

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Ромашкинская средняя общеобразовательная школа»**

<p>«Рассмотрено» На заседании ШМО Протокол заседания ШМО № 1 От «30» августа 2023 года Руководитель ШМО</p> <hr/> <p>Попова Е.В.</p>	<p align="center">«Проверено» заместитель директора по ВР</p> <hr/> <p align="center">Андреева О.А. «30» августа 2023 года</p>	<p align="center">«Утверждаю» директор школы</p> <hr/> <p align="center">Ярославская Е. А. Приказ № 23 от «2» сентября 2023года</p>
--	--	---

Рабочая программа

**учебного курса внеурочной деятельности
клуб «Гимнастика»**

уровень начального общего образования

1-4 классы

Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:

Кичатова Елена Николаевна,

Рук кружка

2023-2024

Раздел I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Гимнастика» для обучающихся 1-4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64100) (далее – ФГОС НОО). Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Гимнастика» реализуется педагогом с учётом рабочей программы воспитания МБОУ «Ромашкинская СОШ».

Цель:

Главная цель – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха .

Задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических способностей, физическое совершенствование).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предметов и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
7. Привлечение интереса к занятиям гимнастикой.

Раздел 2 Содержание учебного курса внеурочной деятельности «Гимнастика»

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности) (1 ч)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (3 ч)

2.1. *Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 ч)*. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. *Влияние питания на здоровье (1 ч)*. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как связующей нити человека и природы.

2.3. *Гигиенические и этические нормы (1 ч)*. Гигиенические нормы(гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 ч)

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (1 ч). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса рук (1 ч). На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

3.3. Упражнения для ног (1ч). На месте в разных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. Упражнения для туловища (1ч). На месте в разных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (1 ч). На месте в различных и.п.; с чередованием и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (6 ч)

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (1 ч). Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета (1 ч). Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (1 ч). Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие (1 ч). На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость (1 ч). Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения (1ч). Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (4 ч)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление (2 ч)

Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (2 ч)

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (2 ч)

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и.п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления (6 ч)

9.1. Физкультурный праздник (3 ч).

1 вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

2 вариант (мероприятие для начальной школы). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).

Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) – силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45 градусов;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45 градусов в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми ногами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжок через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

9.2. Праздник здоровья (3).

1 вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

2 вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

Раздел 3. Планируемые результаты освоения учебного курса «Гимнастика»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

—ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание

значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на

международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для

блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

—представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

—знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

—познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

—познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

—интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

—осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

—экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

—экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями. Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:

—ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

—выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

—моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

—устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

—классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

—приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

—самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

—формировать умение 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;

—овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

—использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

—использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную

организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

—вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

—описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

—строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

—организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

—проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

—продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

—конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

—оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Раздел 4 Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные(цифровые)образовательныересурсы	Реализация Федеральной Программы воспитания (целевые ориентиры результатов воспитания)
		все го	контр ольные еработ ы	прак тичес киер абот ы					
1.	Вводное занятие	1				разучиваютправилаповедения наурокахгимнастики;; и акробатики,знакомятся с возможными травмамив случаеихневыполнения;;	Спортивные соревнования.	http://school-collection.edu.ru/catalog/	День знаний. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде; владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
2.	Теоретические сведения.	3				Уметьподбиратькомплексобъяснятьтехникувыполнения гимнастических упражнений попреимущественной целевой направленности ихиспользования;	Физкультурный праздник.	http://school-collection.edu.ru/catalog/	Урок мужества, посвящённый Дню Героев Отечества Международный день памяти жертв фашизма. Гражданско-патриотическое воспитание: знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении; осознающий принадлежность к своему народу. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

3.	Общая физическая подготовка	8			Объяснять влияние нагрузки на мышцы;	Мастер – класс для начинающих.	http://school-collection.edu.ru/catalog/	<p>День народного единства.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Гражданско-патриотическое воспитание: знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении; осознающий принадлежность к своему народу</p>
4.	Специальная физическая подготовка.	6			Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальными, эстетическим развитием;	Физкультурные состязания.	http://school-collection.edu.ru/catalog/	<p>День матери в России</p> <p>Духовно-нравственное воспитание: уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p>
5.	Дыхательные упражнения.	4			Уметь подбирать комплекс упражнений гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;	Показательные выступления.	http://school-collection.edu.ru/catalog/	<p>День Государственного герба Российской Федерации.</p> <p>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.</p> <p>Гражданско-патриотическое воспитание: знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении;</p>

									сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам
6.	Упражнения на расслабление.	2					Веселые старты.	http://school-collection.edu.ru/catalog/	День защитника Отечества. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде
7.	Самоконтроль и психорегуляция.	2			Подбирать комплексы и демонстрировать технику выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования;	Подвижные игры.	http://school-collection.edu.ru/catalog/	Международный женский день. духовно-нравственное воспитание: уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде	
8.	Самомассаж и взаимомассаж.	2			Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам;	Соревнования-«Кто быстрее!»	http://school-collection.edu.ru/catalog/	Всемирный день здоровья. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде День космонавтики. Трудовое воспитание: сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества; проявляющий уважение к труду, людям труда,	

									бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
9.	Контрольные испытания и показательные выступления.	6				Осваивать комплексы упражнений, для развития: гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышечно-суставно-связочного аппарата, координационно-скоростных способностей;	Физкультурный праздник.	http://school-collection.edu.ru/catalog/	Показательные выступления. Праздник весны. Трудовое воспитание: сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества; проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление; Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде
10.	Игры и игровые задания.	10				Проводить и участвовать в спортивных играх, в том числе с использованием элементов единоборства и элементов видов спорта;	Праздник здоровья.	http://school-collection.edu.ru/catalog/	День Победы. Гражданско-патриотическое воспитание: знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении; сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;

Раздел.5 Поурочное планирование.

№	тема	количество часов	дата план	Дата факт
1	Вводное занятие. «Техника безопасности».	1	8.09	
2	Упражнения в ходьбе и беге	1	15.09	
3	Комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов)	1	22.09	
4	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.	1	29.09	
5	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	06.10	
6	Упражнения на равновесие.	1	13.10	
7	Упражнения на гибкость.	1	20.10	
8	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	27.10	
9	Весёлые старты	1	10.11	
10	Упражнения в ходьбе и беге	1	17.11	
11	Самомассаж и взаимомассаж.	1	24.11	

12	Упражнения на гибкость.	1	01.12	
13	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	08.12	
14	Весёлые старты	1	15.12	
15	Комплекс общеразвивающих упражнений (с гимнастической скакалкой)	1	22.12	
16	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	29.12	
17	Самоконтроль и психорегуляция.	1	05.01	
18	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.	1	12.01	
19	Укрепление мышечного корсета.	1	19.01	
20	Упражнения на равновесие.	1	26.01	
21	Физкультурный праздник.	1	02.02	
22	Подвижные игры с элементами корректирующих упражнений.	1	09.02	
23	Укрепление мышечного корсета.	1	16.02	
24	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	15.03	

25	Упражнения для ног.	1	22.03	
26	Упражнения на равновесие.	1	29.03	
27	Упражнения для туловища.	1	05.04	
28	Упражнения на гибкость.	1	12.04	
29	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)	1	19.04	
30	Праздник здоровья.	1	26.04	
31	Комплекс общеразвивающих упражнений (с малыми мячами)	1	03.05	
32	Упражнения для туловища.	1	10.05	
33	Промежуточная аттестация.	1	17.05	
34	Показательные выступления.	1	24.05	
	ВСЕГО:	34		

Раздел 6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. Обследование и коррекция осанки у детей дошкольного возраста // Физическое воспитание детей дошкольного возраста. - Новокузнецк, 1998.

Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. Сколиоз и кифозы.- 2-е изд.- М.: Медицина, 1999.

Котешева И.К. Оздоровительная методика при сколиозе.- СПб, 2001.

Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011

Холодов Ж.К.: Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2005

Я.С. Вайнбаум, В.И. Егозина: Программа курса "Спортивная медицина". - М.: МГПУ, 1996

Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987

Рубцов А.Т.: Группы здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1984

Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2008.

Чайцев В.Г., Пронина И.В. Новые технологии физического воспитания школьников. – М.: Аркти, 2007.

МОРФ "Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений" - "Физическая культура" 1-11 классы (Допущено МОРФ в качестве образовательных программ по физической культуре для учащихся 1-11 кл. общеобразовательных учреждений).

Авторы - составители А. П. Матвеев, Т. В. Петрова, Л. В. М: Дрофа 2004 г.

"Осанка и физическое развитие детей" - программы диагностики и коррекции нарушений. Авторы - А. А. Потапчук, М. Д. Дидур. СПб.: Речь 2001 г.

Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение,1991. - 64 с.

Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение,1991. - 64 с.

Гронская А.С., Фомина И.Е. Возрастная динамика функциональной асимметрии. - Краснодар, 1994

Детская спортивная медицина / под. ред. Тихвинского С.Б., Хрущева С.В. М., Медицина, 1991

Игнатова Л.Ф. Состояние здоровья детей как критерий готовности к обучению в школе / Школа здоровья. - 1996, № 4

Страновская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.:Новая школа, 1994. - 288с.

Студеникин М.Я. Книга о здоровье детей. - М.: Медицина, 1986. -240 с.

Осик В.И. Валеология. Краснодар, Советская Кубань, 1997-с.147

Фролов В.Г., Юрио П.П. Физкультурные занятия на воздухе. - М.: просвещение, 1988 - 165с.

Абросимова Л.И., Карасик В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков // Медицинские проблемы физической культуры. - Киев,1978.-Вып.6.-С.38-41.

Аганянц Е.К. , Ваганов Н.В., Синкина З.П., Шклярченко А.П. Тактика лечебной физической культуры при сколиозе 1-2 степени у детей 8-15 лет. Методические рекомендации. –Краснодар 1995.

Приложение №1

Спецификация промежуточной работы

Контрольно-измерительные материалы составлены в форме тестов, которые позволяют проверить полученные знания по разделам «Здоровый образ жизни», «Общие знания по теории и методике физической культуры», «Олимпийские знания», «Правила техники безопасности».

Цель тестирования:

контроль качества знаний учащихся по предмету «Физическая культура».

Задачи тестирования:

проверить усвоение знаний учащихся по пройденным разделам

выработать умения пользоваться контрольно-измерительными материалами

Задания представлены в форме незавершённых утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными.

Утверждения представлены в:

- закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо выбрать правильное завершение из 3, 4 предложенных вариантов. Правильным является только одно – то, которое наиболее полно соответствует смыслу утверждения.

- открытой форме, то есть без предложенных вариантов завершения. При выполнении этого задания необходимо самостоятельно подобрать слово, которое, завершая утверждение, образует истинное высказывание.

Учащиеся, освобожденные по состоянию здоровья от уроков физической культуры, проходят тестовые задания и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений; учащиеся специальной медицинской группы - проходят тестовые задания и выполняют 2 практических теста (челночный бег 3x10 м и прыжок в длину с места); учащиеся основной и подготовительной групп проходят тестовые задания и выполняют 3 практических теста (челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места и бег 500 м).

Критерии оценивания: за каждый правильный ответ участнику дается 1 балл:

100-80 % набранных баллов – «отлично»;

79-60 % набранных баллов – «хорошо»;

59-40 % набранных баллов – «удовлетворительно»;

39% и ниже - «неудовлетворительно».

Сроки проведения: согласно графику.

Кодификатор элементов содержания

для составления контрольных измерительных материалов

к промежуточной итоговой аттестации по учебному курсу .

Код раз-	Код контролируемого	Элементы содержания
----------	---------------------	---------------------

дела	элемента	
1.	Здоровый образ жизни	
	1.1.1	Закаливание.
	1.1.2	Понятие о правильной осанке.
	1.2.1	Цель утренней гимнастики.
	1.2.2.	Понятие о физкультминутке.
	1.3.1	Понятие «Режим дня».
	1.4.1	Главное назначение спортивной одежды.
2.	Олимпийские знания.	
	2.1.3, 2.2.3	История Олимпийских игр современности.
	2.3.2	Виды программы Олимпийских игр современности.
	2.4.2	Награды на Олимпийских играх
3.	Правила техники безопасности.	
	3.1.4, 3.2.4	Требования к спортивной обуви и одежде.
	3.3.3	Правила поведения в спортивном зале.
	3.4.3	Правила поведения на уроках гимнастики.
4.	Общие знания по теории и методике физической культуры	
	4.1.5, 4.2.5,	Знание инвентаря, оборудования и мест занятий.
	4.1.6, 4.2.6, 4.3.6	Краткая характеристика видов спорта изучаемых школьной программой.
	4.3.4	Понятие «физическая культура».
	4.4.4	Оказание первой помощи при ушибах.

4.3.5, 4.4.5, 4.4.6	Основные физические качества.
4.1.7, 4.2.7, 4.3.7, 4.4.7	Ребус

«Тестовые задания по учебному курсу "Гимнастика"»

Вариант 1.

1. Закаливающие процедуры следует начинать с обливания ...?

- а) горячей водой.
- б) теплой водой.
- в) водой, имеющей температуру тела.
- г) прохладной водой.

2. Под осанкой понимается...

- а) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается;
- б) силуэт человека;
- в) привычка к определённым позам;
- г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение

3. В какой стране проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) США
- б) Южная Корея
- в) Россия

4. Каким требованиям должна отвечать спортивная обувь?

- а) иметь вес до 300 г
- б) соответствовать цвету костюма
- в) иметь узкий длинный носок
- г) соответствовать виду спорта

5. Соедини линиями вид спорта и инвентарь

Гимнастика	барьер, секундомер, шест, метр
Футбол	«конь», маты, скакалка
Легкая атлетика	мяч, сетка, ворота

6. Укажите, какие виды упражнений не относятся к гимнастике?

- а) опорный прыжок и кувырок вперёд;
- б) упражнения на бревне и вис на перекладине;
- в) метание мяча и прыжок в высоту.

7. Разгадай ребус



Вариант 2.

1. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе
- б) совершенствовать силу воли
- в) выступить на Олимпийских играх
- г) ускорить полное пробуждение организма

2. Физкультминутка это...?

- а) способ преодоления утомления;
- б) возможность прервать урок;
- в) время для общения с одноклассниками;
- г) спортивный праздник.

3. В каком городе проводились зимние Олимпийские игры в 2014 году?

- а) Москва
- б) Ставрополь
- в) Сочи
- г) Краснодар

4. С какой периодичностью следует стирать спортивную одежду, прилегающую к телу?

- а) каждый день
- б) после каждой тренировки
- в) один раз в месяц
- г) один раз в 10 дней

5. Вычеркни лишнее

Рюкзак, мяч, термос, скакалка, ананас, ворота, свитер, свисток, секундомер, кукла, спинер

6. Сколько шагов по правилам баскетбола разрешается выполнить баскетболисту с мячом в руках:

- а) один;
- б) два;
- в) сколько захочет.

7. Разгадай ребус



Вариант 3.

1. Что такое режим дня?

- а) выполнение поручений учителя;
- б) подготовка домашних заданий;
- в) распределении основных дел в течение всего дня;
- г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

2. Напиши 5 зимних видов спорта, по которым проводятся соревнования на Олимпийских играх.

- 1.
- 2.
- 3.

4.

5.

3. Вход в спортивный зал

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

4. Что такое физическая культура?:

а) регулярные занятия физическими упражнениями, играми и спортом;

б) прогулка на свежем воздухе;

в) культура движений;

г) выполнение упражнений.

5. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

а) Гимнастика

б) Плавание

в) Гиревой спорт

г) Туризм

6. Сколько и какие команды даются для бега с низкого старта?

- а) две команды – «Становись!» и «Марш!»;
- б) три команды – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;
- в) две команды – «На старт!» и «Марш!».
- г) две команды – «Внимание!», «Марш!».

7. Разгадай ребус



Вариант 4.

1. В чем главное назначение спортивной одежды?

- а) защищать тело человека от неблагоприятных воздействий внешней среды
- б) поражать одноклассников и учителей цветом, фасоном
- в) подчеркивать индивидуальные особенности телосложения спортсмена
- г) рекламировать товары массового потребления известных фирм

2. Чем награждают спортсменов на олимпиаде?

- а) грамотой;

- б) кубком;
- в) венком;
- г) медалью

3. На занятиях по гимнастике следует:

- а) заниматься в школьной форме;
- б) заниматься без учителя;
- в) заниматься в спортивной форме с учителем;
- г) заниматься самостоятельно в раздевалке.

4. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) положить холодный компресс;
- в) перевязать ушибленное место бинтом;
- г) намазать ушибленное место йодом.

5. Назови известный тебе спортивный инвентарь.

6. К основным физическим качествам относятся...

а) рост, вес, объём бицепсов;

б) бег, прыжки, метания;

в) сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

7. Разгадай ребус



Ответы:

Вариант 1: 1б, 2г, 3в, 4г, 5 Гимнастика - «конь», маты, скакалка;

Футбол - мяч, сетка, ворота;

Легкая атлетика - барьер, секундомер, шест, метр,

бв, 7 физкультура

Вариант 2: 1г, 2а, 3в, 4б, 5термос, ананас, свитер, кукла, спинер, 6б, 7 прыжок

Вариант 3: 1в, 2 скелетон, хоккей, лыжи, прыжки с трамплина, бобслей, 3б, 4а, 5б, 6б, 7 зарядка

Вариант 4: 1а, 2г, 3в, 4б, 5 мяч, скакалка, мат, барьер, эстафетная палочка и т.д., 6в, 7 каток