**Тематическое планирование 1 класс (33 ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока |  Тема занятия |  Содержание деятельности | Кол-во часов |
| 1 | Что такое физическая культура? | Характеристика и определение понятия «Физическая культура». | 1 |
| 2 | История гимнастики и виды современной гимнастики. | История Олимпийских игр и связь их зарождения с гимнастикой. | 1 |
| 3 | Зарождение художественной гимнастики .Отличия художественной и ритмической гимнастикиот других видов гимнастикия. | Основные виды гимнастики и их отличия. | 1 |
| 4 | Составление распорядка дня Понятие личная гигиена. | Составление распорядка дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных Самостоятельных физическими упражнениями. | 1 |
| 5 | Измеряем массу и длину своего тела. | Индивидуальные показатели длины массы тела сравнивать состандартными значениями | 1 |
| Гимнастические упражнения |
| 6 | Виды гимнастической разминки.Упражнения по видам разминок. | Физические упражнения. | 1 |
| 7-9 | Общая разминка.Учиться правильно ходить и держатьосанку.»Казачок» «Жираф» «Петушок».Учиться бегать и прыгать.«Олененок» бег вперед. | Осваивать умение правильно держать осанку при выполнении упражнений.Ходить «гимнастическим» шагом.Осваивать «гимнастический «бег. | 3 |
| 10-12 | Выполняем упражнения партерной разминки.«Лягушонок» на спине. «Велосипед».«Тутти» . «Коробочка». | Описывать и осваивать технику разучиваемы упражнений .Выявлять ошибки выполнения и исправлять их.Соблюдать правила дыхания и правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 3 |
| 13-15 | Разминка у опоры.Выполняем упражнения у опоры.«Цыганочка».»Потягушки».»Деми плие».»Стаусенок» с поворотом. | Осваивать и выполнять подводящие упражнения. | 3 |
| 16-19 | Преодолеваем трудности .Выполняем упражнения для развитияравновесия.»Пассе» в опоре на стопу.«Флажок» . »Батман».Выполняем упражнения для развитиягибкости.Наклон туловища назад в опоре на коленях ;»волна» вперед и назад. | Описывать технику выполнения разучиваемых упражнений.Осваивать и выполнять для развития равновесия гибкости основных физических качеств. | 3 |
| Элементы акробатических упражнений |
| 20 | Правила безопасности при выполнении упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | 1 |
| 21 | Подводящие элементы к акробатическим упражнениям.Группировка «Ванька-встанька». | Описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений.Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. | 1 |
| Хореографическая подготовка. |
| 22-23 | Учимся выполнять танцевальные шаги.Шаги с подскоком вперед и с поворотом –«Зайчик «. | Осваивать технику выполнения танцевальных элементов. | 2 |
| 24-25 | Шаги «галопа»:галоп вперед;галоп в сторону-«Жеребенок». | Осваивать технику выполнения танцевальных элементов. | 2 |
| Музыкально сценические танцевальные игры и спортивные эстафеты. |
| 26-28 | Музыкально-сценическая игра;»Бабочка»Музыкально-танцевальная игра:«Веселю свою игрушку « | Участвовать общаться и взаимодействовать со сверстниками в процессе игры. | 3 |
| 29-31 | Участвуем и запоминаем правиласпортивных эстафет и правила безопасности при участии. | Проявлять доброжелательность ивыручку.Соблюдать правила техники безопасности во время участияв играх и эстафетах. | 3 |
| Подготовка к итоговому показательному выступлению. |
| 32-33 | Номер для участия в показательныхвыступлениях –сценка из музыкально –танцевальной игры «Веселю свою игрушку». | Выполнять без серьезных ошибокПодобранную комбинацию упражнений под музыкальное сопровождение. | 2 |
| **Тематическое планирование 2 класс (34 ч)** |
| 1 | Место занятий инвентарь, одежда для занятий гимнастикой. | Перечислить основные правила организации места занятий и подбора одежды. | 1 |
| 2 | Подобрать комплекс упражнений для развития гибкости и координации ,осанки. | Составить комплекс упражненийдля развития гибкости и координации. | 1 |
| Гимнастические упражнения |
| 3-4 | Закрепляем упражнения на осанкугимнастический шаг и бег.  | Выполнять в ритме «гимнастический» шаг и бег.Держать правильную осанку. | 2 |
| 5-6 | Закрепляем упражнения по видам разминок, освоенных в 1 классе | Выполнять упражнения пройденного материала. | 2 |
| 7-10 | Разучиваем новые упражнения по видам разминок. Общая разминка.«Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик». | Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию.Описывать технику разучиваемых упражнений.Осваивать технику разучиваемых упражнений.Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их.Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.Контролировать величину нагрузки. | 4 |
| 11-14 | Партерная разминка.Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника.«Лягушонок» на животике, «Угол»,»Крестик»,»Жеребенок» |  | 4 |
| 15-16 | Разминка у опоры.Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед(горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки в 6 позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» на 45 градусов (вперед и в сторону)«Стрела» («Тандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперед»; | Описывать методику выполнения упражнения по его образному названию.Описывать технику разучиваемых упражнений.Осваивать технику разучиваемых упражнений.Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их.Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.Контролировать величину нагрузки. | 2 |
| 17-18 | Разучиваем новые упражнения для развития гибкости.Наклон туловища назад в опоре на коленях-«Колечко»;наклон туловища назад в опорена животе. | Осваивать и выполнять упражнения для развития гибкости. | 2 |
| Акробатические упражнения . |
| 19-21 | Учимся выполнять акробатические Упражнения для гибкости позвоночника и плечевого пояса.«Мост»,»Березка»,»Колобки». | Описывать и осваивать технику разучиваемых упражнений.Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. | 3 |
| Хореографическая подготовка. |
| 22-23 | Повторяем танцевальные шаги с Подскоками вперед и с поворотом;шаги галопа. | Выполнять танцевальные элементы и шаги. | 2 |
| 24-25 | Разучиваем новое танцевальное движение «Ковырялочка». | Осваивать технику выполнения танцевальных правила безопасности и движений. | 2 |
| Работа с предметами |
| 26 | Учимся работать со скакалкой.Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой.Как правильно держать скакалку .Вращение скакалку ,сложенной вдвое:»Зеркало»,»Стеночка»,»Вось-Мерка»,»Зонтик». | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений с предметами.Определять ситуации, требующие применения правил безопасности при работе с предметами. | 1 |
|  |  | Описывать технику разучиваемых упражнений.Осваивать технику выполненияэлементов с предметами.Выявлять ошибки выполненияупражнений с предметамии исправлять их. |  |
| 27 | Учимся работать с обручем .Правила безопасности при выполнении упражнений с, предметом, удержание ,передача ,вращение обруча.Выполняем упражнения с мячом:баланс, одиночный и серийный отбивы. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений с предметами. Выявлять ошибки выполненияупражнений с предметамии исправлять их. | 1 |
| 28 | Учимся работать с булавами.Правила безопасности при выполнении упражнений с, предметом, удержание ,При передаче,удержание маленькой головки для покачивания и вращений..Выполняем упражнения с лентой иГимнастической палкой. | Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений с предметами. Выявлять ошибки выполненияупражнений с предметамии исправлять их. | 1 |
| 29-30 | Выполняем правила безопасности при участии в играх.Изучаем общие правила спортивныхэстафет и эстафет с мячом,с обручем,со скакалкой. | Самостоятельно организовыватьи проводить игры .Излагатьправила и условия игр и эстафет.Взаимодействовать в играх в парах,группах. | 2 |
| 31-32 | Выполняем правила безопасности при участии в играхУчимся играть по ролям.Изучаем правила игр и участвуемв них.«Маленькие мышки прячутся отот кошки».»Музыкальный паровозик». | Соблюдать правила безопасности в процессе игры.Моделировать технику выполнения игры, сценических, танцевальныхдвижений в зависимости от изменения условий . | 2 |
| Подготовка к итоговому показательному выступлению. |
| 33-34 | Учимся подбирать музыку и костюм. | Подбирать музыку и костюм дляпоказательного выступления. | 2 |
| Тематическое планирование 3 класс (34 часа) |
|  Олимпийские виды гимнастики |
|  1 | Какие виды гимнастики входят в программу олимпийских видов спорта и кто готовит сборные команды России. | Перечислить виды гимнастики, вошедшие в программу Олимпийских игр. Назвать организации |   1 |
|  Гимнастические упражнения |
|   2-3 | Разминка с упражнениями стоя и лежа и у опоры. | Описать методику выполнения упражнений по его названию. |  2 |
|   4-6 | Учимся бегать спиной.Учимся выполнять упражнения партерной разминки.Упражнения для растяжки задней поверхности бедра и вывортности стоп;для растяжки в боковой шпагат; мышц живота.«Циркуль».»Сороконожка».»Каракатица».«Коромысло».»Арлекино». | Описать и осваивать технику разучиваемых упражнений.Выявлять ошибки выполнения и исправлять их.Соблюдать правила дыхания и техники безопасности при выполнении упражнений.Контролировать величину нагрузки. |   3  |
|    7-8 | Развиваем равновесие.Равновесие без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах.Равновесие «Арабеск». |  |  2 |
|   9-10  | Совершенствуем технику выполнения разученных акробатических упражнений. | Описывать технику упражнений.  |  2 |
|  11-14 | Осваиваем новые акробатические упражнения.Стойка на руках.«Мост» и выход из «Моста». | Описывать технику разучиваемых упражнений.Осваивать технику разучиваемых упражнений.Выявлять ошибки выполнения и исправлять их.Соблюдать правила и технику безопасности при выполнении упражнений. |  4 |
| 15-17 | Разучиваем новые танцевальные движения.«Полька». | Осваивать технику выполнения танцевальных упражнений. |  3 |
| 18-20 | Комбинируем танцевальные движения. |  |  3 |
|  Работа с предметами |
| 21-23 | Осваиваем вращение скакалки с различными типами сложения и удержания. | Описывать технику разучиваемых упражнений.. Осваивать технику разучиваемых элементов с предметами. |  3 |
|  24-26 | Совершенствуем технику выполнения упражнений со скакалкой, освоенных во 2 классе.  | Выявлять ошибки выполнения и исправлять их Соблюдать правила и технику безопасности при выполнении упражненийСамостоятельно составлять комбинацию упражнений и выполнять ее под музыкальный фрагмент(до 1мин). |  3 |
| Музыкально-сценические, Музыкально-танцевальные и спортивные эстафеты. |
| 27-29 | Осваиваем музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры.«Танцуем Золушку»( музыкально-танцевальные) музыка музыкально-сценические льно-сценические | Выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент. |  3 |
|  Подготовка к итоговому показательному выступлению  |
| 33-34 | Учимся составлять программу выступления. | Составлять программу выступления. |  2 |

Тематическое планирование 4 класс (34 часа)

|  |
| --- |
| Международное соревнование по гимнастике (1 ч) |
| 1 | Кто проводит международные соревнования по гимнастике.Что такое календарные соревнования.Гимнастика и другие виды спорта. | Называть организации, проводящие международные соревнования, в которых участвуют сборные команды по художественной гимнастике.Называть основные календарные соревнования FIG | 1 |
| Гимнастические упражнения (18 ч) |
| 2-3 | Закрепляем ранее освоенные упражнения по видам разминок. | Технически правильно выполнять упражнения. | 2 |
| 4-7 | Учимся выполнять упражнения у опоры.Растяжка с помощью, руки вперед, назад; наклон назад из положения стоя; наклон назад из положения стоя в опоре на стопе одной ноги, другая вперед на носок; прыжки в 6 позиции: ноги вместе ( с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону) на 45 градусов и больше. «Росточек», «Арочка», «вопросик», «Пружинка» | Описывать технику разучиваемых упражнений.Выявлять ошибки выполнения упражнений и исправлять их.Контролировать величину нагрузки | 4 |
| 8-11 | Развиваем гибкость.Наклон туловища назад стоя на коленях («Колечко»); отклонение туловища назад лежа на животе («Запятая»), стойка на предплечьях (ноги в различных позициях, «Свечка»). |  | 4 |
| 12-15 | Выполняем повороты.Повороты в различных позициях (начинать с «Шене»); «Басе», «Флажок», «Казак»; вращение всего тела в простейшей позиции. |  | 4 |
| 16-19 | Разучиваем прыжки.«Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами; прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами |  | 4 |
| Акробатические упражнения (4 ч) |
| 20-21 | Совершенствуем технику выполнения акробатических упражнений. |  | 2 |
| 22-23 | Разучиваем новые упражнения.«Мост» и выход из «Моста», «Мост» на предплечьях, «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях.Переворот боком- «Колесо» | Описывать технику разучиваемых упражнений.Описывать технику разучиваемых упражнений. Выявлять ошибки выполнения.Исправлять ошибки выполнения упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений | 2 |
| Хореографическая подготовка (6 ч) |
| 24-26 | Разучиваем новые танцевальные элементы.«Припадание», «Пяточки». | Выполнять танцевальные элементы.Осваивать технику выполнения танцевальных элементов. | 3 |
| 27-29 | Комбинируем различные танцевальные элементы, импровизируя под музыкальное сопровождение. | Комбинировать танцевальные элементы с движением под музыкальное сопровождение.Импровизировать под музыкальное сопровождение. | 3 |
| Работа с предметами (8 ч) |
| 29-31 | Осваиваем вращения скакалки.Вращения в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»).Осваиваем броски обруча. Броски в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»).Учимся перебрасывать мяч.Перебрасывание с ладоней на тыльную сторону ладоней «Горячий колобок».Учимся перекатывать мяч.Перекаты мяча по полу («Колобок по полу»; по двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»).Учимся вращать и перебрасывать булавы.Вращения (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости. Переброски впереди. Комбинации элементов.Учимся работать с лентой.Полный проход ленты в большие круги с лицевой плоскости («Тоннель», «Метелочка», «Спираль», «Змейка»). Комбинация элементов | Осваивать технику сочетания танцевальных шагов и элементов, Гимнастических и акробатических элементов и упражнений с работой с предметами под музыкальное сопровождение. Выявлять ошибки выполнения и исправлять их. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.Уметь самостоятельно отбирать и выполнять комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент (до 1,5 мин) | 3 |
| Подготовка к итоговому показательному выступлению (8 ч) |
| 32-34 | Готовим номер.Составляем программу для идивидуального выступления.Составляем программу для коллективного выступления.«Танцуем Красную Шапочку» (музыкально-танцевальная).«Танцуем Бабу-Ягу» (музыкально-сценическая) | Уметь выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий.Моделировать технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий, и/или задач, и/или музыки. | 3 |

**Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы .По предмету» Физическая культура». В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного тренера РФ И.А.Винер. Методика предоставляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий, основанный на гимнастических упражнениях с предметами и без них. **Целью** начального общего образования по физической культуре является формирование основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников. Реализации этих целей будет способствовать решение следующих **задач**:

 Укрепление здоровья школьников;

* Развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения детей подвижным играм, физическим упражнениям;
* Формирование представлений о физической культуре вообще и о гимнастике в частности;
* 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.
* Подготовка к тестированию Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

При создании программы авторы учитывали потребности современного российского общества и возрастные особенности развития детей. В содержании курса 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 её базовой составляющей – гимнастике. Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой вообще и гимнастической в частности. В разделе «Физическое совершенствование» раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, ориентированная на освоение учащимися гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов и основных элементов танцевальных движений, подвижных, музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр и спортивных эстафет. В тематическом планировании отражены темы основных Разделов программы и даны характеристики видов деятельности учащихся. В программе освоение физических упражнений и способов двигательной деятельности сочетается с получением учащимися соответствующих знаний. Формами организации занятий по данной программе являются уроки, которые состоят из разминки (7-10 мин), основной части, посвященной общей и специальной подготовке(10-20 мин, в зависимости от возраста), и заключительной части, включающей игры и эстафеты(15-28 мин, в зависимости от длительности обучения). 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 учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники «Физическая культура. Гимнастика» для соответствующего класса. Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения детей практическому материалу разделов гимнастики, элементам хореографической подготовки и освоению упражнений с предметами. Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и совершенствования техники выполнения упражнений. Гимнастика - один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Она входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена, а ее элементы – в любую общую физическую подготовку и корригирующие программы. Занятия гимнастикой (художественной и ритмической) способствуют не только физическому развитию детей (развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры), но и эстетическому развитию (формированию понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, свойственного именно этому виду спорта). Результатами занятий является:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной системы;

- развитие физических качеств, необходимых для успешного освоения техники упражнений художественной (девочки) и ритмической (мальчики) гимнастики;

- достижение гармонии движения и образа.

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры в начальной школе всего выделяется 405 часов. Из них в 1 классе – 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели); во 2, 3 и 4 классах по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе). Для занятий по курсу «Физическая культура. Гимнастика» можно выделить 1 ч в неделю. Тогда в 1 классе изучение гимнастики составит 33ч, а во 2, 3 и 4 классах по 34ч в каждом классе ежегодно. Содержание программы «Физическая культура. Гимнастика» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В результате изучения курса «Физическая культура. Гимнастика» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности. Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности. По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- самостоятельно организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

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

-объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений;

- находить , анализировать ошибки и исправлять их;

-соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;

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

-передавать движениями заданный образ , применять это умения в игровой и соревновательной деятельности;

Гимнастика является базовой составляющей физической культуры. Она взаимосвязана с возникно-вением и развитием Олимпийских игр. Гимнастические упражнения это жизненно важные способы передвижения , они влияют на развитие моторики и физических качеств. Эстетическому воспитанию способствуют основы хореографической подготовки и музыкального восприятия. Способами физкультурной деятельности являются самостоятельные :занятия, наблюдения за гар-моничным развитием, игры и развлечения. К физическому совершенствованию относятся физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность. Для освоения курса применяются в сочетании различные методы: словесный , наглядный ,практический ,помощь, идеомоторный ,музыкальный. Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. В программе предлагаются варианты игр, которые являются базовыми. Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям.

Данная программа обеспечена комплектом учебных изданий авторов И.А.Винер, Н. М. Горбулиной , О .Д. Цыганковой.

Учебники для общеобразовательных учреждений:

Физическая культура .Гимнастика.1-4 классы. В 2ч. Ч.1.

Физическая культура .Гимнастика.1-4 классы. В 2ч. Ч.2.

Пособие для учителей:

Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики.