отклонение назад выполняется абсолютно прямой спиной, на прогибаясь в пояснице, не сгибаясь в тазобедренном суставе; пальцы ног

				не касаются пола, колени вместе.
12	Содействовать увеличению подвижности позвоночного столба	И.п. – упор лежа на животе; 1-4 – наклон назад; 5-8 - сед на пятках, наклон вперед, руки вверх; 1-4 – лежа на животе, руки вверх; 5-8 – и.п.	3 раза	Наклон ниже, выполнять до качания головой таза. В сед на пятках прийти волной, постепенно сгибая колени, сгибаясь в тазобедренном суставе. Медленно скользя по полу за руками, разгибая колени прийти в и.п.
13	Развивать гибкость спины	Упражнение «коробочка» И.п. – упор лежа на животе; 1-4 – наклон назад, сгибая ноги; 5-8 – и.п.	3 раза	Носками ног коснуться подбородка.
14	Укреплять мышцы спины	Упражнение «рыбка» И.п. – лежа на животе, руки вверх; 1-2 – отведение плеч и бедер назад; 3-4 – и.п.	4 раза	При выполнении упражнения ноги держать вместе, смотреть на руки, руки прямые.
15	Способствовать увеличению эластичности подколенных связок, мышц спины и задней поверхности бедра	Упражнение «Крестик» И.п. – сед согнув ноги по 1 п.н., хват скрестно за стопы сверху; 1-6 – наклон; 7-8 – и.п.	4 раза	Наклон выполнять постепенно, выпрямляя колени, не разводя ноги в стороны. Сохранять при этом 1 позицию ног. Спину не сутулить.
16	Формировать динамическую осанку, учить согласовывать двигательные действия	И.п. – сед на пятках, наклон вперед, руки вверх; 1-4 – перекаат вправо, ноги врозь, руки в	4 раза	Перекаат на бок выполнять плавно поочередно, касаясь плечом/боком – спиной – другим плечом/боком.

		стороны; 5-8 – то же влево.		
Упражнения с мячом				
17	Освоить передачу мяча из руки в руку	И.п. – стойка, руки в стороны, мяч в правой руке; 1 – руки вперед, передача мяча в левую руку; 2 – руки в стороны, мяч в левой руке; 3 - руки вперед, передача мяча в правую руку; 4 – и.п.	8 раз	Удержание мяча необходимо делать на ладони, все пальцы руки сомкнуты, руки прямые.
18	Освоить передачу мяча из руки в руку через вверх	И. п. – ст., руки внизу, мяч в правой руке. 1–2 – поднимаясь на носки, дугами в стороны руки вверх, передать мяч в левую руку; 3–4 – опуститься, руки вниз; 5–8 – то же с другой руки.	8 раз	При передачи мяча вверх, пальцы рук смотрят назад, ладони вверх, руки не сгибать.
19	Повторить технику выполнения переката мяча по рукам. Развивать чувство предмета	И. п. – руки вперед, мяч на ладонях; 1-2 - поднимая руки вперед-вверх, перекатить мяч до груди; 3-4 - опуская руки вперед -вниз, перекатить его обратно на ладони.	8 раз	Перекат выполнять плавно, не сгибать руки; при перекате мяча обратно в ладони в конце дотянуть пальцы рук, приподнимая кверху.
20	Повторить технику выполнения броска и ловли мяча в одну руку	И. п. – ст. мяч вперед в правой руке, левая рука в сторону; И – полуприсед, мяч вниз;	8 раз	При приседе не наклоняться вперед. Бросок выполнять одновременно с разгибанием коленей. при ловле

		1 - бросок вверх; И - ловля в одну руку. Повторить бросок и ловлю мяча другой рукой.		мяча – постепенно гасить скорость падения мяча – постепенно соприкасаясь с мячом сначала пальцами, затем ладонью, одновременно выполняя полуприсед.
Упражнения со скакалкой				
21	Развивать подвижность в лучезапястном суставе, повторить технику выполнения вращения скакалки в горизонтальной плоскости «спираль»; развивать моторику рук	И.п. – ст., правая рука вперед, левая рука в сторону, концы скакалки в правой руке; 1-8 - вращение скакалки внутрь/наружу в горизонтальной плоскости – образуя «спираль» То же другой рукой	8 раз	Вращать скакалку за счет круговых движений в лучезапястном суставе. Руки прямые
22	Развивать подвижность в лучезапястном суставе, повторить технику выполнения вращения скакалки; формировать устойчивость	И.п. – стойка на носках, скакалка, сложенная вдвое вперед; 1 – согнув левую (равновесие «Passé»), вращение скакалки «к себе»; 2 – и.п. 3-4 – то же с левой	8 раз	Руки при вращении прямые; вращать скакалку за счет круговых движений в лучезапястном суставе.
23	Способствовать развитию «прыгучести»	И. п. – ст., руки вперед; концы скакалки в обеих руках сзади. 1-4 - из пружинящего полуприседа 4 прыжка с двух через скакалку; 5-8 - из	8 раз	Руки при вращении прямые; во время прыжков вращать скакалку за счет круговых движений в лучезапястном суставе. Во время прыжков ноги прямые, носки

		пружинящего полуприседа 4 прыжка с двух через скакалку с двойным вращением.		тянуть, держать спину ровно, следить за осанкой.
24	Повторить технику выполнения упражнения «Удочка» скакалкой; развивать координацию движений	И. п. – ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, 1-2 - опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, 3-4 - подхватить один конец другой рукой.	8 раз	При выносе скакалки вперед, руку не сгибать; подкрутить кисть к себе (согнуть в лучезапястном суставе); руку остановить точно вперед.
25	Повторить технику выполнения упражнения «Эшапе» скакалкой со входом в скакалку; развивать координацию движений	И. п. – ст., скакалка вдвое в руке в боковой плоскости, распустить скакалку назад, 1-2 - опуская один конец, пройти вперед, вывести скакалку вперед, 3-4 - подхватить один конец другой рукой, продолжая движение кистью назад обеих рук выполнить вход в скакалку скачок с правой на левую – «козлик»	8 раз	При выносе скакалки вперед, руку не сгибать; подкрутить кисть к себе (согнуть в лучезапястном суставе); руку остановить точно вперед. «Козлик» выполнять в момент самого низкого положения скакалки. Вращение скакалки стараться выполнять не за счет круговых движений в плечах, а кистью.

Примерные правила спортивных эстафет, содержание игр и игровых заданий для обучающихся 1 и 2 классов

1. Эстафета с мячом. «Большой арбуз»

«Положи арбуз в корзинку».

- С гимнастическим мячом ученик бежит к корзине, бросает мяч в корзину с определенно расстояния, берет другой мяч из рядом стоящей корзины, возвращается к исходному положению и передает мяч члену своей команды. Победит та команда, которая, которая быстрее и больше мячей уложит в корзину.

2. Эстафета со скакалкой. «Мостик и Удав»

1. «Пройди по мостику». Перед каждой командой лежит вытянутая скакалка. Каждый участник проходит по скакалке (как по мостику) и встает позади педагога.

2. «Не наступи на удава». Перед каждой командой лежит вытянутая скакалка. Каждый участник проходит до конца скакалки, не наступая на нее («скрестные» шаги «елочкой»- то есть правая стопа ставится перед левым плечом, а левая перед правым) и встает позади педагога.

3. Эстафета «Коридор».

Двумя или более скакалками выложен узкий коридор.

1. Каждый участник команды, прыгая на 2-х ногах внутри коридора, достигает конца дистанции и встает позади педагога.

2. Каждый участник команды «гусиным шагом» достигает конца дистанции и встает позади педагога.

3. Эстафета с мячом

1. Педагог, стоящий напротив команды, катит мяч 1-му участнику, и тот, выполняя отбивы 1-ой кистью, доходит до конца дистанции, передает мяч педагогу и встает за его спину.

2. Каждый участник команды, зажав мяч между стопами, прыжками достигает конца дистанции, передает мяч педагогу и встает сзади него. Педагог катит мяч следующему участнику.

7. Эстафета со скакалкой

1. Каждый участник команды бежит к концу дистанции, где на полу лежит скакалка, выполняет 3 прыжка с проходом в скакалку, кладет ее на место и встает позади педагога.

2. Вытянутая скакалка лежит на полу и обозначает длину дистанции. Каждый участник команды прыгает через скакалку (вправо и влево, не наступая на нее) и встает позади педагога.

Эстафета «два арбуза»

1. Каждый участник команды, взяв в руки 2 мяча, достигает конца дистанции, обегает вокруг педагога и возвращается к своей команде.

2. Один мяч лежит в конце дистанции, второй мяч в руках у участника команды за спиной. Каждый участник команды движется (бежит или идет – в зависимости от возраста и координации) к концу дистанции, меняет мяч, возвращается к команде и передает мяч следующему участнику.

3. Каждый участник команды с мячом бежит к концу дистанции, где на полу лежит 2-ой мяч, выполняет 3 броска вверх с ловлей мяча, меняет мячи, бежит к своей команде, передает мяч следующему участнику.

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, описанные в программе являются базовыми.

Цель игр - создать настроение на занятиях; предложить индивидуальный подход к каждому учащемуся через его самовыражение; обучить методикам выполнения упражнений в игровой форме; обучить музыкальности, танцевальности; развить внимание, воображение, эстетическое восприятие.

1. «Танцуем вместе»

Ученики становятся в круг. Педагог находится в центре и под музыку выполняет танцевальное движение. Ученики повторяют за педагогом танцевальные движения.

2. Танцует Золушку

Для проведения игры предлагается один из сюжетов музыкальной сказки или классической музыки. Педагог рассказывает сюжет и предлагает изобразить сюжет движением тела, танцевальным движением.

Например, сюжет сказки "Золушка" : грустная Золушка делает уборку в доме. Появляется Фея и дарит Золушке нарядное платье и хрустальные туфельки. Золушка наряжается и отправляется на бал. На балу принц, увидев Золушку, восхищен и приглашает ее на танец. Ученики должны изобразить сюжет движением тела, эмоциями, которые отражаются на лицах.

Музыкальная картинка заканчивается красивым реверансом.

3. Танцует Красную шапочку

Сюжет, когда Красная шапочка весело идет по лесу и вдруг видит перед собой серого волка. Изобразить настроение, испуг.

4. Игровое задание "Конкурс"

Для проведения игры предлагается известная музыкальная пьеса. Ученикам предлагается самим придумать сюжет и показать его в танце. Танец самой самого выразительного персонажа выигрывает конкурс.

5. Игровое задание "Придумай игру сам"

Игра проводится по сценарию, который предлагает ученик. Учитель может определить направление игры, например, повторить изученные упражнения через игру. Во время игры выбираются, по – очереди, ученики, которые оценивают правильность выполнения названных упражнений.

6. Угадай кто это? Каждый ученик по-очереди показывает движение телом, которое может характеризовать одушевленный предмет (например, животное). Остальные угадывают. Выигрывают те, чье движение более точно характеризует характер предмета.

**Программа дополнительного профессионального образования
(повышение квалификации) педагогов и тренеров начальной подготовки
"Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс (72 часа)**

- **Обучение** проводится в дистанционном формате.
- **Направление подготовки:** «Физическая культура. Гимнастика" 1-4 класс" <https://www.dpomos.ru/curs/1528557/#card>
- **Форма проведения:** Дистанционная с проверкой преподавателем .
- **Краткое описание:** Цель реализации программы - совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области физической культуры:
 1. Гимнастика 1-4 классы.
 2. Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)
«Физическая культура. Гимнастика 1-4 классы»**

Раздел 1. «Характеристика программы»

1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области физической культуры: гимнастика 1-4 классы.

Совершенствуемые компетенции

№	Компетенции	Направление под-готовки 49.03.01 Физическая культура
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста	ОПК-1

2.	Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь	ОПК-7
3.	Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики	ОПК-12

1.2. Планируемые результаты обучения

№	Знать – уметь	Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
		Бакалавриат
		Код компетенции
1.	<p>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные нормативно-правовые требования в сфере физического воспитания. 2. Требования к обеспечению здоровья и безопасности обучающихся на уроках физической культуры. 3. Психофизиологические, физические, возрастные особенности детей младшего школьного возраста с позиции развития физической культуры. 4. Особенности организации учебных занятий в рамках образовательной программы «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы» под редакцией И. А. Винер 5. Методику обучения технике выполнения упражнений общей разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень; 6. Методику проектирования учебных занятий, направленных на формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей. <p>Уметь:</p> <p>Проектировать учебные занятия, направленные</p>	<p>ОПК-1, ОПК-7,</p> <p>ОПК-12,</p>

	на формирование умений выполнять упражнения общей разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей.	
2.	<p>Знать: Методику обучения технике выполнения упражнений партерной разминки с учетом техники безопасности по материалам УМК: базовый и углубленный уровень;</p> <p>Уметь: Проектировать учебные занятия, направленные на формирование умений выполнять упражнения партерной разминки с учетом техники безопасности по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей</p>	7 ОПК-1, ОПК-
3.	<p>Знать: Методику обучения технике выполнения упражнений разминки у опоры с учетом техники безопасности по материалам УМК: базовый и углубленный уровень;</p> <p>Уметь: Проектировать учебные занятия, направленные на формирование умений выполнять упражнения разминки у опоры с учетом техники безопасности по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей</p>	ОПК-1, ОПК-7
4.	<p>Знать: Методику обучения технике выполнения подводящих и акробатических упражнений с учетом техники безопасности по материалам УМК: базовый и углубленный уровень;</p> <p>Уметь: Проектировать учебные занятия, направленные на формирование умений выполнять подводящих и акробатических упражнения с учетом техники</p>	ОПК-1, ОПК-7

	<p>безопасности по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей</p>	
5.	<p>Знать: Методику обучения технике выполнения упражнений «трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость с учетом техники безопасности по материалам УМК: базовый и углубленный уровень;</p> <p>Уметь: Проектировать учебные занятия, направленные на формирование умений упражнения «трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость с учетом техники безопасности по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей</p>	ОПК-1, ОПК-7
6.	<p>Знать: Методику обучения технике выполнения танцевальных шагов с учетом техники безопасности по материалам УМК: базовый и углубленный уровень;</p> <p>Уметь: Проектировать учебные занятия, направленные на формирование умений выполнять танцевальных шагов с учетом техники безопасности по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей</p>	ОПК-1, ОПК-7
7.	<p>Знать: Методику обучения технике работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) с учетом техники безопасности по материалам УМК: базовый и углубленный уровень;</p> <p>Уметь: Проектировать учебные занятия, направленные на формирование техники работы с</p>	ОПК-1, ОПК-7

	гимнастическими предметами (скакалка, мяч) с учетом техники безопасности по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей	
--	--	--

1.3. Категория обучающихся: уровень образования – ВО, получающие высшее образование, область профессиональной деятельности – обучение физической культуре в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного образования.

1.4. Форма обучения -заочная, с использованием дистанционных образовательных технологий.

1.5. Распорядок занятий:

1.6. Трудоемкость обучения: 72 часа

Раздел 2. «Содержание программы»

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа	Формы контроля	Трудоемкость
		Всего ауд., час	Лекции	Практические занятия			
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ							
Раздел 1. Модернизация учебного предмета «Физическая культура» в современных условиях (12 часов)							
1.1.	Значение физической культуры в современной системе образования. Нормативно-правовая база физического воспитания в образовании. Требования к обеспечению здоровья и безопасности обучающихся на уроках физической культуры.	2	2		2	(онлайн-тестирование)	4
1.2	Исторический опыт России по развитию гимнастики. Общие представления о современных задачах	2	2		2		4

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа	Формы контроля	Грудоемкость
		Всего ауд., час	Лекции	Практические занятия	с/р		
	гимнастики в начальной школе. Место гимнастики в учебном плане. Структура программы «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы»						
1.3.	Образовательная программа «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы» как рабочая программа для урока физической культуры в начальном общем образовании. УМК под редакцией И. А. Винер	2	2		2	(онлайн-тестирование)	4
Раздел 2. Специфика использования средств гимнастики, хореографии, игры на учебных занятиях с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей младшего школьного возраста (8 часов)							
2.1	Значение сенситивных периодов развития ребенка в процессе формирования образовательных, развивающих и двигательных задач на примере образовательной программы «Физическая культура. Гимнастика. 1 -4 классы» под редакцией И. А. Винер	2	2		2	(онлайн-тестирование)	4
Раздел 3. Гимнастика в системе физического воспитания. Обучение методике проведения занятий по гимнастике (52 часов)							
3.1	Общие рекомендации по обучению технике выполнения гимнастических				2	(онлайн-тестирование)	2

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа	Формы контроля	Трудоемкость
		Всего ауд., час	Лекции и	Практические занятия			
	упражнений с учетом техники безопасности					ание)	
3.2	Методика обучения технике выполнения упражнений общей разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень				6	Отчет: видео – демонстрация Проект №1	6
3.3	Методика обучения технике выполнения упражнений партерной разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень				12	Отчет: видео – демонстрация Проект №2	12
3.4	Методика обучения технике выполнения упражнений разминки у опоры по материалам УМК: базовый и углубленный уровень				8	Отчет: видео – демонстрация Проект №3	8
3.5	Методика обучения технике выполнения подводящих и акробатических упражнений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень				6	Отчет: видео – демонстрация Проект №4	6
3.6	Методики обучения технике выполнения упражнений «трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость. По материалам УМК: базовый и углубленный уровень				6	Отчет: видео – демонстрация Проект №5	6
3.7	Методики обучения технике выполнения танцевальных шагов по материалам УМК:				6	Отчет: видео – демонст	6

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеау диторн ая работа	Формы контроля	Грудоемкость
		Всего ауд., час	Лекци и	Пра ктич ески е заня тия	с/р		
	базовый и углубленный уровень					рация Проект №6	
3.8	Техника обучения работе с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК: базовый и углубленный уровень				6	Отчет: видео – демонст рация Проект №6	6
	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ					Зачет как совокуп ность выполне нных работ	
	ИТОГО:	10	10		62		72