

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 32»

Рассмотрена
на заседании ПС
Протокол № 1
от «29» августа 2019г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор  Гоголева М.А.
Приказ № 179/Н
от «05» сентября 2019г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Гимнастика»

для обучающихся 2, 3, 4 и 5 год обучения

срок реализации 2019-2020, 2020-2021, 2021-2022, 2022-2023

учебные годы

Составила:

учитель физической культуры

Прокопьева Светлана Викторовна

г. Каменск-Уральский

2019 год

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Гимнастика» создана на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем.

Цель: создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсация дефицита двигательной активности детей.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Возрастные категории детей: младший школьный возраст 7-12 лет.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Количество обучающихся в группах не должно превышать 20 человек. Продолжительность занятия 30-40 минут, 1 раз в неделю.

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики – художественная и ритмическая. В основе программы лежат классические методы обучения детей. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

В основе программы – авторская методика И.А. Винер. Программа апробирована в образовательных учреждениях Москвы в рамках дополнительного образования.

Полный курс обучения детей по программе составляет 5 лет и разделен на 3 основные ступени.

Планируемые результаты:

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
4. Освоение базовых навыков выполнения гимнастических упражнений без предметов и с предметами и элементов хореографии.
5. Развитие специфических качеств, необходимых для занятий гимнастикой: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
6. Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
7. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
8. Развитие интереса к самостоятельным занятиям гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга.
9. Воспитание творческих, компетентных и успешных граждан, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Содержание программы 2 года обучения

Вводное занятие.

Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

Теоретическая подготовка.

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

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки. Упражнения для разминки (общую – упражнения в ходьбе и беге; партерную – элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении/ из положения лежа; разминка у опоры – элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры); элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения с предметами; базовые элементы хореографии.

Специальная физическая подготовка. 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 (махи)
- 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 разогрева позвоночника скручиванием в стороны
- Упражнения для развития гибкости позвоночника
- Упражнения для мышц спины
- Упражнения для 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 вперед горизонтально опоре на гимнастическую стенку
- Равновесие с одной ногой вперед и батман вперед
- Упражнения для развития гибкости

Акробатические упражнения.

- Мост
- Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено
- Кувырки вперед, в сторону, назад

Хореографическая подготовка.

- «Деми плие»
- Приставные шаги в сторону
- Упражнения с предметами (правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку)
- Ходьба в различном темпе с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения
- Упражнения на развитие метроритма

Работа с предметами.

- Удержание предмета в статическом положении тела и в движении.

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

- Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

Тематический план 2 год обучения.

№	Тема	количество часов	
		теория	практика
1.	вводное занятие	1	
2.	теоретическая подготовка	1	
3.	общая и специальная физическая подготовка: гимнастические упражнения акробатические упражнения хореографическая подготовка работа с предметами		20 12 4 2 2
4.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.		4
5.	подготовка к показательным итоговым выступлениям		7
	Итого	2	32
	Всего	34	

Содержание

№	тема	УДД	Содержание
1.	вводное занятие	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнастов.
2.	теоретическая подготовка	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

		<i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
3.	гимнастические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	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 (махи) Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах Упражнения для стоп
4.	гимнастические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	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 (махи) Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах Упражнения для стоп
5.	гимнастические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с	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)

		поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Небольшие прыжки в полном приседе Отведение ног назад (махи) Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах Упражнения для стоп
6.	гимнастические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	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 (махи) Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах Упражнения для стоп
7.	гимнастические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	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 (махи) Наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах Упражнения для стоп
	акробатические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	Мост Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено Кувырки вперед, в сторону, назад

		<i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
8.	акробатические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Мост Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено Кувырки вперед, в сторону, назад
9.	акробатические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Мост Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено Кувырки вперед, в сторону, назад
10.	акробатические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	Мост Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено Кувырки вперед, в сторону, назад

		подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
11.	хореографическая подготовка	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	«Деми плие» Приставные шаги в сторону Упражнения с предметами (правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку
12.	хореографическая подготовка	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	«Деми плие» Приставные шаги в сторону Упражнения с предметами (правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку
13.	работа с предметами	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую	Удержание предмета в статическом положении тела и в движении.

		культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
14.	работа с предметами	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Удержание предмета в статическом положении тела и в движении.
15.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	эстафеты, игры, подвижные игры
16.	Музыкально-сценические и музыкально-	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач,	эстафеты, игры, подвижные игры

	хореографические игры, спортивные эстафеты.	определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
17.	гимнастические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Упражнения для стоп Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны Упражнения для развития гибкости позвоночника Упражнения для мышц спины Упражнения для мышц бедер Упражнения для укрепления голеностопных суставов
18.	гимнастические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Упражнения для стоп Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны Упражнения для развития гибкости позвоночника Упражнения для мышц спины Упражнения для мышц бедер Упражнения для укрепления голеностопных суставов

19.	гимнастические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Упражнения для стоп Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны Упражнения для развития гибкости позвоночника Упражнения для мышц спины Упражнения для мышц бедер Упражнения для укрепления голеностопных суставов
20.	гимнастические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Упражнения для стоп Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны Упражнения для развития гибкости позвоночника Упражнения для мышц спины Упражнения для мышц бедер Упражнения для укрепления голеностопных суставов
21.	гимнастические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия	Упражнения для стоп Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны Упражнения для развития гибкости позвоночника Упражнения для мышц спины Упражнения для мышц бедер Упражнения для укрепления голеностопных суставов

		<i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
22.	гимнастические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Упражнения для стоп Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны Упражнения для развития гибкости позвоночника Упражнения для мышц спины Упражнения для мышц бедер Упражнения для укрепления голеностопных суставов
23.	гимнастические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Упражнения для стоп Упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса Упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны Упражнения для развития гибкости позвоночника Упражнения для мышц спины Упражнения для мышц бедер Упражнения для укрепления голеностопных суставов
24.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	эстафеты, игры, подвижные игры

		<i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
25.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	эстафеты, игры, подвижные игры
26.	подготовка показательным итоговым выступлениям к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
27.	подготовка показательным итоговым выступлениям к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций

			поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
28.	подготовка показательным итоговым выступлениям	к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
29.	подготовка показательным итоговым выступлениям	к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
30.	подготовка показательным итоговым выступлениям	к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций

			<i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
31.	подготовка показательным итоговым выступлениям	к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
32.	подготовка показательным итоговым выступлениям	к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций
33.	подготовка показательным итоговым выступлениям	к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций

		подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
34.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	эстафеты, игры, подвижные игры
35.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	эстафеты, игры, подвижные игры

Тематический план 3-5 года обучения:

№	Тема	количество часов	
		теория	практика
1.	вводное занятие	1	
2.	теоретическая подготовка	3	
3.	общая и специальная физическая подготовка: гимнастические упражнения и комплексы акробатические упражнения хореографическая подготовка работа с предметами		20 12 4 2 2
4.	Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.		1
5.	подготовка к показательным итоговым выступлениям		9
	Итого	4	30
	Всего	34	

Содержание

1. Вводное занятие.

Знакомство с материалами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнастов.

2. Теоретическая подготовка.

Общие сведения о художественной гимнастике как о виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания, личная гигиена гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная подготовка.

3.1 Гимнастические упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

- общая разминка – формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- партерная разминка – упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;
- разминка у опоры – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминок:

- общая разминка: бег, сочетаемый 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, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («крабик»);
- Партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («крестик») , для гибкости позвоночника («Жеребонок»);
- разминка у опоры: «стрела» («тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая в сторону в опору на гимнастическую стенку («флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «батман» (мах) вперед горизонтально («флажок» вперед); наклон назад , стоя на коленях («колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад в опоре на коленях («колечко»);
- наклон туловища назад в опоре на животе («запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

3.2. Акробатические упражнения.

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад – «колобок»;
- стойка на лопатках «Березка»;
- «мост»;
- шпагаты.

Освоение акробатических упражнений:

- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «мост» и выход из «моста»;
- переворот боком – «колесо».

3.3. хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа.

Разучивание новых танцевальных движений:

- «полька»;
- «ковырялочка».

3.4. Работа с предметами.

Повторение техники передачи и удержания обруча, мяча. Освоение техники передачи и удержания булавы; движение вращений скакалкой, обручем, булавами в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; техники работы с мячом.

Выполнение подскоков с полным проходом во вращающуюся в перед скакалку («воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («астронавт»); многократного вращения обруча на талии; серии отбивов от пола.

4. Музыкально-сценические, подвижные игры и эстафеты.

Изучение правил безопасности при участии в играх.

Изучение правил игр и игр по ролям.

Воспитание музыкальности и выразительности движений. Ходьба в различном темпе: среднем, медленном, быстром, очень медленном, очень быстром под музыкальное сопровождение. Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки по два такта на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4). Упражнение на изменение звука: передача музыкального динамического оттенка на тихо и громко звучащую музыкальную фразу.

Подвижные и музыкально-танцевальные игры: «зайка на лужайке и серый волк», «красная шапочка» и т.д. Сценические постановки: «Маленькие мышки прячутся от кошки», «музыкальный паровозик», «Веселый круг» и др.

Изучение правил безопасности при участии в эстафетах.

Изучение общих правил спортивных эстафет.

Изучение правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой и т.д. Изучение правил судейства эстафет.

Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет.

5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям.

Итоговые выступления готовятся детьми самостоятельно при поддержке и помощи педагога. Каждый ребенок с помощью педагога должен подобрать для себя фрагмент музыкального произведения и составить комплекс упражнений в соединении с хореографическими элементами и танцевальными шагами под музыкальное сопровождение длительностью от 0,5 до 1 мин.

Приветствуется подготовка коллективных (групповых) выступлений.

Допускается выступление с демонстрацией отдельных освоенных упражнений.

Тематическое планирование

№	тема	УДД	Содержание
1.	вводное занятие	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Знакомство с материалами художественной и ритмической гимнастики. Показательные выступления гимнастов.
2.	теоретическая подготовка. хореографическая подготовка	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.
3.	теоретическая подготовка. хореографическая подготовка	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	

		<i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
4.	теоретическая подготовка. хореографическая подготовка	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
5.	теоретическая подготовка. хореографическая подготовка	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
6.	теоретическая подготовка. работа с предметами	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с	

		поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
7.	теоретическая подготовка. работа с предметами	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
8.	работа с предметами. акробатические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
9.	работа с предметами. акробатические упражнения	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	

		<i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
10.	акробатические упражнения. гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
11.	акробатические упражнения. гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
12.	акробатические упражнения. гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	

		подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
13.	акробатические упражнения. гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
14.	акробатические упражнения. гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
15.	акробатические упражнения. гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую	

		культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
16.	акробатические упражнения. гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
17.	гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
18.	гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач,	

		определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
19.	гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
20.	гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	

21.	гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
22.	гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
23.	гимнастические упражнения и комплексы	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия	

		<i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
24.	гимнастические упражнения и комплексы. подготовка к показательным итоговым выступлениям	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
25.	гимнастические упражнения и комплексы. подготовка к показательным итоговым выступлениям	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
26.	гимнастические упражнения и комплексы. подготовка к показательным итоговым выступлениям	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации	

		<i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
27.	гимнастические упражнения и комплексы. подготовка к показательным итоговым выступлениям	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
28.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
29.	подготовка к показательным итоговым выступлениям	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с	

			поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
30.	подготовка показательным итоговым выступлениям	к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
31.	подготовка показательным итоговым выступлениям	к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
32.	подготовка показательным итоговым выступлениям	к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.	

			<i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
33.	подготовка показательным итоговым выступлениям	к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
34.	подготовка показательным итоговым выступлениям	к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
35.	подготовка показательным итоговым выступлениям	к	<i>познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач, определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	

		подвижными и спортивными играми. <i>регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации <i>коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия <i>личностные:</i> проявляют учебно-познавательный интерес к новому материалу.	
--	--	--	--