

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 39 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА КРЕЙЗЕРА Я.Г.»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Рассмотрена и рекомендована к утверждению школьным методическим объединением учителей русского языка и литературы протокол №1 от 25.08.2021	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР МБОУ «Школа-гимназия №39 им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ А.А.Крутских 27.08.2021	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Школа-гимназия №39» г. им. Крейзера Я.Г.» г. Симферополя _____ Н.В. Киричкова Приказ от 30.08.2021 .
---	--	---

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Эстетическая гимнастика»
для _1-4 классов
на 2021/2022 учебный год**

**количество часов в неделю: _1__
количество часов в год: _34__**

Составитель: учитель физической культуры
Клименченко Д.В.

г. Симферополь,
2021 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Эстетическая гимнастика» для 1-4 классов составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 №373
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Школа-гимназия № 39» г. Симферополя, утвержденная приказом от 28.08.2020 № 447.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

- *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*
- *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*
- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять конституирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

III. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

1 класс

1. Вводное занятие (1 ч.)

правила техники безопасности, правила поведения на занятиях, форма одежды.

2. Общая физическая подготовка (5 ч.)

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3. Специальная физическая подготовка (5 ч.)

Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж. Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4. Дыхательные упражнения. (9 ч.)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

5.Упражнения на расслабление (4 ч.)

Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

6. Аэробика и самоконтроль (4 ч.)

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

7. Техника эстетической гимнастики(2 ч.)

Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела. Базовые элементы эстетической гимнастики.

8. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. (2 ч.)

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

2 класс

1..Вводное занятие (1 ч.)

правила техники безопасности ,правила поведения на занятиях, форма одежды.

2.Общая физическая подготовка (5ч.)

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.Специальная физическая подготовка (5 ч.)

Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж. Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4. Дыхательные упражнения. (9ч.)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

5.Упражнения на расслабление (4 ч.)

Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

6. Аэробика и самоконтроль (4 ч.)

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

7. Техника эстетической гимнастики(2 ч.)

Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела. Базовые элементы эстетической гимнастики.

8. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. (4 ч.)

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

3 класс

1.Вводное занятие (1 ч.)

правила техники безопасности ,правила поведения на занятиях, форма одежды.

2.Общая физическая подготовка (5ч.)

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.Специальная физическая подготовка (5 ч.)

Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж. Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4. Дыхательные упражнения. (9ч.)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

5.Упражнения на расслабление (4 ч.)

Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

6. Аэробика и самоконтроль (4 ч.)

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

7. Техника эстетической гимнастики(2 ч.)

Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела. Базовые элементы эстетической гимнастики.

8. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. (4 ч.)

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

4 класс

1.Вводное занятие (1 ч.)

правила техники безопасности ,правила поведения на занятиях, форма одежды.

2.Общая физическая подготовка (5ч.)

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.Специальная физическая подготовка (5 ч.)

Упражнения в различных и.п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж. Упражнения на месте и в различных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4. Дыхательные упражнения. (9ч.)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

5.Упражнения на расслабление (4 ч.)

Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

6. Аэробика и самоконтроль (4 ч.)

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие

психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

7. Техника эстетической гимнастики(2 ч.)

Элементы на работу вестибулярного аппарата, координации движения тела. Базовые элементы эстетической гимнастики.

8. Упражнения для развития амплитуды и гибкости. (4 ч.)

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя, без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками. Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией положения.

Учебно- тематический план (в том числе с учетом рабочей программы воспитания)

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспитания	Количество часов	Тесты
1	Вводное занятие	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС)	1	1
	Общая физическая подготовка	Неделя безопасности	5	

		дорожного движения		
2	Специальная физическая подготовка	Международный день толерантности Всероссийский урок «История самбо»	5	1
3	Дыхательные упражнения	День героев Отечества День добровольца	9	1
4	Упражнения на расслабление	День защитника Отечества Предметная неделя	4	1
5	Аэробика и самоконтроль Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Всероссийский открытый урок «ОБЖ»(день пожарной охраны) Международный день защиты детей	4 5	2
ИТОГО:			33	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
для 1 класса(1,2 группы) на 2021-2022 уч. год

№	Тема занятий	Количество во часов	Дата проведения	
			план	факт
Вводное занятие (1ч).				
1	Знакомство. Техника безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой.	1	06.09	
2.Общая физическая подготовка (5 ч.)				

2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	1	13.09	
3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	1	20.09	
4	Комплекс для профилактики нарушений осанки	1	27.09	
5	Растяжка(упражнения на гибкость)	1	04.10	
6	Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок	1	11.10	
3.Специальная физическая подготовка (5 ч.)				
7	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1	18.10	
8	СФП. Упражнения для развития силы	1	25.10	
9	СФП. Упражнения для развития быстроты	1	08.11	
10	СФП. Упражнения для развития выносливости	1	15.11	
11	Комплекс ритмической гимнастики	1	22.11	
4. Дыхательные упражнения. (9ч.)				
12	Комплекс дыхательных упражнений	1	29.11	
13	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	1	06.12	
14	Растяжка (упражнения на гибкость)	1	13.12	
15	Комплекс психогимнастики	1	20.12	
16	Партерный урок на дыхательные упражнения	1	27.12	
17	Комплекс ритмико-оздоровительной гимнастики	1	10.01	
18	Дыхательная гимнастика	1	17.01	
19	Игры с участием дыхательной системы	1	24.01	
20	Повтор и закрепление пройденного материала	1	31.01	
5.Упражнения на расслабление (4 ч.)				
21	Упражнения на расслабление	1	07.02	
22	Дыхательные упражнения для снятия напряжения	1	14.02	
23	Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой.	1	28.02	
24	.Комплексы упражнений на расслабления.	1	07.03	
6. Аэробика и самоконтроль (4 ч.)				
25	Проведения самомассажа рук	1	14.03	
26	Аэробика. Базовые шаги	1	28.03	
27	Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики	1	04.04	
28	Растяжка (упражнения на гибкость)	1	11.04	
7. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.(5 ч.)				
29	Комплекс на развитие координации	1	18.04	
30	Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой	1	16.05	
31	Упражнения на формирование осанки	1	23.05	
32	Упражнения для развития скоростно–силовых качеств	1	25.05	

33	Итоговое занятие. Годовое тестирование по пройденному материалу.	1	30.05	
----	--	---	-------	--

**Лист корректировки рабочей программы
по курсу внеурочной деятельности «Эстетическая гимнастика»
для 1 класса 1,2 групп
Учитель_Клименченко Д.В.**

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

**Учебно- тематический план
(в том числе с учетом рабочей программы воспитания)**

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспитания	Количество часов	Тесты
1	Вводное занятие Общая физическая подготовка	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС) Неделя безопасности	1 5	1

		дорожного движения		
2	Специальная физическая подготовка	Международный день толерантности Всероссийский урок «История самбо»	5	1
3	Дыхательные упражнения	День героев Отечества День добровольца	9	1
4	Упражнения на расслабление	День защитника Отечества Предметная неделя	5	1
5	Аэробика и самоконтроль Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Всероссийский открытый урок «ОБЖ»(день пожарной охраны) Международный день защиты детей	4 5	2
ИТОГО:			34	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
для 2 класса(1,2 группы) на 2021-2022 уч. год

№	Тема занятий	Количество во часов	Дата проведения	
			план	факт
Вводное занятие (1ч).				
1	Знакомство. Техника безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой.	1	07.09	
2.Общая физическая подготовка (5 ч.)				

2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	1	14.09	
3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	1	21.09	
4	Комплекс для профилактики нарушений осанки	1	28.09	
5	Растяжка(упражнения на гибкость)	1	05.10	
6	Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок	1	12.10	
3.Специальная физическая подготовка (5 ч.)				
7	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1	19.10	
8	СФП. Упражнения для развития силы	1	26.10	
9	СФП. Упражнения для развития быстроты	1	09.11	
10	СФП. Упражнения для развития выносливости	1	16.11	
11	Комплекс ритмической гимнастики	1	23.11	
4. Дыхательные упражнения. (9ч.)				
12	Комплекс дыхательных упражнений	1	30.11	
13	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	1	07.12	
14	Растяжка (упражнения на гибкость)	1	14.12	
15	Комплекс психогимнастики	1	21.12	
16	Партерный урок на дыхательные упражнения	1	28.12	
17	Комплекс ритмико-оздоровительной гимнастики	1	11.01	
18	Дыхательная гимнастика	1	18.01	
19	Игры с участием дыхательной системы	1	25.01	
20	Повтор и закрепление пройденного материала	1	01.02	
5.Упражнения на расслабление (5 ч.)				
21	Упражнения на расслабление	1	08.02	
22	Дыхательные упражнения для снятия напряжения	1	15.02	
23	Упражнения на восстановление	1	22.02	
24	Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой.	1	01.03	
25	.Комплексы упражнений на расслабления.	1	15.03	
6. Аэробика и самоконтроль (4 ч.)				
26	Проведения самомассажа рук	1	29.03	
27	Аэробика. Базовые шаги	1	05.04	
28	Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики	1	12.04	
29	Растяжка (упражнения на гибкость)	1	19.04	
7. Упражнения для развития амплитуды и гибкости.(5 ч.)				
30	Комплекс на развитие координации	1	26.04	
31	Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой	1	17.05	
32	Упражнения на формирование осанки	1	19.05	

33	Упражнения для развития скоростно–силовых качеств	1	24.05	
34	Итоговое занятие. Годовое тестирование по пройденному материалу.	1	26.05	

**Лист корректировки рабочей программы
по курсу внеурочной деятельности «Эстетическая гимнастика»
для 2 класса 1,2 групп
Учитель_Клименченко Д.В.**

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

**Учебно- тематический план
(в том числе с учетом рабочей программы воспитания)**

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспитания	Количество часов	Тесты
1	Вводное занятие Общая физическая подготовка	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС) Неделя безопасности	1 5	1

		дорожного движения		
2	Специальная физическая подготовка	Международный день толерантности Всероссийский урок «История самбо»	5	1
3	Дыхательные упражнения	День героев Отечества День добровольца	9	1
4	Упражнения на расслабление Аэробика и самоконтроль	День защитника Отечества Предметная неделя	4 4	1
5	Техника эстетической гимнастики Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Всероссийский открытый урок «ОБЖ»(день пожарной охраны) Международный день защиты детей	2 4	2
ИТОГО:			34	6

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
для 3 класса на 2021-2022 уч. год

№	Тема занятий	Количес т во часов	Дата проведения	
			план	факт
Вводное занятие (1ч).				
1	Знакомство. Техника безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой.	1	01.09	
2.Общая физическая подготовка (5 ч.)				

2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	1	08.09	
3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	1	15.09	
4	Комплекс для профилактики нарушений осанки	1	22.09	
5	Растяжка(упражнения на гибкость)	1	29.09	
6	Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок	1	06.10	
3.Специальная физическая подготовка (5 ч.)				
7	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1	13.10	
8	СФП. Упражнения для развития силы	1	20.10	
9	СФП. Упражнения для развития быстроты	1	27.10	
10	СФП. Упражнения для развития выносливости	1	10.11	
11	Комплекс ритмической гимнастики	1	17.11	
4. Дыхательные упражнения. (9ч.)				
12	Комплекс дыхательных упражнений	1	24.11	
13	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	1	01.12	
14	Растяжка (упражнения на гибкость)	1	08.12	
15	Комплекс психогимнастики	1	15.12	
16	Партерный урок на дыхательные упражнения	1	22.12	
17	Комплекс ритмико-оздоровительной гимнастики	1	29.12	
18	Дыхательная гимнастика	1	12.01	
19	Игры с участием дыхательной системы	1	19.01	
20	Повтор и закрепление пройденного материала	1	26.01	
5.Упражнения на расслабление (4 ч.)				
21	Упражнения на расслабление	1	02.02	
22	Дыхательные упражнения для снятия напряжения	1	09.02	
23	Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой.	1	16.02	
24	.Комплексы упражнений на расслабления.	1	02.03	
6. Аэробика и самоконтроль (4 ч.)				
25	Проведения самомассажа рук	1	09.03	
26	Аэробика. Базовые шаги	1	16.03	
27	Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики	1	30.03	
28	Растяжка (упражнения на гибкость)	1	06.04	
7. Техника эстетической гимнастики(2 ч.)				
29	Акробатика	1	13.04	
30	Хореография, пластика.	1	20.04	
8.Упражнения для развития амплитуды и гибкости.(4 ч.)				
31	Шпагат, шпагат с различными наклонами	1	27.04	

	вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.			
32	Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой	1	04.05	
33	Упражнения на формирование осанки, совершенствование в пространстве	1	11.05	
34	Итоговое занятие. Годовое тестирование по пройденному материалу.	1	18.05	

**Лист корректировки рабочей программы
по курсу внеурочной деятельности «Эстетическая гимнастика»
для 3 класса
Учитель_Клименченко Д.В.**

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

**Учебно- тематический план
(в том числе с учетом рабочей программы воспитания)**

№ п/п	Разделы программы	Модуль программы воспитания	Количество часов	Тесты
1	Вводное занятие Общая физическая подготовка	Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (действия в условиях различного рода ЧС)	1 5	1

		Неделя безопасности дорожного движения		
2	Специальная физическая подготовка	Международный день толерантности Всероссийский урок «История самбо»	5	1
3	Дыхательные упражнения	День героев Отечества День добровольца	9	1
4	Упражнения на расслабление Аэробика и самоконтроль	День защитника Отечества Предметная неделя	4 4	1
5	Техника эстетической гимнастики Упражнения для развития амплитуды и гибкости.	Всероссийский открытый урок «ОБЖ»(день пожарной охраны) Международный день защиты детей	2 4	2
ИТОГО:			34	6

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
для 4 класса на 2021-2022 уч. год

№	Тема занятий	Количес т во часов	Дата проведения	
			план	факт
Вводное занятие (1ч).				
1	Знакомство. Техника безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой.	1	04.09	

2.Общая физическая подготовка (5 ч.)				
2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	1	11.09	
3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	1	18.09	
4	Комплекс для профилактики нарушений осанки	1	25.09	
5	Растяжка(упражнения на гибкость)	1	02.10	
6	Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок	1	09.10	
3.Специальная физическая подготовка (5 ч.)				
7	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1	16.10	
8	СФП. Упражнения для развития силы	1	23.10	
9	СФП. Упражнения для развития быстроты	1	30.10	
10	СФП. Упражнения для развития выносливости	1	13.11	
11	Комплекс ритмической гимнастики	1	20.11	
4. Дыхательные упражнения. (9ч.)				
12	Комплекс дыхательных упражнений	1	27.11	
13	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	1	04.12	
14	Растяжка (упражнения на гибкость)	1	11.12	
15	Комплекс психогимнастики	1	18.12	
16	Партерный урок на дыхательные упражнения	1	25.12	
17	Комплекс ритмико-оздоровительной гимнастики	1	15.01	
18	Дыхательная гимнастика	1	22.01	
19	Игры с участием дыхательной системы	1	29.01	
20	Повтор и закрепление пройденного материала	1	05.02	
5.Упражнения на расслабление (4 ч.)				
21	Упражнения на расслабление	1	12.02	
22	Дыхательные упражнения для снятия напряжения	1	19.02	
23	Подвижные игры с незначительной психофизической нагрузкой.	1	26.02	
24	.Комплексы упражнений на расслабления.	1	05.03	
6. Аэробика и самоконтроль (4 ч.)				
25	Проведения самомассажа рук	1	12.03	
26	Аэробика. Базовые шаги	1	02.04	
27	Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики	1	09.04	
28	Растяжка (упражнения на гибкость)	1	16.04	
7. Техника эстетической гимнастики(2 ч.)				
29	Акробатика	1	23.04	
30	Хореография, пластика.	1	30.04	
8.Упражнения для развития амплитуды и гибкости.(4 ч.)				

