

**Приложение** к ООП НОО  
утвержденной приказом  
№231 от 30 «августа» 2019 года

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Таицкая средняя общеобразовательная школа»**

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности для учащихся 1-2 классов  
раздела «Гимнастика»  
на 2019-2020 учебный год**

**Разработчик:** Лебедева Валентина Александровна  
учитель физической культуры без квалификационной категории

Программа курса внеурочной деятельности «Гимнастика» реализуется 1 час в неделю, в 1-2 х классах , в год – 34 часа. В содержании рабочей программы представлен общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий гимнастикой.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные, метапредметные, предметные результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- умения управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности УУД обучающихся:

- способность принимать и сохранять цели и задачи спортивно-оздоровительной деятельности;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками во внеурочной спортивно-оздоровительной 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** отражают сформированный опыт обучающихся в физкультурной деятельности:

- организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения 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;
- соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;

- выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

### **Содержание программы «Физическая культура. Гимнастика»**

#### **Формы организации внеурочных занятий, основные виды деятельности:**

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

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура и ее базовая составляющая – гимнастика.** Понятие «физическая культура». Гимнастика – базовая составляющая физической культуры. Гимнастика, как основа физической культуры человека. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация художественной гимнастики. Олимпийский комитет России. Паралимпийский комитет России. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями.

**Из истории физической культуры.** Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

**Гимнастические упражнения** (с предметами и без предметов). «Гимнастическая» ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения и двигательных действий человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Основные способы удержания и передачи предметов. Работа с предметами, как средство развития моторики.

**Танцевальные движения.** Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

#### **Способы физической культуры**

**Самостоятельные занятия.** Составление распорядка дня. Подбор упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, свойственных данной возрастной категории детей. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Выполнение элементов гимнастических упражнений для проведения оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика).

**Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием.** Измерение длины и массы тела, сравнение их со стандартными показателями. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие мышц. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп мышц.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр, спортивных эстафет.

#### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и проведение ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств, общеразвивающие упражнения для гармоничного развития. Упражнения для формирования правильной осанки.

**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 и/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 булавы и передача их из рук в руки; правильное удержание булавы 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.

#### *Общие рекомендации по освоению программы*

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем за исходными и промежуточными положениями и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения.

В том случае, если ребенок не может сразу освоить упражнение, необходимо включить его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение. Для этих целей все упражнения в программе имеют ассоциативные названия, которые помогут ученику понять и запомнить его. Для закрепления правильного исходного и промежуточного положений эффективно используется мышечная память.

Все задания выполняются в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это помогает детям правильно выполнить упражнение, почувствовать ритм и воспринимать музыкальное сопровождение для создания образа.

Важным элементом моделирования занятий является включение различных вариантов и форм соревновательной и игровой деятельности учащихся, что способствует успешному закреплению техники выполнения упражнений.

В программе предлагаются варианты игр, которые являются базовыми. На их основе для разнообразия содержания уроков учитель дает детям творческие задания.

Завершающей частью каждого учебного года является подготовка детей к показательным выступлениям.

Рекомендуется составлять групповые показательные выступления. При этом, каждый учащийся может использовать в выступлении те упражнения (комплекс упражнений), которые позволят ему лучшим образом продемонстрировать свои умения.

Общие упражнения должны быть доступными для исполнения всеми детьми данной группы.

Комбинации упражнений должны быть составлены таким образом, чтобы представлять единую сценическую картину задуманного образа и показывать в наиболее выгодном свете физическое совершенствование ученика.

#### **Распределение тематического содержания рабочей программы по гимнастике с указанием количества часов для освоения программы в 1-2 классе (34 часа)**

Тематический план	Характеристика видов деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (5 ч)</b>	
Физическая культура Узнаем, что такое физическая культура. <b>История гимнастики и виды современной гимнастики.</b> Узнаем историю гимнастики. Узнаем о видах современной гимнастики. Художественная гимнастика. Узнаем, где родилась художественная гимнастика. Учимся отличать художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики. Распорядок дня и личная гигиена. Учимся составлять распорядок дня. Узнаем, что такое личная гигиена. Узнаем о видах гимнастической разминки	Кратко <b>характеризовать</b> понятие «физическая культура». <b>Рассказывать</b> об истории Олимпийских игр и <b>определять</b> связь их зарождения с гимнастикой. <b>Называть</b> основные виды гимнастики. <b>Отличать</b> художественную и ритмическую гимнастику от других видов гимнастики. <b>Составлять</b> распорядок дня с акцентом на утреннюю гимнастику и время проведения ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Гармоничное развитие. Измеряем массу и длину своего тела	<b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела. <b>Сравнивать</b> их со стандартными значениями.

<b>Гимнастические упражнения (14 ч)</b>	
<p>Упражнения по видам разминок.            Общая разминка.  <i>Формирование гимнастической осанки в положении «стоя» и при ходьбе; упражнения в ходьбе и беге; шаги в приседе; бег.</i>            Учимся правильно держать осанку и правильно ходить.            «Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Конькобежец», «Гусенок».            Учимся бегать и прыгать.            «Олененок» – бег вперед.</p>	<p><b>Осваивать</b> физические упражнения.  <b>Осваивать</b> умение правильно держать осанку при выполнении упражнений.  <b>Ходить</b> «гимнастическим» шагом. Осваивать «гимнастический» бег.</p>
<p>Партерная разминка.  <i>Упражнения для стоп; укрепления мышц брюшного пресса и спины; упражнения для развития гибкости позвоночника; упражнения для укрепления мышц бедер, мышц рук.</i>            Выполняем упражнения партерной разминки.            «Лягушонок на спине», «Велосипед», «Тутти», «Коробочка», «Веревочка», «Киска», «Рыбка», «Березка», «Неваляшка».            Разминка у опоры.  <i>Упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.</i>            Выполняем упражнения у опоры.            «Цыпочка», «Потягушки», «Деми плие», «Страусенок» с поворотом.  <b>Подводящие упражнения.</b>            Выполняем подводящие упражнения.            «Ящерка», «Коромысло», «Жеребенок»</p>	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.  <b>Выявлять</b> ошибки выполнения и исправлять их.  <b>Соблюдать</b> правила дыхания при выполнении упражнений.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.  <b>Контролировать</b> величину нагрузки.  <b>Осваивать</b> подводящие упражнения.  <b>Выполнять</b> подводящие упражнения</p>
<p>Преодолеваем трудности.            Равновесие.            Выполняем упражнения для развития равновесия.            «Пассе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, «Флажок», «Батман». <b>Гибкость.</b>            Выполняем упражнения для развития гибкости.            Наклон туловища назад в опоре на коленях; положение «круглого»</p>	<p><b>Описывать</b> технику выполнения разучиваемых упражнений  <b>Осваивать</b> упражнения для развития равновесия, гибкости.  <b>Выполнять</b> упражнения для развития основных физических качеств</p>

полуприседа; «волна» вперед, «волна» назад.	
<b>Элементы акробатических упражнений (2 ч)</b>	
Правила безопасности при выполнении упражнений. Подводящие элементы к акробатическим упражнениям. Группировка, «Ванька-встанька».	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <b>Описывать</b> технику выполнения элементов акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений. <b>Выявлять</b> ошибки выполнения и <b>исправлять</b> их.
<b>Хореографическая подготовка (4 ч)</b>	
Общие рекомендации Учимся выполнять танцевальные шаги. Шаги с подскоками вперед и с поворотом –«Зайчик». Шаги «галопа»: галоп вперед; галоп в сторону – «Жеребенок».	<b>Осваивать</b> технику выполнения танцевальных элементов.
<b>Музыкально-сценические, танцевальные игры и спортивные эстафеты (9 ч)</b>	
<b>Играем в музыкально-сценические и музыкально-танцевальные игры.</b> «Бабочка» (музыкально-сценическая); «Веселю свою игрушку» (музыкально-танцевальная). Участвуем в спортивных эстафетах. Правила безопасности при участии в эстафетах. Запоминаем правила спортивных эстафет. «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой: «Пройди в ворота», «С кочки на кочку».	Активно <b>участвовать</b> в играх и эстафетах. <b>Общаться</b> и <b>взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе игр. <b>Проявлять</b> доброжелательность, взаимопонимание и выручку. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности в процессе игр и эстафет.

**ВСЕГО 34 ЧАСА**

