

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос. Шумовский муниципального района
Большечерниговский Самарской области

Проверено
и.о. зам. директора по УР
_____ О.А. Рогоулёва

Утверждено
Директор школы _____ Т.Н.Волкова
Протокол педсовета № 14 от 29.08.2024г.
Приказ по школе № 39-од от 29.08.2024г

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Физическая культура. Гимнастика»**

Ступень обучения, класс: начальное общее образование, 4 класс
направление: Спортивно-оздоровительное

Рабочую программу составили:
Власова Светлана Юрьевна-
учителя начальных классов
ГБОУ ООШ пос. Шумовский



S=RU, O=ГБОУ ООШ пос. Шумовский,
CN=директор Волкова Т.Н.,
E=so_shum_sch@samara.edu.ru
00c4ba1eb28887f781
2024.09.10 20:36:12+04'00'

пос. Шумовский, 2024г.

Пояснительная записка

Общая характеристика программы

Рабочая программа «Физическая культура. Гимнастика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура» (ФГОС НОО). В основу программы положена авторская методика обучения детей заслуженного мастера спорта И.А. Винер. Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий гимнастикой.

Актуальность. Гимнастика – один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Она входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена, а ее элементы – в любую общую физическую подготовку и корректирующие программу. Занятия гимнастикой способствуют не только физическому развитию детей (развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры, осанка), но и эстетическому развитию (формированию понимания красоты и гармонии).

Проблема. Как воспитать творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Цель данной программы сформировать у школьников младших классов установку на сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни. **Задачи программы:**

- Укрепление здоровья и формирование правильной осанки.
- Развитие гибкости, ловкости, быстроты реакции, выносливости.
- Овладение элементами упражнений художественной гимнастики. - Привитие навыков танцевальности и выразительности движений.
- Самовоспитание навыков дисциплинированности, трудолюбия и организованности.
- Овладение техникой владения предметом художественной гимнастики.

Формами организации занятий по данной программе являются уроки, которые состоят из разминки (7 – 10 мин), основной части, посвященной общей и специальной подготовке (10 – 20 мин, в зависимости от возраста), и заключительной части – игры и спортивные эстафеты (28 – 15 мин, в зависимости от длительности обучения). В первом полугодии I класса рекомендуется удлинять игровую часть, используя возможности разучивания общеукрепляющих упражнений в игровой форме.

Для более качественного освоения содержания программы рекомендуется занятия гимнастики подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательнопредметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На занятиях с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники «Физическая культура. Гимнастика», особенно те разделы, которые касаются последовательности и технического исполнения упражнений, особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых гимнастических упражнений.

Занятия с образовательно-предметной направленностью используются, в основном, для обучения практическому материалу разделов гимнастики, включая хореографическую подготовку и освоение упражнений с предметами. На этих уроках учитель сообщает знания непосредственно во время освоения упражнений (например, рассказывает о технике выполнения упражнений, о том, какие группы мышц задействованы при этом и т.д.). Эти сведения позволяют учащимся осознанно разучивать и выполнять новые упражнения. Образные, занимательные названия упражнений помогают им запомнить последовательность и технику выполнения гимнастических упражнений.

Занятия с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития основных физических качеств и совершенствования техники выполнения упражнений. Занятия с образовательно-тренировочной направленностью предусматривают формирование у школьников представления о влиянии гимнастических упражнений на развитие физических качеств; физической нагрузке и ее влиянии на развитие основных систем организма. Такие занятия обучают учащихся способам контроля физической нагрузки и регулирования ее величины.

В программе представлены требования к физической нагрузке, которая позволит учащимся в будущем самостоятельно контролировать и регулировать ее величину с учетом своей физической подготовленности и физического развития. Рекомендуется обращать внимание учащихся на порядок выполнения упражнений и умение объяснять то, как они влияют на развитие физических качеств.

Описание места программы по внеурочной деятельности

Объем учебной нагрузки, отведенный на освоение программы, определен учебным планом ГБОУ ООШ пос. Шумовский. Программа рассчитана на детей 10 лет, реализуется за 1 года.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут в 4 классе

Результаты освоения курса внеурочной деятельности (в соответствии с требованиями ФГОС НОО)

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 курса «Кружок «Юные грации»»:

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование 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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной деятельности;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 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 или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении поставленных задач во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; – готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения физической культуры и ее составляющей – гимнастики отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности:

- формирование представления о роли физической культуры и необходимости регулярного выполнения гимнастических упражнений для укрепления здоровья (физического, социального и психического) человека; о позитивном влиянии физической культуры и использования методов гармоничного развития средствами художественной (ритмической) гимнастики на общее развитие организма (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесформирующую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств, (координация, гибкость, быстрота);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игр и эстафет с гимнастическими предметами;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- планирование занятий гимнастическими упражнениями в режиме дня; организация отдыха и досуга с использованием предложенных методик развития средствами гимнастики, включая музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты;
- изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных, для данной возрастной категории, физических качеств и специальных навыков;
- 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;
 - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
 - 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.

Основным результатом обучения является овладение учащимися содержанием учебного предмета «Физическая культура. Гимнастика», как базовой составляющей физической культуры, для гармоничного развития своего организма, получения личностных, метапредметных и предметных результатов, среди которых особенно можно отметить: укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы; совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной системы; развитие физических качеств, соответствующих сенситивному периоду развития детей начальной школы; технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной форме; активное развитие мышления, памяти, творческих способностей, самостоятельности.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет учащимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться, ставить задачи перед собой и стремиться к их решению.

Условия реализации проекта: внеурочная спортивно-оздоровительная деятельность спортивной команды учеников под руководством классного руководителя, учителя физкультуры

Содержание курса внеурочной деятельности

Рабочая программа «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 классы под редакцией И.А.Винер освещает все разделы (рекомендованные «Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура» начальной школы, подготовленной по заказу Министерства образования и науки РФ) содержания начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура»:

Знания о физической культуре.

В разделе «Знания о физической культуре» представлены общие понятия о физической культуре и ее базовой составляющей – гимнастике.

Способы физкультурной деятельности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» раскрывает способы организации и проведения самостоятельных действий для общего развития физической культуры ребенка и регулярных занятий гимнастикой; наблюдения за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, а так же способы организации и проведения музыкально-сценических и музыкально-танцевальных игр и спортивных эстафет.

Физическое совершенствование.

В разделе «Физическое совершенствование» раскрывается физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, ориентированная на освоение гимнастических, акробатических упражнений, танцевальных шагов и основных элементов танцевальных движений, музыкально-танцевальных, музыкально-сценических игр и спортивных эстафет.

В данном разделе упражнения сгруппированы по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств, присущих данной возрастной категории детей (гибкость, координация, быстрота). Такая структура позволяет учителю отбирать нужные физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств. Все это соответствует половозрастным особенностям учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условиям проведения различных форм занятий, наличию спортивного инвентаря и оборудования.

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, координации, 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 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 русского танца: «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.

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

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

* *Упражнения с мячом.* Удержание мяча на ладони и передачи его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание; серия отбивов мяча от пола; броски мяча.

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

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, основных физических качеств, музыкального слуха, 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.

Календарно – тематическое планирование

1 час в неделю. -34ч

№	Тема	ч
1	Первичный инструктаж. Понятие «физическая культура», «гимнастика. История возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Разучивание методики выполнения ОРУ без предмета.	1
2	Разучивание техники группировки, перекатов в группировке, закрепление методики выполнения ОРУ без предмета.	1
3	Виды современной гимнастики. Разучивание техники кувырка вперед, закрепление техники группировки и перекатов в группировке. Развитие гибкости.	1
4	Разучивание техники кувырка назад, закрепление техники кувырка вперед. Развитие силы мышц рук.	1
5	Всероссийская федерация художественной гимнастики. Разучивание техники стойки на лопатках, стойки «мост». Развитие силы мышц ног.	1
6	Партнерная разминка. Закрепление техники стойки на лопатках, стойки «мост».	1
7	Разучивание акробатической комбинации.	1
8	Закрепление акробатической комбинации. Разучивание хореографических позиций ног.	1
9	Обобщающее занятие по разделу акробатика. Развитие равновесия.	1
10	Закрепление хореографических позиций ног. Знакомство с танцевальными шагами.	2
11	Оценка величины физической нагрузки на занятиях художественной гимнастикой по показателю ЧСС. Разучивание шагов галопа и польки. Развитие гибкости.	1
12	Разучивание элементов танцевальных движений. Закрепление шагов галопа и польки.	1

13	Выполнение шагов галопа и польки под музыкальное сопровождение. Закрепление элементов танцевальных движений под музыкальное сопровождение. Развитие гибкости.	1
14	Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Разучивание прыжков через скакалку, хвата скакалки.	1
15	Закрепление прыжков через скакалку, хвата скакалки. Разучивание вращений скакалки в разных плоскостях.	1
16	Закрепление вращений скакалки в разных плоскостях. Разучивание бросков и ловли мяча за 1 и 2 конца. Развитие гибкости.	1

17	Закрепление бросков и ловли мяча за 1 и 2 конца.	1
18	Выполнение изученных элементов со скакалкой под музыкальное сопровождение.	1
19	Составление изученных элементов со скакалкой в комбинацию.	1
20	Разучивание хватов, вращений гимнастического обруча. Воспитание выносливости способом круговой тренировки.	1
21	Закрепление хватов, вращений гимнастического обруча. Разучивание катов и бросков гимнастического обруча.	1
22	Закрепление изученных элементов с гимнастическим обручем под музыкальное сопровождение.	1
23	Составление изученных элементов с гимнастическим обручем в комбинацию. Развитие координации.	1
24	Разучивание ударов и отбивов с мячом. Разучивание выпадов и их использование для развития гибкости.	1
25	Закрепление ударов и отбивов с мячом. Разучивание катов мяча по полу, скатывания мяча.	1
26	Закрепление катов мяча по полу, скатывания мяча. Броски и ловля мяча из различных положений.	1
27	Выполнение изученных элементов с мячом под музыкальное сопровождение.	1
28	Составление изученных элементов с мячом в комбинацию.	1

29	Выполнение изученных комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	1
30	Подготовка комбинаций к показательным выступлениям. Развитие выносливости.	1
31	Правила проведения спортивных соревнований по художественной гимнастике. Отработка комбинаций с предметами.	1
32	Закрепление комбинаций с предметами под музыкальное сопровождение.	1
33	Показательные выступления. Подведение итогов за год.	1
	Итого	34 ч.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны **уметь**:

- организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические и акробатические упражнения с заданной дозировкой нагрузки; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр (в т.ч. музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр), спортивных эстафет и соревнований;
- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;
- находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- выполнять гимнастические, акробатические комбинации; соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

- Спортивный зал
- маты, гимнастические коврики;
- гимнастические скамейки;
- мячи, обручи, скакалки, ленты, кегли;
- музыкальный центр;
- CD-диски;
- DVD – проигрыватель;
- методические разработки праздников.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Винер И.А. Программа «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс. М. 2010г.

2. Винер И.А., Горбулина Н.М. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. ФГОС. Просвещение, 2011г.
3. Винер И.А., Медведева Е.Н., Крючек Е.С.: Теория и методика художественной гимнастики. Артестичность и путь её формирования. Спорт, 2015г.
4. Андреев И.В. Психология и педагогика. Учебное пособие. М. Эксмо. 2008г.
5. Бакал Д.С. и др. Большая олимпийская современная энциклопедия. М. Эксмо, 2008г.
6. Кузмина К.А. Белянина С.И. Анатомия, физиология, гигиена человека, методические рекомендации. Саратовский медицинский институт, 1991г
7. Малов В. И. 100 великих достижений. М. Вега, 2007г.
8. Поляков В.С. На зарядку становись. М. Детская энциклопедия 2009г.
9. Павлов И.Б. Баршай В.М. Ихимчук В.Н. Гимнастика с методикой преподавания; М., 1989г
10. Смирнов А.Т. Основы безопасной жизнедеятельности. М, Просвещение 2008- 2010гг.
11. Основы циркового творчества. МГУКИ, 2004г.
12. Филиппова Е.И. Методические рекомендации по классическому экзерсису для руководителей танцевальных коллективов. Саратов. 1990г.
13. Пименов О.В. Опорно - двигательная система. Воронеж. 2009г.
14. Физическое воспитание учащихся с направленным развитием двигательных способностей. М. Спорт. 1993г.;

Литература для детей:

1. Винер И.А. Учебники «Физическая культура. Гимнастика» М.
2. Буц Л.А. Для вас девочки. М, 1975г;
3. Боброва Г.Д. Искусство грации. М, 1986г;
4. Смирнов В.А. Физическая тренировка для здоровья. С-Пб, 1998г;
4. Яковлев В. Игры для детей. М. 1975г.