

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ Шиловская СШ

_____/О.В.Юкина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«ГАРМОНИЧНОЕ РАЗВИТИЕ ДЕТЕЙ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ»

начального общего образования

1-4 КЛАССЫ

2023-2024 учебный год

РАССМОТРЕНО

на заседании

педагогического совета

Протокол № 1 «29» 08.2023г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____/Н.А.Ивленкова

«__» _____ 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура и ее базовая составляющая — гимнастика. Понятие «физическая культура». Гимнастика — базовая составляющая физической культуры. Гимнастика как основа физической культуры человека. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация художественной гимнастики. Олимпийский комитет России. Паралимпийский комитет России. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов). Гимнастическая ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Основные способы удержания и передачи гимнастических предметов. Работа с предметами как средство развития моторики.

Танцевальные движения. Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития физических качеств. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием. Измерение длины и массы тела, сравнение их с собственными показателями, полученными ранее. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и проведение ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств (гармоничного развития, формирования правильной осанки).

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.* Выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных

движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом. Ходьба «гимнастическим» шагом. «Гимнастический» бег. Упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры. Упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы, быстроты.

Упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; подводящие упражнения для выполнения гимнастических и акробатических упражнений; комбинации гимнастических и акробатических упражнений под музыкальное сопровождение и/или ритм.

Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Хореографические позиции ног. Шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька, шаги польки в сочетании с различными подскоками; элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», «Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках; хореографический бег на высоких полупальцах.

Упражнения с предметами. Соединение и демонстрация в композиции работы с предметами с основными гимнастическими, акробатическими упражнениями под музыкальное сопровождение и без него.

⑩ Упражнения со скакалкой. Различные виды удержания, передачи и вращения скакалки, сложенной вдвое в различных плоскостях; прыжки с проходом в скакалку; комбинации различных вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами.

⑩ Упражнения с обручем. Различные виды удержания; передачи и броски обруча; вращение обруча в различных плоскостях и на талии, прыжки.

⑩ Упражнения с мячом. Удержание мяча и передача его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание; серия отбивов мяча от пола; броски мяча.

⑩ Упражнения с булавами. Правильное удержание булав и передача их из руки в руку; правильное удержание булав для покачиваний, вращений, бросков, броски.

Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты. Правила игр и спортивных эстафет. Игровые задания с использованием гимнастических упражнений, гимнастических предметов, элементов хореографии, упражнений для развития внимания, физических качеств, а также музыкального слуха и воображения.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыкальных фрагментов; составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

— самостоятельно организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет и соревнований;
- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений;
- находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;
- выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации на высоком техническом уровне;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате изучения курса «Физическая культура. Гимнастика» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;
- изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ

(комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

— анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;

— нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;

— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов
1-2	История гимнастики. Знакомство с основными упражнениями. Инструктаж ТБ.	2
3-4	Разминка в парах и у гимнастической стенке. Общая разминка. Упражнения «Пава», «Оленёнок», «Стрекоза», «Гусёнок», «Мячик», «Цапля». Прыжки через скакалку.	2
5-6	Разминка в парах и у гимнастической стенке. Повторение шагов и разучивание «Казачок»	2
7-8	Разминка в парах Упражнения «Лягушонок» на спине, на животе, «Велосипед», «Тутти», «Коробочка», «Крестик».	2
9-10	Разминка у гимнастической стенке. Упражнения «Цыпочка», «Потягушки», «Стрела», «Пружинка». Эстафеты со скакалкой	2
11-12	Общая разминка, разминка в парах и у гимнастической стенке. Стойка на лопатках «Берёзка»	2
13-14	Общая разминка, разминка в парах и у гимнастической стенке. Акробатика: группировка «Ванька-встанька», стойка на лопатках «Берёзка»	2
15-16	Упражнение в равновесие пассе в опоре на стопе и на полупальце. Упражнение «Угол».	2
17-18	Общая разминка упражнение «Жираф». Эстафеты с предметами	2
19-20	Общая разминка упражнение «Сороконожка». Группировка «Ванька-встанька», кувырок в сторону, стойка на лопатках «Берёзка»	2
21-22	Упражнения шаги с подскоками вперёд и с поворотом «Зайчик». Работа с предметами: разучивание упражнений со скакалкой: удержание, вращения, подскоки и прыжки через скакалку.	2
23-24	Разучивание нового упражнения: приставные шаги вперёд на полной стопе «Петушок», «Часики», «Мост» из положения лёжа.	2

25-26	Работа с предметами: разучивание упражнений с мячом: баланс мяча, отбивы, перекаты, переброски	2
27-28	Разучивание нового упражнения: стойка на предплечьях в позиции полушпагата	2
29-30	Общая разминка. Упражнение «Флажок» с наклоном вперёд, «Зайчик». Упражнения с мячом	2
31-32	Акробатическая комбинация показательное выступление из разученных элементов.	2
33-34	Разбор основных ошибок выступлений. Акробатические элементы	2
35-36	Танцевальные шаги. Общая разминка. Упражнение «Киска». Закрепление упражнений с мячом, разученных на предыдущем уроке: баланс мяча, отбивы, перекаты, переброски	2
37-38	Упражнение «Индюшонок». Элементы акробатики. Игры с музыкальным сопровождением.	2
39-40	Закрепление упражнений предыдущих уроков. Шаги с подскоками, шаги галопа, шаги польки, элементы русского танца. Упражнения со скакалкой. Эстафеты.	2
41-42	Закрепление упражнений предыдущих уроков. Закрепление упражнений с мячом.	2
43-44	Упражнение «Страусёнок», «Рыбка». Элементы акробатических комбинаций.	2
45-46	Танцевальные шаги. Работа с предметами (мячи, скакалки)	2
47-48	Упражнения для растяжки мышц спины. Акробатические упр.	2
49-50	Упражнения для укрепления мышц спины. Акробатическая комбинация	2
51-52	Упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп. Акробатические упражнения	2
53-54	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Акробатическая комбинация	2
55-56	Упражнения с обручами. Акробатические упражнения	2
57-58	Упражнение «Качалка» и «Неваляшка». Закрепление упражнений предыдущих уроков	2
59-60	Шаги с подскоками, шаги галопа, шаги польки, элементы русского танца. Эстафеты с предметами	2
61-62	Упражнение «Конькобежец». Закрепление упражнений с мячом, разученных на предыдущем уроке: баланс мяча, отбивы, перекаты, переброски	2
63-64	Упражнение в равновесии с ногой в сторону, арабеск и батман. Закрепление упражнений предыдущих уроков	2
65-66	Упражнение «Колечко», «Крабик». Эстафеты.	2
67-68	Танцевальная комбинация с элементами акробатики.	2
ИТОГО		68