

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Большетурминская начальная общеобразовательная школа»
Тетюшского муниципального района РТ»**

<p>«Рассмотрено и принято» на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 26 . 08. 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Заведующий школы : К.Х.Сафьянова Приказ № 10 о/д от «26» августа 2024 г.</p>
---	---

Рабочая программа

учебного курса по физической культуре

«Оздоровительная гимнастика» для 2 класса начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа предназначена для ведения учебного курса во 2 классе по спортивно-оздоровительному направлению. Помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов, способствует расширению двигательного опыта, развитию физических качеств обучающихся.

Цели и задачи реализации программы

Цель программы – создание прочной основы для воспитания здорового человека, гармонично развитой личности.

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
- Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
- Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка.
- Развитие специфических качеств: музыкальность, танцевальность, выразительность и творческая активность.
- Воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.

Сроки реализации программы

Программа учебного курса рассчитана на 34 часа в год из расчета 1 час в неделю.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Основы знаний

Учащийся научится:

- излагать правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой;
- раскрывать образовательное, оздоровительное, эстетическое значение занятий гимнастикой;
- владеть основными терминами и названиями разучиваемых гимнастических упражнений;
- находить наиболее типичные ошибки при выполнении гимнастических упражнений;

Учащийся получит возможность научиться:

- излагать историю гимнастики, владеть терминологией;

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся научиться:

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных упражнений;

Учащийся получит возможность научиться:

- контролировать свое самочувствие на занятиях гимнастикой;

Физическое совершенствование

Учащийся научиться:

- выполнять упражнения для развития силы, гибкости, координации;
- выполнять простейшие упражнения с предметами (обруч, мяч, скакалка);
- выполнять комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами;
- выполнять танцевальные движения;
- осуществлять подготовку мест занятий;
- выполнять технически правильно гимнастические упражнения;
- проводить судейство эстафет;

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять простые танцевальные движения с несложным композиционным построением;

Содержание программы

Основы знаний

Вводный инструктаж по охране труда ИОТ. Краткие сведения о физической культуре, истории оздоровительной гимнастики.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Режим дня, режим питания и личная гигиена, медицинский контроль. Навыки самоконтроля.

Физическое совершенствование

Общая и специальная физическая подготовка

Гимнастические упражнения и комплексы

Повторение гимнастических упражнений по видам разминок:

Общая разминка: формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки. Бег в сочетании с круговыми движениями руками. Приставные шаги вперед с круговыми движениями головой. Приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами. Шаги с наклонами туловища вперед до касания грудью бедра. «Крабик»

Партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине, укрепление мышц брюшного пресса и спины, «Угол», развитие гибкости позвоночника «Жеребенок», укрепление мышц бёдер мышц рук. Растяжка задней поверхности бедра и выворотности стоп «Крестик».

Разминка у опоры: упражнения для укрепления голеностопных и коленных суставов, полуприседы в хореографических позициях, наклоны и равновесия. «Стрела» («Тандю»). Наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» в сторону). Равновесие с одной ногой вперед. «Батман» вперед горизонтально («Флажок вперед»). Наклон назад, стоя на коленях «Колечко». Приставные шаги в сторону и «Шене». Прыжки в V-позиции. «Разножка» вперед и в сторону. «Пружинка».

Акробатические упражнения

Кувырки вперед, в сторону, назад «Колобок», «мост», «мост» и выход из «моста», стойка на лопатках «Березка», шпагаты, переворот боком «колесо».

Общая физическая подготовка

Прыжки на 90°, 180°, 270°, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, вис углом, вис лежа, вис сидя.

Хореографическая подготовка

Повторение: шаги с подскоками вперёд и с поворотом, шаги галопа.

Новые упражнения: «полька», «ковырялочка»

Работа с предметами

Повторение: передача и удержание обруча и мяча.

Новые упражнения: движения скакалкой, техника работы с мячом. Подскоки во вращающуюся вперед скакалку «Воробей» вперед. Высокие прыжки через скакалку «Астронавт». Многократное вращение обруча на талии. Серия отбивов мяча от пола.

Музыкально-сценические, подвижные игры, эстафеты.

Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыку. Упражнения на развитие метроритма: выделение сильной доли хлопками, шагами, ударом ноги. Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «Зайка на лужайке и Серый Волк», «Красная шапочка».

Сценические постановки «Музыкальный паровозик», «Веселый круг», «Зайчишки». Эстафеты с мячом, обручем, скакалкой. Судейство эстафет.

Календарно-тематическое планирование к программе учебного курса

№ урока	Наименование разделов и тем	Плановые сроки	Фактические сроки (и/или коррекция)
1	Вводный инструктаж по охране труда ИОТ. Знакомство с классом. Общие сведения о художественной гимнастике. Презентация «Выступают юные гимнасты».		
2	Инструктаж по охране труда ИОТ. Упр общей разминки. Упражнения на осанку и развитие гибкости. Подвижные игры («Удочка», «Салки», «Запрещённое движение»)		
3	Упр общей и партерной разминки. Упражнения на осанку и развитие гибкости. Акробатика (стойка на лопатках). Подвижные игры («Соблюдай равновесие», «Ловишка с мешочком на голове»)		
4	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упр (стойка на лопатках, «мост», шпагаты). Эстафеты с элементами ходьбы и бега.		
5	Упр общей и партерной разминки. Акробатика (стойка на лопатках, «мост», шпагаты). Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с обручем и мячом.		
6	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упр (продольный шпагат, «мост», «березка»). Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры («Салки с мячом», День и ночь с мячом», «Бросай далеко, собирай быстрее»)		
7	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упр («мост», «складка», шпагат). Упражнения на развитие гибкости. Музыкальные игры с предметами («Не дай мячу упасть», «Догони свой мяч по диагонали», «Положи		

	«арбуз» в корзинку»)		
8	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упр («мост» и выход из «моста», «складка», шпагат). Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с мячом и обручем.		
9	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упр («мост» и выход из «моста», «складка», шпагат). Подвижные игры с мячом и обручем («Два «арбуза», «Космонавты», «Вышибалы»)		
10	Теоретическая подготовка: Режим питания и личная гигиена. Уход за инвентарем.		
11	Общая разминка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения (кувырок вперед). Упражнения на осанку. Хореографическая подготовка.		
12	Упр партерной разминки. Упражнения на развитие гибкости. Работа со скакалкой. Хореографическая подготовка.		
13	Упр партерной разминки. Акробатические упражнения (кувырок назад). Работа со скакалкой. Музыкальные игры со скакалкой («Пройди по мостику из скакалки», «Море волнуется», «Над головой, сбоку, перед собой»)		
14	Упр партерной разминки. Акробатические упр для укрепления мышц брюшного пресса, спины, рук и ног). Хореографическая подготовка. Работа с мячом.		
15	Упр партерной разминки. Хореографическая подготовка. Акробатические упражнения (кувырок вперед и назад). Работа с мячом.		
16	Повторный инструктаж по охране труда. Разминка у опоры. Хореографическая подготовка. Акробатические упр (кувырок в сторону). Подвижные игры с мячом.		
17	Упр у опоры. Акробатические комбинация. Работа с обручем. Подвижные игры с обручем («Космонавты», «Салки с домиком», «С кочки на кочку»)		
18	Упр у опоры. Хореографическая подготовка. Работа с обручем. Подвижные игры с обручем («Закрути», «Море волнуется», «Пройди ворота из обруча», «Дальше прокати»)		
19	Упр у опоры. Работа с обручем. Музыкальные игры с обручем («Веселый паровоз с обручем», «Море волнуется», «Веселый круг»)		
20	Музыкально-сценические и подвижные игры: танец «Бабы-Яги», «Веселю свою игрушку», «Маленькие мышки прячутся от кошки», «Бабочка», «Веселый круг».		
21	Упр партерной разминки. Акробатические упр («колесо», упр на развитие гибкости позвоночника, шпагаты, «мост», равновесие). Работа со скакалкой.		
22	Упр партерной разминки. Акробатические упр («колесо», шпагаты, «мост», равновесие). Работа со скакалкой.		

23	Музыкально-сценические и подвижные игры: танец «Золушки», «Музыкальны паровозик», «На лесной полянке», «Быстрые и медленные танцы».		
24	Упр партерной разминки. Работа со скакалкой. Подвижные игры под музыку по выбору учащихся.		
25	Упр партерной разминки. Работа с обручем. Эстафеты с предметами.		
26	Музыкально-сценические и подвижные игры: танец «Красной шапочки», «Веселый паровозик», игры-импровизация (разные жанры музыки).		
27	Упр партерной разминки. Гимнастическая комбинация из упр (равновесие, шпагаты, «мост»). Игры с любимой игрушкой.		
28	Упр партерной разминки. Гимнастическая комбинация из упр (шпагаты, «березка», «мост», «колесо», равновесие). Танцевальные эстафеты.		
29	Музыкально-сценические и подвижные игры по выбору учащихся.		
30	Подготовка к показательным итоговым выступлениям Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций. Обсуждение постановки показательных программ.		
31	Подготовка к показательным итоговым выступлениям Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.		
32	Показательные выступления.		
33	Теоретическая подготовка Задание на лето		
34	Обобщающее занятие по теме «Элементы акробатики. Осанка»		