

Принято на заседании педсовета
Протокол № 1
«31»августа 2023 года.

Утверждаю
Приказ №1
«31» августа 2023 г.
Директор школы
_____ /Р.Е.Наговицын/

Составлено на основе федерального
государственного образовательного
стандарта начального общего образования

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА**

учебного модуля по физической культуре
«Гимнастика»

для 2 класса начального
общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Князева Любовь Олеговна
учитель начальных классов

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

II. 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 физкультурноспортивному, 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 5 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.

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

IV.2.1. Общая характеристика учебного предмета "Физическая культура", модуль Гимнастика Физическая культура в образовательных организациях в качестве учебного

V. 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 профессиональноприкладном 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. 7 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 опорнодвигательного 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 8 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.

VI. 2.2. Цели и задачи

VII. 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». 9 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. 10 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. 11 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 личностноориентированной, 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: 14 знания о физической культуре (информационный компонент деятельности); способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности); физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурнооздоровительную 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 сенситивного 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 протяженность 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 15 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. 16 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. 17

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 18 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, 19 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 распорядке 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. 20

VI. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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 21 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 22 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.

23 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.

24 6.4. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполнение упражнений на формирование осанки, свода стопы, укрепления костномышечной 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 (отталкиванияприземления), 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 25 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.. 26 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 27 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 костномышечной 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 28 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 применяются 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 29 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.

Поурочное планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	ЭОР
1	Где можно заниматься гимнастикой. Как одеваться для занятий гимнастикой	1	http://academyvine.r.com/gimnastrada-galereya
2	Узнаем основные физические качества человека. Подбираем комплекс упражнений для развития гибкости и координации.	1	http://academyvine.r.com/gimnastrada-galereya
3	Гимнастический шаг, «гимнастический» бег	1	http://academyvine.r.com/gimnastrada-galereya
4	Гимнастический шаг, «гимнастический» бег	2	http://academyvine.r.com/gimnastrada-galereya
5	Разучиваем новые упражнения для развития гибкости. Наклон туловища назад в опоре на коленях — «Колечко»; наклон туловища назад в опоре на животе — «Запятая»	2	http://academyvine.r.com/gimnastrada-galereya
6	Учимся выполнять акробатические упражнения. Упражнения для гибкости позвоночника и плечевого пояса.	3	http://academyvine.r.com/gimnastrada-galereya
7	Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках — «Березка». Кувырки в сторону, вперед, назад — «Колобки»	3	
8	Повторяем танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галоп». Разучиваем новые танцевальные движения. Танцевальное движение «Ковырялочка»	3	
9	Выполняем упражнения со скакалкой. «Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку)	3	
10	Учимся работать с обручем. Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем. Удержания обруча. Передачи обруча.	3	

11	Выполняем упражнения с мячом. Баланс на ладони и передача из руки в руку. Одиночный отбив от пола и удержание мяча. Серия отбивов от пола.	3		
12	Удержание гимнастической палки и ее передача из руки в руку.	3		
13	Изучаем правила эстафет. Эстафета с мячом. Эстафета с обручем. Эстафета со скакалкой. Придумываем новые правила эстафет.	4		
14	Учимся играть вместе. Учимся играть по ролям. Изучаем правила игр и участвуем в них. «Маленькие мышки прячутся от кошки». «Музыкальный паровозик». «Веселый круг»	3		http://academyvine.r.com/gimnastrada-galereya
15	Учимся подбирать музыку. Учимся выбирать костюм	1		
Итого 34 часа				

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