

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ» ДОНЕЦКОЙ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

ПРИНЯТО:

на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2025

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ «СШ № 5
г.о. Мариуполь»
И.В. Фомичёва
Приказ №174 от 28.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 9592138)

по курсу внеурочной деятельности

« Гимнастика »

для обучающихся 1-4 классов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 4E7B6FA10D8DA7D1EC4D96AA448B4886
Владелец: ФОМИЧЁВА ИРИНА ВАСИЛЬЕВНА
Действителен: с 07.08.2024 до 31.10.2025

г.о. Мариуполь 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТИКИ

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Веселый фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п..

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Веселый фитнес» для обучающихся 1-4 классов.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТИКА

Цель программы: разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение **следующих задач:**

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;

Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТИКА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа рассчитана на обучение учащихся 1-4 классов, 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часов в год.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТИКА

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, классической гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп».

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий гимнастикой;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;

- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГИМНАСТИКА

1 КЛАСС

Вводное занятие (1 час)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.

Что такое фитнес?

Практическая часть:

- игра «Делаем правильно»;

- определение структуры занятия. (Поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 1. Общие сведения о гимнастике (2 часа)

Гимнастическая терминология. Развитие гимнастики в России.

Тема 2. Ориентирование в пространстве (2 часа)

Теоретическая часть: строевые команды налево, направо, кругом.

Практическая часть: выполнение строевых команд, точки зала, перестроения.

Тема 3. Общая физическая подготовка (8 часов).

Теоретическая часть: техника безопасности при выполнении упражнений; влияние занятий физической культуры на здоровье человека.

Практическая часть: Постановка корпуса; общеразвивающие упражнения для всех групп мышц; общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития физических качеств, повышения функциональных возможностей организма и выносливости.

Упражнения для мышц спины: наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад, круговые движения туловищем, круговые движения бёдрами, смещение грудной клетки вперёд, назад и в сторону, круговые движения грудной клетки, гиперэкстензия в положении лёжа, «лодочка», одновременное поднятие руки в противоход ноги в положении лёжа (правая рука – левая нога; левая рука- правая нога), упражнения в положении «кошечка».

Упражнения для мышц брюшного пресса: сгибание, разгибание корпуса, поднятие ног в положении лёжа, поднятие бёдер в положении лёжа.

Упражнения для мышц рук и подвижности плечевого, локтевого и лучезапястного суставов: вращения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах, растяжка трицепса.

Упражнения для мышц ног: приседания в широкой стойке, приседания ноги вместе, приседание по широкой выворотной позиции ног (plie). Отведение в сторону и назад ног в положении стоя и в положении «кошечка».

Тема 4. Партерная гимнастика (8 часов).

Теоретическая часть: техника безопасности при выполнении упражнений партерной гимнастики.

Практическая часть:

1. Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава, «бабочка», «Жабка» (с модификацией), подготовительные упражнения к продольному и поперечному шпагату, «воздушный шпагат».

1. Упражнения для развития гибкости спины и укрепления мышц кора: «лодочка», «лодочка» с модификацией, «корзинка», «кольцо», «берёзка», «солдатик», положение «верблюды», «кошечка».

Тема 6. Ритмическая гимнастика с предметами (7 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Широкий и узкий хват гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).

Тема 7. Игры (5 часов)

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

2 КЛАСС

Вводное занятие (1 час)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.

Что такое фитнес?

Практическая часть:

- игра «Делаем правильно»;

- определение структуры занятия. (Поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

Тема 1. Ориентирование в пространстве (1 час)

Теоретическая часть: строевые команды налево, направо, кругом.

Практическая часть: выполнение строевых команд, точки зала, перестроения из одной линии в две, из линий в круг, из круга в линии. Перемещение по диагонали.

Тема 2. Общая физическая подготовка (4 часа).

Теоретическая часть: техника безопасности при выполнении упражнений; влияние занятий физической культуры на здоровье человека.

Практическая часть: Постановка корпуса; общеразвивающие упражнения для всех групп мышц; общеразвивающие упражнения в движении по кругу. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития физических качеств, повышения функциональных возможностей организма и выносливости.

Упражнения для мышц спины: наклоны туловища вправо, влево, вперёд, назад, круговые движения туловищем, круговые движения бёдрами, смещение грудной клетки вперёд, назад и в сторону, круговые движения грудной клетки, гиперэкстензия в положении лёжа, «лодочка», одновременное поднимание руки в противоход ноги в положении лёжа (правая рука – левая нога; левая рука- правая нога), упражнения в положении «кошечка».

Упражнения для мышц брюшного пресса: сгибание, разгибание корпуса, поднимание ног в положении лёжа, поднимание бёдер в положении лёжа.

Упражнения для мышц рук и подвижности плечевого, локтевого и лучезапястного суставов: вращения в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах, растяжка трицепса.

Упражнения для мышц ног: приседания в широкой стойке, приседания ноги вместе, приседание по широкой выворотной позиции ног (plie). Отведение в сторону и назад ног в положении стоя и в положении «кошечка».

Тема 3. Партерная гимнастика (4 часа).

Теоретическая часть: техника безопасности при выполнении упражнений партерной гимнастики.

Практическая часть:

1. Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава, «бабочка», «Жабка» (с модификацией), подготовительные упражнения к продольному и поперечному шпагату, «воздушный шпагат».

1. Упражнения для развития гибкости спины и укрепления мышц кора: «лодочка», «лодочка» с модификацией, «корзинка», «кольцо», «берёзка», «солдатик», положение «верблюд», «кошечка».

Тема 4. Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика.

(4 часа)

Теоретическая часть: Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия: Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракатица».

Тема 5. Танцевальная азбука (4 часа)

Теоретическая часть: Что такое танец? Пордебра – как вид оздоровительной тренировки.

Практические занятия:

Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: батманы, плие. Пордебра в классическом стиле. Танцевальные элементы.

Тема 6. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Теоретическая часть: Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).

Тема 6. Игры (5 часов)

Теоретическая часть: Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики».

3 КЛАСС

Вводное занятие (1 час)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале.

Что такое фитнес?

Практическая часть:

- игра «Делаем правильно»;
- повторение изученной теоретической части и основных элементов гимнастики.

Тема 2. «Ориентирование в пространстве» (1 час).

Практическая часть: Точки зала. Перестроение из одной линии в две и более линий, построение в колонну и шеренгу, перестроение из линий в круг, из круга в линии. Диагонали зала.

Тема 3. Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика.

(9 часов)

Теоретическая часть: Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

Практические занятия: Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлёт, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракатица».

Тема 4. Танцевальная азбука (7 часов)

Теоретическая часть: Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордобра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы

классического танца: батманы, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод».

Тема 5. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).

Тема 6. Игры (6 часов)

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

4 КЛАСС

Вводное занятие (1 час)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

Практическая часть:

- игра «Делаем правильно»;
- повторение изученной теоретической части и основных элементов гимнастики.

Тема 2. «Ориентирование в пространстве» (1 час).

Практическая часть: Точки зала. Перестроение из одной линии в две и более линий, построение в колонну и шеренгу, перестроение из линий в круг, из круга в линии. Диагонали зала.

Тема 3. Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика.

(9 часов)

Теоретическая часть: Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

Практические занятия: Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракатица».

Тема 4. Танцевальная азбука (7 часов)

Теоретическая часть: Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

Практические занятия:

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: батманы, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод».

Тема 5. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

Практические занятия:

Широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).

Тема 6. Игры (6 часов)

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

Практические занятия:

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадай-ка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбои-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения программы «Гимнастика» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

Программа по внеурочной деятельности «Гимнастика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;

- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микро группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие.	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Подвижные игры.	Беседа, практическое занятие. игра.	
2	Общие сведения о гимнастике.	2	Гимнастическая терминология. Развитие гимнастики в России.	Просмотр видеопрезентаций. Викторина.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/
3	«Ориентирование в пространстве».	2	Перемещение в пространстве, перестроение из линий в круг, из круга в линии. Построение в колонны, шеренги.	Практическое занятие.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

4	Общая физическая подготовка.	8	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног. Постановка корпуса.	Практическое занятие. Работа в группах, малых группах и парах. Игра.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
5	Партерная гимнастика.	8	Развитие гибкости, мобильности тазобедренного сустава, укрепление мышц и связок.	Практические занятия.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
6	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.	7	Беседа по технике безопасности на акробатике, акробатические упражнения со скакалками, обручами. Кувырки, перекаты.	Практические занятия.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

7	Игры	5	Имитационные игры, беговые игры, игры на внимание, игры на развитие сенсорной чувствительности, танцевальные игры.	Игра.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
8	Итоговое занятие.	1	Итоговое занятие.	Обобщение знаний.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

2 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Подвижные игры.	Беседа, игра.	

2	«Ориентирование в пространстве».	1	Перемещение в пространстве, перестроение из линий в круг, из круга в линии.	Практическое занятие.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
3	Общая физическая подготовка.	4	Укрепление мышц рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног. Постановка корпуса.	Практические занятия. Игры. Работа в подгруппах и парах.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
4	Партерная гимнастика	4	Развитие гибкости, мобильности тазобедренного сустава, укрепление мышц и связок.	Практические занятия. Игры. Работа в подгруппах и парах.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html

5	Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика.	4	Соревнование, путешествие, партерная гимнастика, релаксация, сказочная аэробика.	Практические занятия. Игра, эстафеты.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
6	Танцевальная азбука.	4	Оздоровительные тренировки. Изучение танцевальных движений.	Практические занятия.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
7	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.	10	Беседа по технике безопасности на акробатике, акробатические упражнения, игры, просмотр фильма, экскурсия	Практические занятия. Игры. Работа в группах, парах.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html

8	Игры.	5	Имитационные игры, беговые игры, игры на внимание, игры на развитие сенсорной чувствительности, танцевальные игры.	Практические занятия.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
9	Итоговое занятие.	1	Итоговое занятие.	Урок - обобщение знаний.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Подвижные игры.	Беседа. Игра.	

2	«Ориентирование в пространстве».	1	Перемещение в пространстве, перестроение из линий в круг, из круга в линии.	Практическое занятие	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
3	Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика.	9	Соревнование, путешествие, партерная гимнастика, релаксация, сказочная аэробика.	Практические занятия, работа в подгруппах и парах.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
4	Танцевальная азбука.	7	Изучение танцевальных элементов и применение их в аэробике и гимнастике.	Оздоровительные тренировки, путешествие.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html

5	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.	10	Беседа по технике безопасности на акробатике, акробатические упражнения, игры, просмотр фильма, экскурсия	Беседы, практические занятия, игры.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
6	Игры	6	Имитационные игры, беговые игры, игры на внимание, игры на развитие сенсорной чувствительности, танцевальные игры.	Игра.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
7	Итоговое занятие.	1	Итоговое занятие.	Обобщение знаний.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35			

4 КЛАСС

п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	---------------------------------------	------------------	---------------------	----------------------------	--

1	Вводное занятие.	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Подвижные игры.	Беседа. Игра.	
2	«Ориентирование в пространстве».	1	Перемещение в пространстве, перестроение из линий в круг, из круга в линии.	Практическое занятие	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzgnarod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
3	Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика.	9	Соревнование, путешествие, партерная гимнастика, релаксация, сказочная аэробика.	Практические занятия, работа в подгруппах и парах.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzgnarod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

4	Танцевальная азбука.	7	Изучение танцевальных элементов и применение их в аэробике и гимнастике.	Оздоровительные тренировки, путешествие.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
5	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.	10	Беседа по технике безопасности на акробатике, акробатические упражнения, игры, просмотр видео-презентаций.	Беседы, практические занятия, игры.	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
6	Игры.	6	Имитационные игры, беговые игры, игры на внимание, игры на развитие сенсорной чувствительности, танцевальные игры.	Игра	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

7	Итоговое занятие.	1	Итоговое занятие.	Обобщение знаний.	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие. Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и его составляющие.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
2	Гимнастическая терминология.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

3	Развитие гимнастики в России.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
4	Построение в шеренгу, колонны. Перестроение в линии.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
5	Строевые команды. Точки зала.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
6	Техника безопасности при выполнении упражнений. Разминочные упражнения. Интервалы. Дистанция.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html

7	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц ног.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
8	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц спины.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
9	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц рук.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
10	Общеразвивающие упражнения в движении и на месте.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

11	Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития физических качеств, повышения функциональных возможностей организма и выносливости.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
12	Постановка корпуса; общеразвивающие упражнения для всех групп мышц; общеразвивающие упражнения в движении по кругу.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
13	ОФП. Упражнения в парах для развития силы и гибкости.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
14	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

15	Комплекс упражнений для профилактики развития сколиоза.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
16	Комплекс упражнений для профилактики развития плоскостопия.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
17	Круговая тренировка с использованием обручей, колец, мячей, порожков.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
18	Роуп-скиппинг – упражнения со скакалкой.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html

19	Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3-5 элементов.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
20	Элементы акробатики: кувырок вперёд, перекат назад с выходом в полушпагат.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
21	Правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Упражнения для укрепления мышц спины.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
22	Упражнения для развития гибкости и мобильности ТБС.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

23	Комплекс упражнений для профилактики развития плоскостопия.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
24	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
25	Комплекс упражнений для профилактики развития плоскостопия.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
26	Партерная гимнастика: берёзка, перекаты назад, подготовительные упражнения к кувырку вперёд.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html

27	Упражнения для укрепления мышц и связок ног. Упражнения для развития гибкости.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
28	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
29	Игры и правила. Имитационные игры.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
30	Беговые игры	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

31	Игры на внимание.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
32	Танцевальные игры.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
33	Подвижные игры.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
34	Игры на развитие ловкости.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

35	Итоговое занятие	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	0	

2 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
1	Вводное занятие. Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и его составляющие.	1			

2	Построение в шеренгу, колонны. Перестроение в линии, круг. Строевые команды. Точки зала.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
3	Техника безопасности при выполнении упражнений. Разминочные упражнения. Интервалы. Дистанция.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
4	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц ног.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
5	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц спины.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

6	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц рук.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
7	Танцевальная аэробика и ее стили.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
8	Базовые шаги аэробики	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
9	Танцевальная аэробика. Разучивание комбинации на основе базовых шагов методом пирамида.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

10	Танцевальная аэробика. Разучивание комбинации на основе базовых шагов линейным методом.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
11	Игротанцы. Развитие музыкальности и ритмического восприятия.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
12	Развитие баланса с помощью танцевальных упражнений.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
13	Игроритмика.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html

14	Развитие баланса с помощью танцевальных упражнений.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
15	Комплекс упражнений для профилактики развития сколиоза.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
16	Комплекс упражнений для профилактики развития плоскостопия.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
17	Круговая тренировка с использованием обручей, колец, мячей, порожков.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

18	Роуп-скиппинг – упражнения со скакалкой.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
19	Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3-5 элементов.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
20	Элементы акробатики: кувырок вперёд, перекат назад с выходом в полушпагат.	1		0	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
21	Комплекс упражнений для профилактики развития сколиоза.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

22	Комплекс упражнений для профилактики развития плоскостопия.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
23	Круговая тренировка с использованием обручей, колец, мячей, порожков.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
24	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
25	правила выполнения упражнений партерной гимнастики. Упражнения для укрепления мышц спины.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

26	Упражнения для развития гибкости и мобильности ТБС.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
27	Комплекс упражнений для профилактики развития плоскостопия.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
28	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
29	Игры и правила. Имитационные игры.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

30	Беговые игры	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
31	Игры на внимание.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
32	Игры на развитие сенсорной чувствительности .	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
33	Танцевальные игры.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html

34	Игры на развитие ловкости.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
35	Итоговое занятие	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	0	

3 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

1	Вводное занятие. Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и его составляющие.	1			
2	«Ориентирование в пространстве». Перестроение из линий в круг, из круга в линии.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://топгор.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
3	Танцевальная аэробика и ее стили. Базовые шаги аэробики.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://топгор.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
4	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц ног.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://топгор.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
5	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц спины.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://топгор.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

6	Партерная гимнастика. Упражнения для развития мобильности тазобедренного сустава.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
7	Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости спины.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
8	Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости спины.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
9	Танцевальная аэробика. Разучивание комбинации на основе базовых шагов методом пирамида.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

10	Партерная гимнастика. Упражнения в парах для развития силы и гибкости.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
11	Пор де бра – разновидность фитнеса. Позиции ног и рук. Упражнения для развития силы рук и ног в медленном темпе.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
12	Игротанцы. Развитие музыкальности и ритмического восприятия.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
13	Развитие баланса с помощью танцевальных упражнений.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

14	Игроритмика.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
15	Партерная гимнастика: классический танец в партере.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
16	Танцевальная аэробика.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
17	Поддержки в гимнастике.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html

18	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
19	Комплекс упражнений для профилактики развития сколиоза.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
20	Комплекс упражнений для профилактики развития плоскостопия.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
21	Круговая тренировка с использованием обручей, колец, мячей, порожков.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
22	Роуп-скиппинг – упражнения со скакалкой.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/

23	Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3-5 элементов.	1			http://топпрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
24	Элементы акробатики: кувырок вперёд, перекат назад с выходом в полушпагат.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://топпрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
25	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://топпрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
26	Элементы акробатики: стойка на руках.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://топпрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
27	Элементы акробатики: подготовительные упражнения к мосту из положения стоя.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://топпрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

28	Игры и правила. Имитационные игры.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
29	Беговые игры	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
30	Игры на внимание.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
31	Игры на развитие сенсорной чувствительности .	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toprog.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

32	Танцевальные игры.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
33	Эстафеты.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
34	Игры на развитие скорости.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
35	Итоговое занятие	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	0	

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
1	Вводное занятие. Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и его составляющие.	1			
2	«Ориентирование в пространстве». Перестроение из линий в круг, из круга в линии.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://топпрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

3	Танцевальная аэробика и ее стили. Базовые шаги аэробики.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
4	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц ног.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
5	Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц спины.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
6	Партерная гимнастика. Упражнения для развития мобильности тазобедренного сустава.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

7	Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости спины.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
8	Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости спины.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
9	Танцевальная аэробика. Разучивание комбинации на основе базовых шагов методом пирамида.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
10	Партерная гимнастика. Упражнения в парах для развития силы и гибкости.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

11	Пор де бра – разновидность фитнеса. Позиции ног и рук. Упражнения для развития силы рук и ног в медленном темпе.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
12	Игротанцы. Развитие музыкальности и ритмического восприятия.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
13	Развитие баланса с помощью танцевальных упражнений.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
14	Игроритмика.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

15	Партерная гимнастика: классический танец в партере.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
16	Танцевальная аэробика.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
17	Поддержки в гимнастике.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
18	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html

19	Комплекс упражнений для профилактики развития сколиоза.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
20	Комплекс упражнений для профилактики развития плоскостопия.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
21	Круговая тренировка с использованием обручей, колец, мячей, порожков.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html
22	Роуп-скиппинг – упражнения со скакалкой.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html

23	Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3-5 элементов.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
24	Элементы акробатики: кувырок вперёд, перекат назад с выходом в полушпагат.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
25	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
26	Элементы акробатики: стойка на руках.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

27	Элементы акробатики: подготовительные упражнения к мосту из положения стоя.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
28	Игры и правила. Имитационные игры.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
29	Беговые игры	1		0	http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
30	Игры на внимание.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html

31	Игры на развитие сенсорной чувствительности .	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
32	Танцевальные игры.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
33	Эстафеты.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
34	Игры на развитие скорости.	1			http://www.sportreferats.narod.ru/ http://zdd.1september.ru/ http://spo.1september.ru/ http://kzg.narod.ru/ http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html
35	Итоговое занятие	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		35	0	0	

Список литературы

Литература для учителя

Основная

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

Вспомогательная

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.

3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.