




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Касплянская средняя школа

имени Героя Советского Союза В.Т. Куриленко

<p>«Рассмотрено педсоветом» Протокол № 1 от 30.08.2023г.</p>	<p>«Согласовано» Зам. директора МБОУ Касплянской СШ  /Сидорова А.Е./</p>	<p>«Утверждаю» Смоленского района Смоленской области Директор МБОУ Касплянской СШ  /Кривцов И.М./ Приказ №90 от 30.08.2024г.</p> 
--	---	---

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

Веселая гимнастика

Направление внеурочной деятельности:

физкультурно - оздоровительное

34 часа (1 час в неделю)

Форма реализации: очная, дистанционная

2-4 класс

Педагог дополнительного образования

Жуброва Галина Викторовна

2024-2025 учебный год

## **Пояснительная записка.**

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО).
3. Положение о порядке разработки рабочей программы по учебным предметам (курсам) в начальной школе в соответствии с ФГОС НОО.
4. Комплексная программа физического воспитания (авторы В.И. Лях, А.А. Здаевич)

**Направленность данной программы – физкультурно – спортивная .  
Уровень освоения программы – базовый.**

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа, направленная на приобщение детей к занятиям спортивной гимнастикой, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный

### ***Отличительные особенности программы***

Занятия спортивной гимнастикой являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях способствует их укреплению и становлению нервной системы.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации. Рабочая программа внеурочной деятельности подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО

Программа составлена на основе типовой программы под редакцией В.И. Ляха и А.А. Зданевича допущенная Министерством образования и науки Российской Федерации.

Данная программа включает пояснительную записку, Раздел «Основы знаний», раздел «Общая физическая подготовка», «Специальная подготовка», раздел «Показатели физической подготовки» и приложения. В пояснительной записке показано место гимнастики в системе физического воспитания; определены цели и задачи работы внеурочной деятельности по гимнастике; методы диагностики результатов учебно-тренировочного процесса. В разделе «Основы знаний» включен материал об организме человека, о саморегуляции психических процессов о гигиене, об особенностях волейбола, как вида спорта. Раздел «Общая физическая подготовка» включает упражнения различных видов спорта легкой атлетики, гимнастики и другие упражнения способствующие физическому развитию. В разделе «Специальная подготовка» представлен материал способствующий развитию гибкости. Раздел «Показатели физической подготовки» включает виды испытаний.

**Адресат программы** Данная программа рассчитана на обучающихся 7-11 лет

**Объем программы** – общее количество учебных часов-36, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

**Формы организации образовательного процесса** - учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

### **Виды занятий**

Групповые практические занятия;  
Групповые и индивидуальные теоретические занятия;  
Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;  
Самостоятельные тренировки по заданию тренера;  
Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;  
Участие в спортивных соревнованиях.

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

- Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

### **Цель программы:**

- создание условий для приобретения школьниками знаний о нормах и традициях ведения здорового образа жизни
- создание условий для развития ценностных отношений школьников к здоровью
- создание условий для накопления школьниками опыта здоровьесберегающих действий, опыта заботы о здоровье других и ведения собственного здорового образа жизни

### **Основные задачи программы:**

1. Способствовать укреплению здоровья школьников;
2. Содействовать правильному физическому развитию детского организма;
3. Познакомить учащихся с необходимыми теоретическими знаниями;
4. Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
5. Обучение детей акробатическим упражнениям;
6. Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
7. Воспитывать у обучающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувства дружбы;
8. Прививать учащимся организаторские навыки

### **2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Учащиеся должны уметь:

- правильно выполнять акробатические упражнения;

- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- владеть своим телом;
- легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны получить опыт:**

- взаимодействия с ровесниками;
- ставить цель и добиваться результата;
- участия в соревнованиях.

### **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.

## **1. Содержание курса внеурочной деятельности (36 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, кувырki 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

36 часов.

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

24	СФП. Упражнения для развития выносливости.	
25	СФП. Упражнения для развития силы.	
26	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	
27	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.	
28	Бревно. Ходьба, галопы, прыжки, соскок.	
29	Акробатика. Соединение акробатических элементов.	
30	О/прыжок. На горку матов прыжок в упор присев.	
31	Растяжка (упражнения на гибкость).	
32	Акробатика. Соединение акробатических элементов.	
33	Акробатика.Закрепление.	
34	Растяжка (упражнения на гибкость).	
35	Упражнения на гибкость	
36	Показательные выступления.	

## **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

### **-дидактические средства обучения:**

- плакаты
- памятки по нормативам
- DVD Детская аэробика, 1 прыг-скок, здоровые спинки.
- CD

### **Краткое описание общей методики работы**

Подготовка учащихся осуществляется путем обучения и тренировки. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании следующих методов: общепедагогических (метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств) и спортивных (метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе).

б) формы организации образовательного процесса: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

в) формы организации учебного занятия:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

г) педагогические технологии: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой

деятельности, коммуникативная технология обучения,

**-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