ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«РЖД лицей №14»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО  педагогическим советом  Протокол № 1  от « 30» августа 2024 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  № 94-ОД  от « 30 » августа 2024 г. |

**Рабочая программа по учебному предмету**

**«Гимнастика»**

**для 1-3 классов**

Составитель: Шимохина И.В., учитель физической культуры, высшая квалификационная категория

Никулина Е.А. учитель физической культуры

2024 – 2025 уч. год

Рабочая программа разработана на основе требований к планируемым результатам основной образовательной программы основного общего образования частного общеобразовательного учреждения РЖД лицей №14 г. Иркутска, реализующей ФГОС ООО.

В программу включены планируемые результаты освоения учебного предмета, содержание учебного предмета, тематическое планирование.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные:**

***У учащегося будут сформированы:***

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

***Обучающийся получит возможность для формирования:***

- представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

- компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;- морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;

- способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные:**

**Регулятивные УУД:**

**Обучающийся научится:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников.

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление.

**Коммуникативные УУД:**

**Обучающийся научится:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом.

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

**Познавательные УУД:**

**Обучающийся научится:**

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма.

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых на- рушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

**Предметные УУД:**

**1 класс**

В результате освоения программного материала гимнастике учащиеся 1 класса должны иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Уметь:

-выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

-выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

-играть в подвижные игры;

-выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

-выполнять строевые упражнения;

-демонстрировать уровень физической подготовленности

**2 класс**

В результате освоения программного материала по гимнастике учащиеся 2 класса должны иметь представление:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;

- о правилах проведения закаливающих процедур;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

Уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);

- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;

- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;

- демонстрировать уровень физической подготовленности.

**3 класс**

В результате освоения программного материала по гимнастике учащиеся 3 класса должны иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

Уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

- демонстрировать уровень физической подготовленности

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

Правила поведения на уроках гимнастики. Техника безопасности при выполнении упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Культура движения. Гимнастика. Место для занятий гимнастическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий гимнастикой.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов.

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалкой, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

**2 класс**

Правила поведения на уроках гимнастики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Культура движения. Гимнастика. Место для занятий гимнастическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий гимнастическими упражнениями.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт. Осанка.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Освоение соединения изученных упражнений в комбинации.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Основная гимнастика. Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца, элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

**3 класс**

Правила поведения на уроках гимнастики. Техника безопасности при выполнении упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Культура движения. Гимнастика. Место для занятий гимнастическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий гимнастическими упражнениями.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Темы уроков** | **Количество часов** |
|  | Вводный инструктаж. «Гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. | 1 |
|  | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. | 1 |
|  | Строевые упражнения: перестроения; размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении | 1 |
|  | Обучение техники группировки и перекатов | 1 |
|  | Обучение упражнению «Кувырок вперед» | 1 |
|  | Обучение упражнению «Стойка на лопатках» | 1 |
|  | Обучение упражнению «Мост» | 1 |
|  | Обучение упражнению «Лазанье по гимнастической стенке» | 1 |
|  | Обучение упражнению «Лазанье по наклонной скамье» | 1 |
|  | Обучение вису на перекладине | 1 |
|  | Обучение стойке на руках с опорой на стену со страховкой | 1 |
|  | Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки. | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты с обручем | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты со скакалкой | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты с выполнением упражнений на развитие координации | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты с мячами | 1 |
|  | Обучение упражнениям, направленным на развитие ловкости | 1 |
|  | Обучение упражнениям, развивающим координационные способности | 1 |
|  | Обучение упражнению «Лазание» | 1 |
|  | Обучение упражнениям на развитие силы | 1 |
|  | Обучение упражнениям, направленным на развитие гибкости | 1 |
|  | Обучение упражнениям, направленным на развитие чувства ритма | 1 |
|  | Обучение прыжкам со скакалкой | 1 |
|  | Обучение упражнению «Стойка на руках с опорой на стену со страховкой» | 1 |
|  | Обучение упражнению «Ласточка» | 1 |
|  | Обучение упражнению «Пистолет», с опорой на одну руку (на правой и левой ноге) | 1 |
|  | Два кувырка в группировке слитно | 1 |
|  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 |
|  | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, на скамье, сидя на полу | 1 |
|  | Обучение технике выполнения упражнений с предметами | 1 |
|  | «Весёлые старты». | 1 |
|  | Повторение и закрепление пройденного за год. | 1 |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Темы уроков** | **Количество часов** |
|  | Вводный инструктаж. «Гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. | 1 |
|  | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. | 1 |
|  | Строевые упражнения: перестроения; размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении | 1 |
|  | Отработка техники группировки и перекатов | 1 |
|  | Совершенствование упражнения «Кувырок вперед» | 1 |
|  | Совершенствование упражнения «Стойка на лопатках» | 1 |
|  | Совершенствование упражнения «Мост» | 1 |
|  | Совершенствование упражнения «Лазанье по гимнастической стенке» | 1 |
|  | Совершенствование упражнения «Лазанье по наклонной скамье» | 1 |
|  | Совершенствование упражнения «Вис на перекладине» | 1 |
|  | Совершенствование упражнения «Стойка на руках с опорой на стену со страховкой» | 1 |
|  | Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки. | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты с обручем | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты со скакалкой | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты с выполнением упражнений на развитие координации | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты с мячами | 1 |
|  | Отработка упражнений, направленных на развитие ловкости | 1 |
|  | Отработка упражнений, развивающих координационные способности | 1 |
|  | Отработка упражнения «Лазание по гимнастической стенке» | 1 |
|  | Отработка упражнений на развитие силы | 1 |
|  | Отработка упражнений, направленных на развитие гибкости | 1 |
|  | Отработка упражнений, направленных на развитие чувства ритма | 1 |
|  | Отработка упражнения «Прыжки со скакалкой» | 1 |
|  | Совершенствование упражнения «Стойка на руках с опорой на стену со страховкой» | 1 |
|  | Совершенствование упражнения «Ласточка» | 1 |
|  | Совершенствование упражнения «Пистолет», с опорой на одну руку (на правой и левой ноге) | 1 |
|  | Два кувырка в группировке слитно | 1 |
|  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 |
|  | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, на скамье, сидя на полу | 1 |
|  | Совершенствование техники выполнения упражнений с предметами | 1 |
|  | «Спортивный праздник ГТО» | 1 |
|  | «Весёлые старты». | 1 |
|  | Повторение и закрепление пройденного за год. | 1 |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Темы уроков** | **Количество часов** |
|  | Вводный инструктаж. «Гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. | 1 |
|  | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. | 1 |
|  | Строевые упражнения: перестроения; размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении | 1 |
|  | Отработка техники группировки и перекатов | 1 |
|  | Закрепление упражнения «Кувырок вперед» | 1 |
|  | Закрепление упражнения «Стойка на лопатках» | 1 |
|  | Закрепление упражнения «Мост» | 1 |
|  | Закрепление упражнения «Лазанье по гимнастической стенке» | 1 |
|  | Закрепление упражнения «Лазанье по наклонной скамье» | 1 |
|  | Закрепление упражнения «Вис на перекладине» | 1 |
|  | Закрепление упражнения «Стойка на руках с опорой на стену со страховкой» | 1 |
|  | Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки. | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты с обручем | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты со скакалкой | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты с выполнением упражнений на развитие координации | 1 |
|  | Подвижные игры и эстафеты с мячами | 1 |
|  | Закрепление упражнений, направленных на развитие ловкости | 1 |
|  | Закрепление упражнений, развивающих координационные способности | 1 |
|  | Закрепление упражнения «Лазание по гимнастической стенке» | 1 |
|  | Закрепление упражнений на развитие силы | 1 |
|  | Закрепление упражнений, направленных на развитие гибкости | 1 |
|  | Закрепление упражнений, направленных на развитие чувства ритма | 1 |
|  | Закрепление упражнения «Прыжки со скакалкой» | 1 |
|  | Закрепление упражнения «Стойка на руках с опорой на стену со страховкой» | 1 |
|  | Закрепление упражнения «Ласточка» | 1 |
|  | Закрепление упражнения «Пистолет», с опорой на одну руку (на правой и левой ноге) | 1 |
|  | Два кувырка в группировке слитно | 1 |
|  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине | 1 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 1 |
|  | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, на скамье, сидя на полу | 1 |
|  | Закрепление техники выполнения упражнений с предметами | 1 |
|  | «Спортивный праздник ГТО» | 1 |
|  | «Весёлые старты». | 1 |
|  | Повторение и закрепление пройденного за год. | 1 |

**Учебно-методическое обеспечение:**

О.C.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)

«Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)

Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)

Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.

Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;

Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;

В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;

**Материально-техническое обеспечение:**

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивные залы, пришкольный стадион.