

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Вертикосская средняя общеобразовательная школа»
Каргасокского района Томской области**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ

«Вертикосская СОШ»

_____/Кинцель А.С.

«02» сентября 2024 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
физкультурно – спортивной направленности
«Гимнастика»
для учащихся 1-4 классов
(срок реализации 1 год)
1 час в неделю (всего 34 часа)**

Составитель:

**Тайбичакова Анжела Юрьевна,
учитель физической культуры**

с.Вертикос

2024 – 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Гимнастика» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014г. с изменениями от 06.04.2015г.).
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (1-4 классы) (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576).
- Основной образовательной программы МКОУ «Вертикосская СОШ» (НОО).
- Учебного плана МКОУ «Вертикосская СОШ»

Особенность программы

В соответствии с законами Российской Федерации о физической культуре, школьная программа рассчитана на учебный план в объеме 102 часа в год по физической культуре и включает занятия по разным дисциплинам. Гимнастика, благодаря своей доступности и привлекательности, входит в число преподаваемых дисциплин «Гимнастика с элементами акробатики» в незначительном объеме (18ч).

Настоящая программа дает дополнительную нагрузку в расчете на одну группу 1 год обучения – 34ч (1раз в неделю).

Материал представлен в соответствии с уровнями образования. Для каждого уровня выделены цели и задачи, а также приводятся контрольные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности. Контроль над освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов, участия в показательных выступлениях.

Гимнастика с элементами акробатики является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий укрепляется здоровье, развивается координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие. Свойства: внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Развивают жизненно важные умения и навыки, которые необходимы человеку в повседневной жизни.

Цель программы:

Обучение детей гимнастике в доступной для них форме. Привлечение учащихся к занятиям гимнастикой, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и желание совершенствовать знания, умения и навыки.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих образовательных задач, которые осуществляются в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

Оздоровительные задачи:

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

- способствовать комплексному развитию физических качеств.

Образовательные задачи:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности по гимнастике;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

Воспитательные задачи:

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Актуальность

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Количество учащихся 20 человек.

Возрастные категории 7-10 лет.

Продолжительность учебных занятий - 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале.

В содержание программы входят следующие элементы:

- упражнения в ходьбе и беге
- различные виды перекатов
- кувырки (вперед, назад)
- перевороты (вперед, назад, боком)
- стойки (на руках, на лопатках, на лопатках без помощи рук)
- мост (из положения лежа на спине, из положения стойка ноги врозь)
- акробатические комбинации
- упражнения для развития гибкости
- знания из истории развития гимнастики
- инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности

По окончании изучения курса «Спортивная гимнастика» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 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.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности (34 ч., 1 ч. в неделю)

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Предупреждение травматизма.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

Здоровье физическое, психическое, душевное.

2.2. Влияние питания на здоровье.

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.

2.3. Гигиенические и этические нормы.

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой; за повседневной одеждой; за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка

3.1. Упражнения в ходьбе и беге.

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

3.2. Упражнения для плечевого пояса рук.

На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении.

3.3. Упражнения для ног.

На месте в различных и. п.; у опоры; в движении.

3.4. Упражнения для туловища.

На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Упражнения для развития силы

Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, отжимания.

4.2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге.

4.3. Упражнения для развития быстроты

Пробегание отрезков на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге.

4.4. Упражнения для развития выносливости

Комплекс упражнений по кругу на время.

Раздел 5. Акробатика

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках, на голове, кувырки вперед и назад, колесо, соединение элементов.

Раздел 6. Растяжка (упражнения на гибкость).

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

Раздел 7. Техническая подготовка (упражнения на снарядах).

Упражнения на гимнастической скамье – различные виды ходьбы, повороты, махи, галопы, прыжки, комбинации.

Упражнения на опорном прыжке – наскок на мостик, прыжок вверх, поставить ноги на горку матов.

Раздел 8. Контрольные испытания и показательные выступления.

8.1. Соревнования по ОФП

Мероприятия для начальной школы: соревнуются только занимающиеся.

Контрольные тесты по физической и специальной подготовке.

8.2. Показательные выступления.

Мероприятия для начальной школы. Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических упражнений.

Формы организации внеурочных занятий, основные виды деятельности:

Основной формой организации внеурочной деятельности является урок (учебно-тренировочное занятие) с использованием группового, фронтального и соревновательного метода обучения.

Календарно-тематическое планирование

34 часа.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Требование к одежде и инвентарю.	1
2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	1
3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук.	1
4	О/прыжок. Наскок на мостик.	1
5	Растяжка (упражнения на гибкость).	1
6	Гимнастическая скамья. Ходьба, прыжки, соскок.	1
7	ОФП. Упражнения для ног.	1
8	ОФП. Упражнения для туловища.	1
9	ОФП. Упражнения для туловища.	1
10	Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки.	1
11	ОФП. Упражнения для туловища.	1
12	О/прыжок. Наскок на горку матов.	1
13	ОФП. Упражнения на пресс.	1
14	Растяжка (упражнения на гибкость).	1
15	Ходьба, повороты, соскок с гимнастической скамьи.	1
16	Акробатика. Упоры, стойки.	1
17	Контрольные испытания. Тестирование по ОФП.	1
18	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	1
19	СФП. Упражнения для развития силы.	1
20	СФП. Упражнения для развития быстроты.	1
21	СФП. Упражнения для развития выносливости.	1
22	О/прыжок. Наскок на мостик и запрыгнуть на горку матов.	1
23	Акробатика. Кувырки, упоры, стойки.	1
24	СФП. Упражнения для развития выносливости.	1
25	СФП. Упражнения для развития силы.	1
26	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	1
27	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.	1
28	Бревно. Ходьба, галопы, прыжки, соскок.	1
29	Акробатика. Соединение акробатических элементов.	1

30	О/прыжок. На горку матов прыжок в упор присев.	1
31	Растяжка (упражнения на гибкость).	1
32	Акробатика. Соединение акробатических элементов.	1
33	Растяжка (упражнения на гибкость).	1
34	Показательные выступления.	1

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Оборудование:

- маты гимнастические
- мячи набивные
- обручи, скакалки
- скамейки гимнастические
- перекладина,
- палки гимнастические
- мостик гимнастический, мячи теннисные, набивные, скакалки
- обручи, магнитофон для музыкального сопровождения
- снаряды для развития физических качеств

Список литературы для педагога:

1. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - Москва, 2005
Издательство: Феникс, 2005г.
2. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2001
3. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2002.
5. Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой «Гигиена физической культуры и спорта» Санкт-Петербург СпецЛит 2010
6. Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т.С, Розин Е.Ю, Смолевский В.М. «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» «Издательство «Советский спорт», 2005

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ВЕРТИКОССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА", Кинцель
 Артур Сергеевич, Директор

26.09.24 11:16 (MSK)

Сертификат 7E7665290D57002A84F1E81FEB5545AE