**Тематическое планирование** **на 2013-2014 уч.г.**

**Предмет**  Гимнастика  **Класс**  1 класс

**Преподаватель** Мухина Оксана Алексеевна

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название темы | Кол-во часов | Цели темы (предметные знания и умения, обще-учебные умения, междисциплинарные знания) | Методы и виды контроля | Домашние задания |
| **Основная часть**  *Тема 1.1. Информационная беседа о строении человеческого тела, основные термины учебного предмета «Гимнастика»*  1. Скелет человека: позвоночный столб; скелет верхних конечностей; скелет нижних конечностей.  2. Суставы: суставы верхних конечностей; тазобедренный сустав; суставы нижних конечностей.  3. Мышцы: спины; груди и живота; верхних конечностей; нижних конечностей.  Основные термины: «лягушка», «складочка», «калачик», «кольцо», «уголок», «самолет», «лодочка», «пингвинчики», «мостик», шпагат, полушпагат, стойка на лопатках, позиции ног (выворотные и параллельные), releve, port de bras, demi plié, battement releve lent, battement developpe, grands battements jetes, temps leve sauté.  *Тема 1.2. Разминочный комплекс упражнений по кругу*  1. Шаги: с носка на всю стопу; на полупальцах; на пятках; с подъемом ноги, согнутой в колене.  2. Бег: с захлестыванием ног назад; с подниманием ног вперед, согнутых в коленях.  *Тема 1.3. Разминочный комплекс упражнений на середине зала*  Весь комплекс разминочных упражнений выполняется из исходного положения сидя на полу с вытянутыми ногами вперед по VI позиции.  1. Упражнения для разогрева мышц шеи: наклоны головы вперед, назад, к правому и к левому плечу; повороты головы направо, налево; круговые вращения головой.  2. Упражнения для разогрева плечевых, локтевых суставов, кистей: подъем и опускание правого и левого плеча поочередно, затем вместе; поочередное и одновременное выдвижение плеч вперед, назад; круговые движения плечами поочередно и одновременно; из исходного положения натянутые руки в стороны – сгибание и разгибание локтевых суставов вместе и поочередно; круговые вращения руками от локтя вместе и поочередно, закрепив плечи на месте; из исходного положения натянутые руки в стороны или обе впереди; сгибание и разгибание кистей поочередно и вместе; круговые вращения кистями вместе и поочередно.  3. Упражнения для разогрева мышцы спины: наклоны корпуса вперед к вытянутым ногам, в стороны (руки закрыты на поясе или раскрыты в стороны).  **Основная часть**  *Тема 2.1. Экзерсис на середине зала*  1. Упражнения для стоп.  Сидя на полу и лежа на спине: сократить и вытянуть стопы по VI позиции ног (одновременно и поочередно); круговые движения стопами; с фиксацией мизинцев на полу с сокращенными (сокращенная I позиция) и вытянутыми стопами.  Лежа на животе: приведение ног из натянутой VI позиции в положение I позиции.  2. Упражнения на развитие выворотности.  Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам широко раскрытым в стороны; подтягивание к груди согнутой в колене ноги, затем разворот ноги в тазобедренном суставе до пола; «лягушка» (сидя, лежа на спине лежа на животе).  3. Упражнения на развитие гибкости вперед  Сидя на полу: наклоны корпуса вперед к ногам в VI и I позиции ног; «Складочка» по I позиции ног – колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы втягиваются.  Лежа на спине: подтягивание к груди согнутой в колене ноги поочередно, затем двух ног одновременно в положение «калачик»; раскачивание вперед-назад в положении «калачик».  4. Упражнения на развитие гибкости назад  Лежа на животе: port de bras назад с опорой на предплечья, «поза сфинкса»; port de bars на вытянутых руках; «кольцо» - глубокое port de bras на вытянутых руках; одновременно согнуть ноги в коленях, носками коснуться головы.  Стоя на коленях: наклон корпуса вправо – назад, правой рукой коснуться левой пятки, упираясь на нее рукой, подать бедра сильно вперед.  5. Силовые упражнения для мышц живота  Сидя на полу: «уголок» - колени подтянуть к груди и выпрямить вверх максимально близко к корпусу, в исходное положение прийти через сгибание колен у груди, поставив ноги на носки с последующим вытягиванием, либо медленно опустить прямые ноги, удерживая их вместе; поочередное и одновременное поднимание прямых ног с медленным опусканием на пол.  Лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание прямых ног на 45 и 90 градусов (носками в потолок) с медленным опусканием на пол, руки раскрыты в стороны, лежат на полу ладонями вниз.  6. Силовые упражнения для мышц спины  Лежа на животе: подъем прямых ног по VI позиции назад поочередно и вместе, оставляя руки и голову на полу; подъем корпуса с руками вверх, в потолок поочередно и вместе, удерживая ноги на полу; «самолет» - одновременный подъем и опускание рук и ног с прогибом корпуса (размеренное и с фиксацией корпуса в прогибе); «лодочка» - поочередный отрыв от пола рук и ног с раскачиванием и перекатом вперед-назад.  7. Упражнения на развитие шага.  Лежа на спине: battement releve lent на 90 градусов по VI позиции вперед; медленный подъем двух ног вместе на 90 градусов (в потолок), (поперечный шпагат), затем собрать ноги в I позиции вверху и опустить в исходное положение; grand battement jete вперед по VI позиции;  Лежа на животе: grand battement jete назад по VI позиции;  Лежа на боку: grand battement jete в сторону по VI позиции.  *Тема 2.2. Allegro*   * Temps leve sfute по VI позиции ног (на месте, с продвижением вперед-назад, вправо-влево, с хлопками); * Перескоки с ноги на ногу (на месте, с продвижением с фиксированием ноги у щиколотки, затем у колена); * «пингвинчики» - прыжки по I позиции с сокращенными стопами; * «лягушка» - прыжок по I позиции с поджатием стоп к бедрам с широко раскрытыми коленями в стороны; * Прыжки с поджатыми ногами по VI позиции ног.   **Заключительная часть**  *Тема 3.1. Акробатические упражнения*  1. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.  2. Кувырок вперед в группировке.  3. Перекаты вперед – назад на спине в группировке.  4. «Мостик» из положения лежа на полу.  5. Полушпагаты.  6. Шпагаты: прямой на правую и левую ноги, поперечный.  *Тема 3.2. Упражнения в парах*  Кувырок вперед в группировке. Из упора лежа на животе в медленном темпе выполнить кувырок вперед с помощью партнера, удерживающего исполнителя за ноги. В момент сгибания рук и наклона головы вперед партнер проталкивает вперед исполнителя, создавая импульс для вращательного движения.  1. «Лодочка». Партнер, удерживая за ноги, покачивает исполнителя  Лежа на животе: подъем и опускание туловища, руки в III позиции. Партнер удерживает ноги исполнителя на полу.  Лежа на спине: подъем и опускание туловища с руками в III позиции. Партнер удерживает ноги исполнителя на полу.  2. «Мостик» из положения стоя. Партнер поддерживает руками спину исполнителя в момент опускания назад.  3. Растяжка. С широко раскрытыми ногами в стороны сесть лицом друг к другу, соединив стопы и взявшись за руки, попеременно тянуть друг друга вперед.  *Тема 3.3. Контрольный урок*  Комплекс упражнений, согласно программному материалу за учебный год | 62 | **1.Знать:** - основные функции человеческого тела; основные термины учебного предмета; правила безопасности при выполнении физических упражнений; о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; правила исполнения изученных упражнений.  **2. Уметь:** выполнять комплекс упражнений, способствующий укреплению мышечного корсета и развитию двигательного аппарата; сознательно управлять своим телом; распределять движения во времени и пространстве.  **3. Владеть навыками:** правильного дыхания; элементарной координации движений; правильного построения самостоятельной работы | Контрольный урок в конце года | Аудиторная нагрузка по учебному предмету в нечетных полугодиях составляет 32 часа, в четных полугодиях – 33 часа.  Объем времени на внеаудиторную работу (самостоятельная работа) в нечетных полугодиях составляет 30 часов, в четных полугодиях – 35 часов.  Внеаудиторная работа включает в себя выполнение домашнего задания, посещение концертного зала, участие обучающихся в творческих мероприятиях и культурно-просветительской деятельности.  Выполнение домашнего задания контролируется преподавателем и обеспечивается методическими указаниями о правильности исполнения, количестве подходов, о технике безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях и занимает примерно 8 минут ежедневных занятий в 1 и 2 классах. Посещение мероприятий физкультурно-оздоровительного направления происходит не менее одного раза в полугодие. Участие в творческих мероприятиях – не менее одного раза в полугодие |

**Спасибо за добавление материала на наш сайт!**

Ваш материал уже опубликован и доступен по адресу: <http://infourok.ru/material.html?mid=163744>

Начало формы

Прямо сейчас Вы можете скачать свидетельство о публикации Вашего материала

Конец формы

Номер Вашего материала: 163744082757

Вы всегда сможете найти данный материал, введя этот номер в форму справа на главной странице сайта или в строку поиска.