

Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия № 44 имени Михаила Тальского

УТВЕРЖДЕНА

Решением педагогического совета
МАОУ гимназии № 44 протокол № 1
от 29.08.2023г

Директор МАОУ гимназии № 44

_____ Н.В. Земскова

Рабочая программа внеурочной деятельности

По Гимнастике

(предмет, курс, модуль)

Класс 7 Учитель Ларина С.В.

Количество часов: всего 68 часа, в неделю 2 часа .

Планирование составлено на основе

Внеурочная деятельность учащихся, авторы: В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий
«Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре», Москва
«Просвещение» 2014г.

Краснодар 2023

1.Содержание учебного предмета

Пояснительная записка:

Рабочая программа по гимнастике разработана на основании письма Министерства просвещения РФ от 15.02.2022 г. № АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций».

Рабочая программа по гимнастике разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России от 31.05.2021 г. № 286.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Федерацией фитнес-аэробики России в 2008 году была разработана «Примерная программа дополнительного образования учащихся V-VII классов «Фитнес». Программа была апробирована в 2008г. и в настоящее время успешно используется.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Цель программы:

- Общая цель программы по оздоровительной гимнастике - улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.). **Основная цель** - укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Задачи:

1. Развитие силовой выносливости как основы оптимизации адаптационных процессов и повышения резервов здоровья;

2. Достижение нормативного уровня физической подготовленности и поддержание объема двигательной активности;

3. Восстановление мышечной константы (отношение мышечной массы к весу тела) и создание «мышечного корсета» позвоночника, формирование и закрепление навыка правильной осанки;

4. Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, координирование взаимодействия моторных и вегетативных функций организма;

5. Формирование моральных и волевых качеств и снятие «комплексов неполноценности» за свою физическую несостоятельность у школьников, освобожденных от уроков физического воспитания по состоянию здоровья.

6. Постановку диафрагмального дыхания, предотвращающего повышение внутрибрюшного и внутричерепного давления, перегрузку сердечно-сосудистой системы, улучшающего вентиляцию лёгких и общее кровообращение;

7. Комплекс партерной гимнастики (без применения тренажеров), включающей аэробный и стретчинговый компоненты;

8. Обучение учащихся правильному статико-динамическому режиму во время занятий в школе и дома.

Структура организации учебного процесса.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о фитнес-аэробике как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

Формы организации учебного процесса.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, классической гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп».

Результаты апробирования программы.

1. Обучающие.

Постоянная физическая нагрузка под музыкальное сопровождение с ясно выраженными ритмическими акцентами, где музыка определяет темп движений, повышается ритмичность у детей, музыкальный слух и музыкальная культура.

Корректирующие упражнения на осанку в программе «Здоровая спина» улучшают осанку, создают мышечный корсет позвоночника, повышают уровень здоровья.

2. Развивающие.

Значительный рост понимания значения здорового образа жизни и всех его составляющих.

Повышение уровня здоровья школьников, их устойчивости к инфекционным простудным заболеваниям, повышение уровня иммунитета, повышение общего жизненного тонуса.

3. Воспитательные.

Коллективные занятия школьников во внеурочное время способствуют укреплению дружбы в коллективе, улучшают психологический климат в классе. Регулярные дополнительные занятия формируют потребность в физической нагрузке.

4. Образовательный эффект программы выражается в повышении уровня знаний о физиологии и анатомии физических упражнений; улучшается осведомленность школьников о новых современных видах спорта с музыкально-ритмической компонентой.

Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут. Программа рассчитана на 34 часа за 1 год обучения.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;

- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Формы и режим занятий

В процессе реализации программы предусматривается использование следующих видов деятельности:

- игровая;
- соревновательная;
- познавательная;
- оздоровительно-спортивная.

Данная образовательная программа реализуется в рамках раздела учебного плана «Внеурочная деятельность» по направлению «спортивно-оздоровительная деятельность».

Ценностные ориентиры программы.

Одним из результатов преподавания программы является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Ожидаемые результаты:

Образовательная программа секции «Гимнастика» ориентирована на достижение результатов трех уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, встречи с действующими спортсменами и ветеранами спорта.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнения игры.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами гимнастики, выполнение акробатических комбинаций.

Планируемые результаты освоения программы.

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

Программа по внеурочной деятельности способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;
- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

3. Тематическое-планирование.

№	Тематический блок, тема	Количество часов	Форма проведения	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Теория	в процессе обучения	Познавательная	Ценность жизни	Федеральный портал " Российское образование" http://www.edu.ru Информационная система " Единое окно доступа к образовательным ресурсам" http://window.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов http://school-collection.edu.ru/ Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов http://fcior.edu.ru Учебные материалы, тесты, книги по предметам http://www.alleng.ru/ Федеральный институт педагогических измерений http://fipi.ru/ Портал Единого урока единыйурок.рф
2	Фитнес-гимнастика и акробатика	20	Групповая, оздоровительно-спортивная	Ценность природы	
3	Занятия со снарядами	5	Индивидуальная	Ценность человека	
4	Подвижные игры	7	Игровая	Ценность добра	
5	Контрольное занятие	2	Соревновательная	Ценность истины Ценность семьи Ценность свободы Ценность гражданственности	
ИТОГО :		34			

Муниципальное образование город Краснодар
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
гимназия № 44 имени Михаила Тальского

Согласовано

Заместитель директора МАОУ
гимназии № 44

_____ Л. И. Сызранова

Календарно-тематическое планирование

По _____ Гимнастике _____
(предмет, курс, модуль)

Класс 7 Учитель Ларина С.В.

Количество часов: всего 68 часов, в неделю 2 часов .

Планирование составлено на основе

Внеурочная деятельность учащихся, авторы: В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий
«Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре», Москва
«Просвещение» 2014г.

Краснодар 2023

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

Содержание, разделы, темы	Дата		Всего часов	Материальное техническое оборудование	Основные виды деятельности	
	план	факт			Предметные результаты ЗУН) к разделу	Метапредметные результаты (УУД) к разделу
Общие правила техники безопасности при занятиях фитнесом, в спортивном зале.	02.09		2	Интерактивная доска, учебник.	Соблюдать правила техники безопасности	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в
Что такое Гимнастика? Основы гимнастического стиля.	09.09		2	Интерактивная доска, учебник.	Выявлять влияние питания на здоровье	
Ориентационные упражнения. Подвижные игры.	16.09		2	Интерактивная доска, учебник.	Соблюдать гигиенические и этические нормы	
Общеразвивающие упражнения в гимнастике.	23.09		2	Интерактивная доска, учебник.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями	
Основные шаги и перестроения.	30.09		2	Интерактивная доска, учебник.	Осваивать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	
Игра: полоса препятствий.	07.10		2	Интерактивная доска, учебник.	Осваивать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	
Акробатика и ее особенности.	14.10		2	Интерактивная доска, учебник.	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений. Описывать технику разучиваемых упражнений	
Разучивание акробатических элементов под счет.	21.10		2	Интерактивная доска, учебник.	Осваивать технику упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	
Разучивание комбинации под музыку. Подвижные игры с музыкой.	28.10		2	Интерактивная доска, учебник.	Описывать технику разучиваемых упражнений.	
Фитнес на платформе.	11.11		2	Интерактивная доска, учебник.	Соблюдать правила техники	

					Безопасности.	<p>том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.</p>
Разучивание упражнений с обручем.	18.11		2	Интерактивная доска, учебник.	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	
Упражнения с гантелями под музыку.	25.11		2	Интерактивная доска, учебник.	Описывать технику разучиваемых упражнений.	
Партерная гимнастика.	02.12		2	Интерактивная доска, учебник.	Описывать технику разучиваемых упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	
Контрольное занятие (тесты ОФП).	09.12		2	Интерактивная доска, учебник.	Соблюдать правила техники Безопасности.	
Образно-сюжетные игры: «Повтори за мной».	16.12		2	Интерактивная доска, учебник.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах	
Атлетическая гимнастика.	23.12		2	Интерактивная доска, учебник.	Описывать технику разучиваемых упражнений.	
Игры для развития физических качеств.	13.01		2	Интерактивная доска, учебник.	Соблюдать правила техники Безопасности.	
Лазанье по канату.	20.01		2	Интерактивная доска, учебник.	Описывать технику разучиваемых упражнений.	
Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.	27.01		2	Интерактивная доска, учебник.	Соблюдать правила техники безопасности	
Понятия гимнастика и акробатика.	03.02		2	Интерактивная доска, учебник.	Описывать технику разучиваемых упражнений.	
Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	10.02		2	Интерактивная доска, учебник.	Описывать технику разучиваемых упражнений.	
Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.	17.02		2	Интерактивная доска, учебник.	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки	
Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	02.03		2	Интерактивная доска, учебник.	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной	

					осанки.	
Комплекс упражнений с мячом.	16.03		2	Интерактивная доска, учебник.	Описывать технику разучиваемых упражнений.	
Комплекс упражнений со скакалкой.	23.03		2	Интерактивная доска, учебник.	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	
Комплекс упражнений с обручем.	06.04		2	Интерактивная доска, учебник.	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	
Комплекс упражнений с набивным мячом.	13.04		2	Интерактивная доска, учебник.	Описывать технику разучиваемых упражнений.	
Комплекс упражнений для мышц туловища.	20.04		2	Интерактивная доска, учебник.	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	
Акробатические элементы.	27.04		2	Интерактивная доска, учебник.	Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений	
Гимнастические снаряды: параллельные (разновысокие) брусья, перекладина, конь, козел, подкидной мостик.	04.05		2	Интерактивная доска, учебник.	Соблюдать правила техники Безопасности.	
Игры с использованием гимнастических снарядов.	18.05		2	Интерактивная доска, учебник.	Соблюдать правила техники Безопасности.	
Игры для силы, гибкости, быстроты.	25.05		2	Интерактивная доска, учебник.	Описывать технику массажа	
Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.			2	Интерактивная доска, учебник.	Описывать технику массажа	
Контрольное занятие (выполнение упражнений с предметами и элементов акробатики).			2	Интерактивная доска, учебник.	Составлять показательные выступления	
Итого:			68			