

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Менделеевская средняя общеобразовательная школа»

**ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, УТВЕРЖДЕННОЙ
ПРИКАЗОМ ОТ «01» сентября 2023, ПРОТОКОЛ ПЕДСОВЕТА № 10
ОТ «31» августа 2023 г.**

(ФГОС ООО, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от
31.05.2021 г. № 287)/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Гимнастика»

Разработчик: Поносова А.А.

Выписка верна

«01» сентября 2023 г.

Директор



М П

Т.Б. Богданова

п.Менделеево, 2023

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Гимнастика»
основной общеобразовательной программы начального общего
образования (в соответствии с требованиями ФГОС)**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Гимнастика» (далее программа), реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности для девочек в 7-8-х классах.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению — это формирование у обучающихся гимназии бережного отношения к своему физическому и психологическому здоровью, смена вида деятельности, снятие усталости после умственных нагрузок.

Направление программы – спортивно-оздоровительное, направлена на разностороннюю физическую подготовку.

Программа модифицированная.

Целью курса внеурочной деятельности является углубленное обучение детей акробатическим упражнениям в доступной для них форме, укрепление здоровья и общей физической подготовки.

Задачи:

- 1) формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности по гимнастике;
- 2) укреплять здоровье учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- 3) выработку представлений о знаниях спортивной гимнастике;
- 4) формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- 5) воспитать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, коллективизм, честность, скромность;

Отличительные особенности программы по «Гимнастике»

Главная особенность программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам гимнастики и

акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии. Данная программа является составной программой по внеурочной деятельности, способствующая более углубленному изучению одного из разделов физического воспитания «Гимнастика».

К занятиям в секции допускаются все обучающиеся 7-8-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских показаний.

Формы организации занятий.

Основными формами работы в секции являются: групповые занятия, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах.

Формы проведения занятий.

Основной формой проведения занятия является тренировка.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

У учащихся будут сформированы:

- ✓ широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ✓ 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;
- ✓ мотивация к творческому труду, работе на результат;
- ✓ находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;

Учащиеся получают возможность для формирования:

- ✓ выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- ✓ устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- ✓ адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- ✓ установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;

- ✓ развития умения учитывать разные мнения и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Метапредметные результаты освоения программы

Регулятивные УУД

Учащиеся научатся:

- работать в коллективе;
- самовыражаться через искусство владения телом;
- выполнять основные элементы гимнастических упражнений. –
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Учащиеся получат возможность научиться:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;

Учащиеся получают возможность научиться:

- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

Коммуникативные УУД

Учащиеся научатся:

- понимать возможность существования различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- стремиться к координации действий при выполнении коллективных работ;

Учащиеся получают возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Ожидаемые результаты реализации программы

I. Результаты первого уровня

- ✓ Приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни;
- ✓ Об основных нормах гигиены;
- ✓ О технике безопасности при занятиях гимнастикой;
- ✓ О правилах конструктивной групповой работы.

II. Результаты второго уровня

- ✓ Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей;
- ✓ Знать влияние занятий гимнастикой на организм человека;
- ✓ Знать и уметь применять средства восстановления в оздоровительной тренировке

III. Результаты третьего уровня

- ✓ Приобретение опыта актуализации спортивно – оздоровительной деятельности;
- ✓ Опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;
- ✓ Знать особенности выполнения танцевальных движений и силовых упражнений;
- ✓ Составлять и выполнять композиции из базовых элементов гимнастики;
- ✓ Выполнять простейшие элементы стретчинг и восстановления после нагрузки;
- ✓ Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах.

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

Расписание занятий:

Срок реализации программы – 1 год

Формы контроля:

Подведение итогов по результатам освоения Программы «Гимнастика» организуется через участие в предметной олимпиаде по физической культуре; подготовку гимнастических номеров для участия в различных концертах.

Теория: Знание техники выполнения двигательного действия.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП, умение показать технику выполнения двигательного действия, умение использовать упражнения в различных комбинациях.

Содержание программы внеурочной деятельности

1. Основы знаний:

- Что такое гибкость и как её развивать? Что такое ловкость и как её развивать? Что такое сила и как её развивать? Координационные способности и как их развивать? Страховка и самостраховка для чего она нужна? Термины в акробатике.
- История гимнастики.
- Правила техники безопасного поведения и техники безопасности на секции по ♣ь гимнастике.

2. Упражнения на развитие и сохранение гибкости:

- Индивидуальные упражнения: Оценка и самооценка гибкости; Подготовка к шпагатам; Махи и наклоны, стоя на коленях; Группировки и складки; Шпагаты.
- Упражнения вдвоём: Махи ногами; Наклоны и полумосты; Прогибания; Шпагаты; Мосты.
- Упражнения втроём: Махи ногами; Прогибания с помощью; Мосты, наклоны назад с помощью; Шпагаты; Пирамиды с полумостоами и мостоами.

3. Упражнения для развития силы:

- индивидуальные упражнения: Приседания; Упор лёжа; Седы углом; Упоры лёжа сзади; Стойка на лопатках; Стойка на голове; Упоры и стойки на руках.
- упражнения вдвоём: Приседания; Упоры лёжа на партнёре; Упоры на ступнях, руках, и коленях лежащего партнёра; Удержание партнёра на бёдрах; Седы верхом; Приподнимание висящего партнёра; Стойки.
- упражнения втроём: Поддержка на бёдрах и ступнях; Упоры лёжа; Укрепление туловища; Седы и стойки ногами на «квадрате»; Подтягивание в висте лёжа; Стойки; Висы и упоры; Стойки ногами на плечах и упоры; Переноска вдвоём третьего;

4. Упражнения для развития ловкости:

- Индивидуальные упражнения: Ходьба в движении и на месте; Бег в движении и на месте; Подскоки на носках; Танцевальные шаги и прыжки; Прыжки в высоту; Перекаты, кувырки и падения; Перекаты;

Кувырки вперёд из различных и.п., в упор присев; Кувырки вперёд из упора присев в различные положения; Кувырки назад из упора присев в различные положения; Кувырки назад из различных положений в упор присев; Соединение перекатов и кувырков; Соединение кувырков с прыжками; Длинный кувырок и кувырок прыжком; Падения.

- упражнения вдвоём: Прыжки через партнёра; Кувырки вдвоём; Прыжки с помощью партнёра; Опорные прыжки через партнёра; Перевороты.
- упражнения втроем: Входы и сходы; Соскоки с соединённых рук партнёра; Опорные прыжки через партнёра; Положения в висах; Упражнения в упорах; Полёты и перевороты с предплечий.

5. Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании.

- индивидуальные упражнения: Равновесие на ноге; Равновесие на руке и ноге; Равновесия в наклонах и мостах; Балансирование гимнастической палкой; Фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд;
- упражнения вдвоём: Равновесие с поддержкой партнёра; Равновесие вдвоём; Балансирование руками и ногами; Равновесие на партнёре; Стойки и равновесия.
- упражнения втроем (пирамиды): Пирамиды для девочек.

Тематический план

Курс рассчитан на 34 часа для 7-8-х классов. (1 час в неделю).

Программа состоит из 5 разделов:

- ✓ теоретические сведения;
- ✓ упражнения для развития и сохранения гибкости;
- ✓ упражнения на развитие силы;
- ✓ упражнения на развитие ловкости;
- ✓ упражнения для развития умений и навыков в равновесии и балансировки.

Как индивидуальные, так и парногрупповые элементы подбираются из 5 разделов с учётом физической подготовки и взаимодействия упражнений на различные группы мышц. Для успешного освоения новых упражнений важно привить детям знания и умения по взаимообучению и помощи.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	4	4	-
2.	Упражнения на развитие и	12	-	12

	сохранение гибкости			
3.	Упражнения для развития силы	6	-	6
4.	Упражнения для развития ловкости	6	-	6
5.	Развитие умений и навыков в равновесии и балансирования	6	-	6
	ИТОГО:	34		

Тематическое планирование (2-4 классы)

№	Содержание занятий	Форма занятия
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой.	Беседа, опрос
2.	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, влияние питания на здоровье.	Беседа
3.	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж.	Беседа, опрос
4.	Что такое гибкость и как её развивать? Что такое сила и как её развивать? Что такое ловкость и как её развивать?	Беседа
5.	Партерная разминка. Подготовка к шпагатам.	Практическое занятие
6.	Разучивание строевых упражнений.	Практическое занятие
7.	Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета у опоры и в движении.	Практическое занятие
8.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени у опоры и в движении.	Практическое занятие
9.	Закрепление строевых упражнений.	Практическое занятие
10.	Разучивание упражнений в равновесии с предметами.	Практическое занятие
11.	Развитие гибкости на месте и в движении.	Практическое занятие
12.	Разучивание акробатических элементов. Упражнения на развитие силы.	Практическое занятие
13.	Закрепление упражнений в равновесии.	Практическое занятие
14.	Разучивание упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами.	Практическое занятие
15.	Закрепление акробатических элементов.	Практическое занятие
16.	Закрепление упражнений для укрепления мышечного корсета с предметами художественной гимнастики.	Практическое занятие
17.	Закрепление упражнений в равновесии с предметами.	Практическое занятие
18.	Разучивание упражнений в равновесии с партнером.	Практическое занятие
19.	Развитие гибкости с предметами и с партнером.	Практическое

		занятие
20.	Закрепление упражнений в равновесии с партнером. ОФП.	Практическое занятие
21.	Упражнений для ног из различных положений, с предметами и партнером	Практическое занятие
22.	Выполнение комбинации на гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости.	Практическое занятие
23.	Упражнения для плечевого пояса и рук без предмета и с предметами.	Практическое занятие
24.	Разучивание упражнений на расслабление	Практическое занятие
25.	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени с предметами.	Практическое занятие
26.	Самостоятельное составление комплекса ОРУ.	Практическое занятие
27.	Демонстрация составленных комплексов ОРУ. ОФП.	Практическое занятие
28.	Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании (Балансирование руками и ногами).	Практическое занятие
29.	Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании. (Равновесия в наклонах и мостах).	Практическое занятие
30.	Составление хореографических связок под музыкальное сопровождение.	Практическое занятие
31.	Выполнение хореографических связок под музыкальное сопровождение.	Практическое занятие
32.	Составление гимнастической комбинации из ранее изученных акробатических элементов.	Практическое занятие
33.	Совершенствование гимнастической комбинации из ранее изученных акробатических элементов.	Практическое занятие
34.	Оценивание результатов обучения. Контрольное занятие. Показательные выступления.	Практическое занятие

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Печатные пособия

Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., М.: Просвещение, 2018.

Оборудование

- памятки по нормативам
- спортивный зал
- маты гимнастические

- мячи набивные
- обручи, скакалки
- скамейки гимнастические
- канаты для лазания
- палки гимнастические
- мостик гимнастический, мячи теннисные, набивные, скакалки,
- колонка для музыкального сопровождения (снаряды для развития физических качеств).