

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена на заседании МО учителей  
физической культуры

Протокол № \_\_\_1\_\_ от \_26.08.2022 г

Руководитель МО \_\_\_\_\_ *Шувалова С.А.*

Утверждаю:

Директор школы \_\_\_\_\_ *Чекмарёва И.А.*

Приказ № 92 от \_29.08.2022г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
**«Гимнастика с элементами акробатики, ритмической и художественной гимнастики»**  
для учащихся 2а класса

Составитель:  
учитель, реализующий  
программы внеурочной  
деятельности:  
*Шувалова С.А.*

2022-2023 уч. год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Гимнастика с элементами акробатики, ритмической и художественной гимнастики» разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования,

2. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ Брейтовской СОШ;

4. Авторская программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией И.А.Винер М. : Просвещение, 2021

В основу программы положена авторская методика обучения детей гимнастике заслуженного тренера России кандидата педагогических наук, профессора И. А. Винер.

Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий, основанных на гимнастических упражнениях с предметами и без них.

Данная программа адаптирована для реализации в условиях нашей школы. имеет спортивно-оздоровительную направленность и предназначена для обучающихся 2-ых классов. Программа рассчитана на проведение занятий во внеурочное время по 2 часа в неделю, 34 часа в год.

Занятия проводятся в индивидуальных и групповых формах, в форме теоретических и практических занятий, тренировок.

### **Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала занятия:**

- ✓ знакомство с историей развития физической культуры;
- ✓ привитие культуры здорового образа жизни;
- ✓ профилактика вредных привычек;
- ✓ знакомство со знаменитыми спортсменами;
- ✓ ориентация на развитие собственных физических качеств;
- ✓ определение значения занятий гимнастикой в различных профессиональных сферах;
- ✓ игры и упражнения на командообразование.

## Планируемые результаты

**Личностные** У обучающихся будут сформированы: • уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; • понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; • понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; • уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта; • понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации; • самостоятельность в выполнении личной гигиены; • понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); • способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; • понимание причин успеха в физической культуре; способность к самооценке; • саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### Предметные

*Учащиеся научатся:* • понимать значение гимнастики; • вести наблюдение за динамикой развития физических качеств; • выполнять соревновательные упражнения; • руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств; • выполнять строевые упражнения; • выполнять различные виды ходьбы и бега; • выполнять гимнастические упражнения; • упражнения хореографической подготовки в партере и у гимнастической стенки; • выполнять основные акробатические элементы, упражнения и связки; выполнять танцевальные шаги; • играть в подвижные игры; • измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

*Учащиеся получат возможность научиться:* • определять влияние гимнастики на развитие физических качеств; • соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; • понимать влияние закаливания на организм человека; • самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; • выполнять комбинации из элементов акробатики; • выполнять упражнения с предметами; соблюдать правила игры, организовывать и играть в подвижные игры во время занятия и прогулок.

### Метапредметные

*Учащиеся научатся:* • принимать и сохранять учебную задачу; самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; • координировать взаимодействие с партнёрами в игре; • анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя); • участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

*Учащиеся получат возможность научиться:* • ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств; • планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; • соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; • определять наиболее эффективные способы достижения результата; • самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); • выделять эстетические характеристики в движениях человека;

## Учебно-методическое обеспечение

1. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г
2. Винер И. А. «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие: 1—4 кл. / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под ред. И. А. Винер. —М.: Просвещение, 2012.

3. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1—4 классы: Просвещение, 2011
4. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под. ред. И. А. Винер. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 22 с. — (Работаем по новым стандартам).
5. Т.С. Лисицкая. «Хореография в гимнастике». М.: Физкультура и спорт, 1984

### Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс», «Инфоурок»(<https://infourok.ru>)
2. <https://www.fizkult-ura.ru> – сетевое сообщество терминов по физической культуре и видов спорта, литература, видео, авторские публикации.
3. <https://resh.edu.ru> – сайт с информационно-образовательной средой с большой базой электронных уроков, видео, практическими заданиями.

### Тематическое планирование

№	п/п Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	—
2	Теоретическая подготовка	3	—
3	Общая и специальная физическая подготовка	—	42
3.1	Гимнастические упражнения	—	28
3.2	Акробатические упражнения	—	6
3.3	Хореографическая подготовка	—	6
3.4	Работа с предметами	—	12
4	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты		8
5	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	По специальному плану (4ч)	
Итого		4	64
Всего		68	

## Содержание курса «Гимнастика с элементами акробатики, ритмической и художественной гимнастики»

**1. Вводное занятие.** Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток (видео материал).

**2. Теоретическая подготовка.** Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

#### ***Общая физическая подготовка.***

Упражнения для разминки: элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости; упражнения с предметами; базовые элементы хореографии; упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений; элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений положения лежа; элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

***Специальная физическая подготовка.*** Выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов.

#### **3.1. Гимнастические упражнения.**

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;
- равновесие — «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

#### **3.2. Акробатические упражнения.**

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад.

#### **3.3. Хореографическая подготовка.**

- «Деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
- приставные шаги в сторону;
- упражнения с предметами (скакалкой, мячом) — правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;

- ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра.

#### **3.4. Работа с предметами.**

Упражнения на формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

#### **4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.**

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры с предметами.  
Спортивные эстафеты.

**5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.** Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

**Учебно-тематический план (2класс-68ч)**

Тема занятия	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Физические качества (4ч)</b>	
<p><b>Место занятий, инвентарь, одежда. Где можно заниматься гимнастикой. Как одеваться для занятий гимнастикой</b>                      История гимнастики и виды современной гимнастики.                      Художественная гимнастика.</p> <p><b>Физические качества</b>                      Узнаем основные физические качества человека.                      Подбираем комплекс упражнений для развития гибкости и координации  <b>Осанка</b></p>	<p>Перечислять основные правила организации места занятий и подбора одежды. Правильно подбирать одежду для занятий гимнастикой и ухаживать за ней                      Рассказывать об истории Олимпийских игр и определять связь их зарождения с гимнастикой. Называть основные виды гимнастики.</p> <p>Перечислять основные <b>физические качества</b>. Составлять комплекс упражнений для развития гибкости и координации</p>
<b>Гимнастические упражнения (28ч)</b>	
<p><b>Закрепляем упражнения для осанки.</b>                      «Гимнастический» шаг, «гимнастический» бег</p>	<p><b>Выполнять</b> в ритме «гимнастический» шаг и «гимнастический» бег.  <b>Держать</b> правильную осанку при выполнении исходных положений, при ходьбе и беге</p>

<p><b>Закрепляем упражнения по видам разминок, освоенных в 1 классе</b>  <b>Разучиваем новые упражнения по видам разминок.</b>  <b>Общая разминка.</b>  Бег с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны; небольшие прыжки в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава.  «Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик».</p> <p><b>Партнерная разминка.</b>  Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника.  «Лягушонок» на животике, «Угол», «Крестик», «Жеребенок».</p> <p><b>Разминка у опоры.</b>  Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» на 45 ° (вперед и в сторону).  «Стрела» («Тандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперед»; «Колечко»; «Страусенок» с поворотом; «Пружинка»</p> <p><b>Разучиваем новые упражнения для развития гибкости.</b>  Наклон туловища назад в опоре на коленях — «Колечко»; наклон туловища назад в опоре на животе — «Запятая»</p>	<p><b>Выполнять</b> упражнения пройденного материала.  <b>Описывать</b> методику выполнения упражнения по его образному названию.  <b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки выполнения упражнений и исправлять их.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки выполнения и исправлять их.  <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.  <b>Контролировать</b> величину нагрузки.</p> <p><b>Осваивать</b> упражнения для развития гибкости.  <b>Выполнять</b> упражнения для развития гибкости</p>
<b>Акробатические упражнения</b>	<b>(6ч)</b>
<p>Правила безопасности при выполнении упражнений.  Подводящие элементы к акробатическим упражнениям.  Группировка «Ванька-встанька»  <b>Учимся выполнять упражнения для гибкости позвоночника и плечевого пояса</b>  «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках — «Березка».  Кувырки в сторону, вперед, назад — «Колобки»</p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.  <b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки выполнения и исправлять их</p>
<b>Хореографическая подготовка</b>	<b>(6 ч)</b>
<p><b>Повторяем танцевальные шаги.</b>  Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галоп».</p>	<p><b>Выполнять</b> танцевальные элементы и шаги.</p>



<p><b>Разучиваем новые танцевальные движения.</b> Танцевальное движение «Ковырялочка»</p>	<p><b>Осваивать</b> технику выполнения танцевальных элементов и движений</p>
<p><b>Работа с предметами (12ч)</b></p>	
<p style="text-align: center;"><b>Учимся работать со скакалкой.</b></p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Как правильно держать скакалку. Вращения скакалки, сложенной вдвое: «Зеркало» — вращение в лицевой плоскости; «Стеночка» — вращение в боковой плоскости; «Восьмерка» — вращение в вертикальной плоскости вправо-влево; «Зонтик» — вращение в горизонтальной плоскости над головой. <b>Выполняем упражнения со скакалкой.</b> «Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку).</p> <p style="text-align: center;"><b>Учимся работать с обручем</b></p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем. Удержания обруча. Передачи обруча. <b>Выполняем упражнения с обручем.</b> Вращение обруча: «Зеркало» — вращение в лицевой плоскости и передача; «Стеночка» — вращение в боковой плоскости; «Зонтик» — вращение над головой; вращение на талии.</p> <p style="text-align: center;"><b>Учимся работать с мячом.</b></p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом. Выполняем упражнения с мячом. Баланс на ладони и передача из руки в руку. Одиночный отбив от пола и удержание мяча. Серия отбивов от пола.</p> <p style="text-align: center;"><b>Учимся работать с булавами.</b></p> <p>Правила безопасности при выполнении упражнений с булавами. Правильное удержание булавы: — удержание при передаче булавы из руки в руку; — удержание маленькой головки булавы для покачивания и вращений. <b>Выполняем упражнения с булавами.</b> Вращение булавы поочередно и одновременно в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости. Постукивание булавами.</p> <p style="text-align: center;"><b>Учимся работать с лентой</b></p>	<p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений с предметами. <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил безопасности при работе с предметами. <b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Осваивать</b> технику выполнения элементов с предметами. <b>Выявлять</b> ошибки выполнения упражнений с предметами и исправлять их</p>

<p><b>Выполняем упражнения с лентой (девочки), гимнастической палкой (мальчики).</b> Удержание гимнастической палки и ее передача из руки в руку. «Змейка» (для ленты)</p>	
<p><b>Музыкально-сценические, танцевальные игры и спортивные эстафеты (8ч)</b></p>	
<p><b>Выполняем правила безопасности при участии в играх.</b> <b>Изучаем общие правила спортивных эстафет.</b> <b>Изучаем правила эстафет.</b> Эстафета с мячом. Эстафета с обручем. Эстафета со скакалкой. Придумываем новые правила эстафет. <b>Выполняем правила безопасности при участии в играх.</b> <b>Учимся играть вместе.</b> Учимся играть по ролям. Изучаем правила игр и участвуем в них. «Маленькие мышки прячутся от кошки». «Музыкальный паровозик». «Веселый круг»</p>	<p>Самостоятельно <b>организовывать</b> и <b>проводить</b> игры и <b>выполнять</b> игровые задания. <b>Излагать</b> правила и условия игр и эстафет. <b>Взаимодействовать</b> в парах, группах при выполнении технических действий. <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий, и/или задач, и/или музыки. <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности в процессе игры</p>
<p><b>Подготовка к итоговому показательному выступлению (4 ч)</b></p>	
<p>Учимся подбирать музыку. Учимся выбирать костюм</p>	<p><b>Подбирать</b> музыку для показательного выступления. <b>Подбирать</b> костюм, соответствующий теме показательного выступления Выполнять без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальное сопровождение</p>

## Поурочное планирование 2а

№	Тема занятия	дата	факт.д
1	Знакомство. Место занятий, инвентарь, одежда. Где можно заниматься гимнастикой. Как одеваться для занятий гимнастикой. История гимнастики. Показательные выступления известных спортсменов (видеофильмы)	06.09.2022	
2	Основные физические качества человека. Общая разминка: 10 мин Шаги с продвижением вперёд для формирования правильной осанки. — партерная разминка: упражнение для стоп, лёжа на животе и на спине («Лягушонок» на спине, «Лягушонок» на животе)	07.09.2022	
3	Подбор комплекса упражнений для развития гибкости и координации. Бег по кругу («Олененок»); бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («Стрекоза»); разминка у гимнастической стенки: упражнение для укрепления коленных и голеностопных суставов («Цыпочка»);	13.09.2022	
4	Осанка. «Гимнастический» шаг, «гимнастический» бег. Шаги в полном приседе («Гусёнок»); небольшие прыжки в полном приседе («Мячик»); упражнение для укрепления мышц ног и брюшного пресса («Велосипед»); -	14.09.2022	
5	Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; «Пава», «Казачок»	20.09.2021	
6	Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; «Пава», «Казачок» «Жираф»	21.09.2022	
7	Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; «Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок»	27.09.2022	
8	Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; «Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок»	28.09.2022	
9	Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; «Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Конькобежец»,1	04.10.2022	
10	Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; «Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Конькобежец», «Гусенок».	05.10.2022	
11	Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; «Олененок» — бег вперед	11.10.2022	
12	Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в	12.10.2022	

	приседе; «Олененок» — бег вперед, бег с круговыми движениями руками – «Стрекоза»		
13	Формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; «Олененок» — бег вперед, бег с круговыми движениями руками– «Стрекоза»	18.10.2022	
14	Приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, с наклонами в стороны;	19.10.2022	
15	Небольшие прыжки в полном приседе; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра;	25.10.2022	
16	Упражнения для укрепления голеностопного сустава. «Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик».	26.10.2022	
17	«Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Конькобежец», «Гусенок». «Олененок» — бег вперед, «Стрекоза», «Индюшонок», «Страусенок», «Мячик», «Качалка», «Цапля», «Крабик».	08.11.2022	
18	Партерная разминка. Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника. «Лягушонок» на животике, «Угол», «Крестик», «Жеребёнок».	09.11.2022	
19	Партерная разминка. Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника. «Лягушонок» на животике, «Угол», «Крестик», «Жеребёнок».	15.11.2022	
20	Партерная разминка. Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника. «Лягушонок» на животике, «Угол», «Крестик», «Жеребёнок».	16.11.2022	
21	Партерная разминка. Упражнения для стоп, лежа на животе; для мышц брюшного пресса; для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп; для гибкости позвоночника. «Лягушонок» на животике, «Угол», «Крестик», «Жеребёнок».	22.11.2022	
22	Разминка у опоры. Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку;	23.11.2022	
23	Разминка у опоры. Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед	29.11.2022	

	горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»;		
24	Разминка у опоры. Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» на 45 ° (вперед и в сторону).	30.11.2022	
25	Разминка у опоры. Отведение ноги по всем направлениям: вперед, в сторону, назад на носок; наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку; равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально; наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» на 45 ° (вперед и в сторону). «Стрела» («Тандю»); «Флажок в сторону»; «Флажок вперед»; «Страусенок» с поворотом; «Пружинка»	06.12.2022	
26	Упражнения для стоп, укрепления мышц брюшного пресса и спины «Тутти», «Коробочка». Танцевальные шаги: шаги с подскоками вперед и с поворотом («Зайчик»). упражнения для развития гибкости. Наклон туловища назад в опоре на коленях — «Колечко»;	07.12.2022	
27	Закрепление упражнений предыдущего занятия. Разучивание нового упражнения: наклон туловища назад в опоре на животе — «Запятая»	13.12.2022	
28	Закрепление упражнений предыдущего урока. Акробатические упражнения. Правила безопасности при выполнении упражнений. Подводящие элементы к акробатическим упражнениям. Группировка «Ванька-встанька»,	14.12.2022	
29	Упражнения для гибкости позвоночника и плечевого пояса. «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках — «Березка». Кувырки в сторону, вперед, назад («Колобки»);	20.12.2022	
30	Упражнения для гибкости позвоночника и плечевого пояса. «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках — «Березка». Кувырки в сторону, вперед, назад («Колобки»);	21.12.2022	
31	Упражнения для гибкости позвоночника и плечевого пояса. «Мост» из положения лежа. Стойка на лопатках — «Березка». Кувырки в сторону, вперед, назад («Колобки»);	27.12.2022	
32	Повторение материала 1 класса. Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галоп».	28.12.2022	
33	Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги «галоп». «Ковырялочка».	17.01.2023	

34	Работа с предметами. Правила безопасности при выполнении упражнений со скакалкой. Как правильно держать скакалку. Вращения скакалки, сложенной вдвое: «Зеркало» — вращение в лицевой плоскости; «Стеночка» — вращение в боковой плоскости;	18.01.2023	
35	Закрепление упражнений предыдущего урока. Работа со скакалкой. «Восьмерка» — вращение в вертикальной плоскости вправо-влево; «Зонтик» — вращение в горизонтальной плоскости над головой.	24.01.2023	
36	Закрепление упражнений предыдущего урока. «Воробей» (подскоки с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку); «Астронавт» (серия высоких прыжков через скакалку).	25.01.2023	
37	Учимся работать с обручем. Правила безопасности при выполнении упражнений с обручем. Удержания обруча. Передачи обруча.	31.01.2023	
38	Работаем с обручем. Вращение обруча: «Зеркало» — вращение в лицевой плоскости и передача; «Стеночка» — вращение в боковой плоскости; «Зонтик» — вращение над головой; вращение на талии. <sup>39</sup>	01.02.2023	
39	Удержания обруча. Передачи обруча. Вращение обруча: «Зеркало» — вращение в лицевой плоскости и передача; «Стеночка» — вращение в боковой плоскости; «Зонтик» — вращение над головой; вращение на талии.	07.02.2023	
40	Учимся работать с мячом. Правила безопасности при выполнении упражнений с мячом. Выполняем упражнения с мячом. Баланс на ладони и передача из руки в руку.	08.02.2023	
41	Баланс мяча на ладони и передача из руки в руку. Одиночный отбив от пола и удержание мяча.	14.02.2023	
42	Баланс на ладони и передача из руки в руку. Одиночный отбив от пола и удержание мяча. Серия отбивов от пола.	15.02.2023	
43	Учимся работать с булавами. Правила безопасности при выполнении упражнений с булавами. Правильное удержание булавы: удержание при передаче булавы из руки в руку; удержание маленькой головки булавы для покачивания и вращений.	21.02.2023	
44	Выполняем упражнения с булавами. Вращение булавы поочередно и одновременно в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости. Постукивание булавами.	22.02.2023	
45	Учимся работать с лентой. Выполняем упражнения с лентой (девочки), гимнастической палкой (мальчики). Удержание гимнастической палки и ее передача из руки в руку. «Змейка» (для ленты)	28.02.2023	
46	Выполняем упражнения с лентой (девочки), гимнастической палкой (мальчики). Удержание гимнастической палки и ее передача из руки в руку. «Змейка» (для ленты).	01.03.2023	

47	Разминка у опоры. наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки Равновесие.	07.02.2023	
48	Разминка у опоры. наклон назад, стоя на коленях; приставные шаги в сторону и «Шене»; прыжки Равновесие.	07.02.2023	
49	Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок». Танцевальное движение «Ковырялочка» в сочетании с работой с предметами. Техника безопасности при выполнении.	14.02.2023	
50	Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок» Танцевальное движение «Ковырялочка» в сочетании с работой со скакалкой.	15.02.2023	
51	Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок» Танцевальное движение «Ковырялочка» в сочетании с работой с обручем.	21.02.2023	
52	Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок» Танцевальное движение «Ковырялочка» в сочетании с работой с мячом.	22.02.2023	
53	Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок» Танцевальное движение «Ковырялочка» в сочетании с работой с булавами.	04.04.2023	
54	Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок» Танцевальное движение «Ковырялочка» в сочетании с работой с лентой и гимнастической палкой(м)	05.04.2023	
55	Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок» Танцевальное движение «Ковырялочка» в сочетании с работой с лентой и гимнастической палкой(м)	11.04.2023	
56	Танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом — «Зайчик». Шаги «галоп»: галоп вперед; галоп в сторону — «Жеребенок» Танцевальное движение «Ковырялочка» в сочетании с гимнастическими и акробатическими элементами без предмета.	12.04.2023	
57	Изучаем общие правила спортивных эстафет. Соблюдаем правила безопасности при участии в играх. Эстафета с мячом.	18.04.2023	
58	Соблюдаем правила безопасности при участии в играх. Эстафета с обручем.	19.04.2023	

59	Соблюдаем правила безопасности при участии в играх. Эстафета со скакалкой.	25.04.2023	
60	Соблюдаем правила безопасности при участии в играх. Смешанные эстафеты.	26.04.2023	
61	Придумываем новые правила эстафет. Составление эстафеты.	02.05.2023	
62	Выполняем правила безопасности при участии в играх. Учимся играть вместе.	03.05.2023	
63	Выполняем правила безопасности при участии в играх. Учимся играть по ролям.	10.05.2023	
64	Изучаем правила игр и участвуем в них. «Маленькие мышки прячутся от кошки».	10.05.2023	
65	Подбор музыки. Подготовка номера	16.05.2023	
66	Подбор музыки. Подготовка номера	17.05.2023	
67	Подбор музыки. Постановка номера	23.05.2023	
68	Подбор музыки. Постановка номера. Выбор костюма	24.05.2023	