

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное образование Нижнеингашский муниципальный район

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Верхнеингашская основная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 О.И. Галуза
Протокол №1
от «21» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

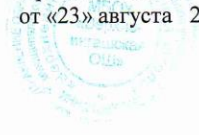
Методист

 А.И. Козлова
Протокол №1
от «22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Н.В. Максимова
Приказ № 104-О
от «23» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Гимнастика»

для обучающихся 1 класса

с. Верхний Ингаш 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена на основе основной образовательной программы МБОУ «Верхнеингашская ОШ», учебного плана и календарно-годового графика школы на 2023 – 2024 учебный год.

Место учебного предмета

Программа рассчитана на 1 год обучения. Из расчета 1 класс, 1 час в неделю, 33 часа в год.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью данной программы является реализация педагогической идеи формирования у школьников умения учиться. Программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов, способствует расширению двигательного опыта, развитию физических качеств обучающихся.

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать разнообразные свойства гимнастики для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; спортивное совершенствование обучающихся.

Задачи:

1. Совершенствование техники базовых элементов гимнастики без предметов и с предметами и элементов хореографии.
2. Освоение сложных элементов и соединений
3. Развитие специальных физических качеств;
4. Повышение общей физической подготовки;
5. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
6. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
7. Воспитание специальной выносливости;
8. Воспитание волевых качеств (целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам)

Планируемые результаты:

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий гимнастикой.

Область познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- знания по истории и развитию гимнастики и олимпийского движения;

Область нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий гимнастикой;

Область трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

Область эстетической культуры:

- способность организовывать занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения и режимы нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

Область коммуникативной культуры:

- способность формулировать цели и задачи занятий гимнастикой, доступно излагать знания о гимнастике.

Личностные результаты

Личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям гимнастикой, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности гимнастики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Область познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

Область нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;

Область трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

Область эстетической культуры:

- правильная осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

Область коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Область познавательной культуры:

- понимание гимнастики как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации;

Область нравственной культуры:

- проявление осознанной дисциплинированности, готовность отстаивать собственные позиции
- отвечать за результаты собственной деятельности;

Область трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;

Область эстетической культуры:

- восприятие спортивно-оздоровительного мероприятия как культурно-массового зрелищного мероприятия
- проявление адекватных норм поведения;

Область коммуникативной культуры:

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Оценка планируемых результатов:

- Тестирование (проводится целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий);
- Соблюдение обучающимися мер безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях гимнастикой.
- Выполнение технически правильно гимнастических и акробатических упражнений, их комбинации;

Выполнение приемов самостраховки, помощи и самостраховки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Формы проведения контроля:

- *вводный*, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;
- *текущий*, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;
- *итоговый*, проводится после завершения всей учебной программы в форме показательных выступлений, участвуют в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Выполнение практической части программы

	Всего уроков	Промежуточная аттестация
1 четверть	8	-
2 четверть	8	-
3 четверть	10	-
4 четверть	7	1
Год	33	1

Содержание программы

Основы знаний

Вводный инструктаж по охране труда ИОТ № 1, 21, 25 -2017. Инструктаж по охране труда ИОТ № 16. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Общие сведения о художественной (ритмической) гимнастике как виде спорта, о танцевальных движениях.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Составление расписания дня. Личная гигиена. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Измеряем массу и длину своего тела.

Физическое совершенствование

Гимнастические упражнения и комплексы

Виды гимнастической разминки:

Общая разминка: формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и бег, шаги в приседе, бег. Упражнения: «Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Олененок» (прыжки).

Партерная разминка: упражнения для стоп, укрепление мышц брюшного пресса и спины, развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц бёдер мышц рук. Упражнения: «Лягушонок» на спине, «Велосипед», «Тутти», «Коробочка», «Киска», «Рыбка», «Березка».

Разминка у опоры: упражнения для укрепления голеностопных и коленных суставов, полуприседы в хореографических позициях, наклоны и равновесия. Упражнения у опоры: «Цыпочка», «Потягушки», «Деми плие», «Страусенок» с поворотом.

Равновесие : «Пассе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на одну стопу, «Флажок», «Батман».

Акробатические упражнения

группировка «Ванька-встанька», перекат назад в группировке, перекат вправо-влево в группировке, перекат прямым телом вправо-влево, перекаты с зажатым мячом между коленями, «мост», стойка на лопатках «Березка», шпагаты.

Общая физическая подготовка

Упражнение «Тачка», прыжки на 90°, 180°, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, вис лежа, вис сидя.

Танцевальные шаги

Шаги с подскоками вперёд и с поворотом, шаги галопа вперед и в сторону.

Музыкально-сценические и музыкально-танцевальные игры.

Музыкально-сценическая игра «Бабочка», «Веселю свою игрушку».

Спортивные эстафеты «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой «Пройди ворота», «С кочки на кочку».

Подготовка к показательным итоговым выступлениям номер для участия в показательных выступлениях «Веселю свою игрушку».

Календарно-тематическое планирование

урока	Наименование разделов и тем	Дата	
		План	Факт
1	Вводный инструктаж по охране труда ИОТ № 1, 21, 25 - 2017. Знакомство с классом.	07.09	
2	Инструктаж по охране труда ИОТ № 16. Упр общей разминки.	14.09	
3	Упр общей и партерной разминки. Упражнения на осанку и развитие гибкости.	21.09	

4	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упр.	28.09	
5	Упр общей и партерной разминки. Акробатика .	05.10	
6	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упр.	12.10	
7	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упр (варианты перекатов).	19.10	
8	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упр (перекаты с зажатым мячом между коленями).	26.10	
9	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упр («мост»). Подвижные игры .	09.11	
10	Измеряем массу и длину своего тела.	16.11	
11	Общая разминка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения .	23.11	
12	Упр общей и партерной разминки. Шаги с подскоками вперёд и с поворотом.	30.11	
13	Упр общей и партерной разминки. Шаги галопа вперед и в сторону.	07.12	
14	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упр (шпагаты).	14.12	
15	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упр (шпагаты). Равновесие. Подвижные игры.	21.12	
16	Разминка у опоры. Танцевальные упражнения. Эстафеты с элементами бега.	28.12	
17	Упр общей и партерной разминки. Танцевальные упражнения. Эстафеты с элементами прыжков.	11.01	
18	Упр общей и партерной разминки. Равновесие. Акробатические упражнения.	18.01	
19	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упражнения (связки). Подвижные игры с обручем.	25.01	
20	Упр общей и партерной разминки. Акробатические упражнения (связки). ОФП	01.02	
21	Упр общей и партерной разминки. Равновесие. Акробатическая комбинация № 1. ОФП	08.02	
22	Упр общей и партерной разминки. Равновесие. Подвижные игры с мягкой игрушкой.	22.02	
23	Упр общей и партерной разминки. Равновесие. ОФП	29.02	
24	Упр общей и партерной разминки. Равновесие. Подвижные игры с мягкой игрушкой.	07.03	
25	Упр общей и партерной разминки. Спортивные эстафеты с мягкой игрушкой.	14.03	
26	Упр общей и партерной разминки. Спортивные эстафеты с обручем.	21.03	
27	Музыкально-сценические игры	04.04	
28	Музыкально-сценические игры	11.04	
29	Музыкально-танцевальные игры «Веселю свою игрушку»	18.04	
30	Музыкально-танцевальные игры «Веселю свою игрушку»	25.04	
31	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.	16.05	
32	Итоговая аттестация в форме соревнования	23.05	
33	Показательные итоговые выступления	30.05	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы

Учебно – методическое обеспечение

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.
2. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г.

Оборудование:

- 1.Маты;
- 2.Гимнастические ленты;
- 3.Мячи (разного диаметра);
- 4.Флажки;
- 5.Гимнастические палки.