



Утверждаю: *Маслова*
Директор
« 05 » *сентября* 2019 г.

Муниципальное образовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №1»

Согласовано: *Борис*
Зам. Директора по УВР
« 04 » *сентября* 2019 г.

Рассмотрено на заседании МО
протокол № 1 от
« 03 » *сентября* 2019 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Гимнастика»

Предмет «Гимнастика»

Класс 5 класс

Количество часов в неделю по учебному плану 1 ч.

Количество часов на 34 часа

Составлен в соответствии с учебной программой (автор, название, изд-во, год)

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 класс», доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук: А. А. Зданевич (Москва, издательство «Просвещение», 2011 г.)

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Гимнастика» для 5 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 класс», доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук: А. А. Зданевич (Москва, издательство «Просвещение», 2011 г.). Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование ([В.А.Горский, А.А. Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.]); под ред. В.А.Горского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 111с.;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);

Гимнастика была известна еще в глубокой древности. Термин «гимнастика» появился примерно в 5 веке до нашей эры в древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, волевых и оздоровительных целей.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Различают основные виды гимнастики, включая гигиеническую и атлетическую, прикладные виды гимнастики в том числе производственную, спортивную, художественную гимнастику, спортивную акробатику.

Одним из основных средств гимнастики является акробатические упражнения. Акробатические упражнения — это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и др.), а так же упражнения в равновесии, которые выполняются в необычных условиях опоры (индивидуальные, парные или групповые). Применяются на занятиях для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, для тренировки вестибулярного аппарата.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате изучения учебного курса внеурочной деятельности учащиеся должны:

- уметь правильно выполнять гимнастические упражнения
- запоминать последовательность упражнений в гимнастической комбинации
- уметь владеть своим телом
- уметь легко выполнять упражнения
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ГИМНАСТИКА»

Общая характеристика курса внеурочной деятельности. Направленность программы по внеурочной деятельности — физкультурно-спортивная. В программе предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций. Занятия гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкости, силы, гибкости, выносливости). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Программа рассчитана на 3 этапа обучения:

Общий объем учебного времени составляет 34 часа. Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей. Занятия посещают дети 5-го класса по 1 часу в неделю.

В содержание программы входят следующие элементы:

- упражнения в ходьбе и беге
- различные виды перекатов
- кувырки (вперед, назад)
- перевороты (вперед, назад, боком)
- стойки (на руках, на лопатках, на лопатках без помощи рук)
- мост (из положения лежа на спине, из положения стойка ноги врозь)
- акробатические комбинации

- упражнения для развития гибкости
- упражнения хореографии
- знания из истории развития гимнастики
- инструктаж по т. б. на занятиях гимнастикой.

**Тематическое планирование 5 класс
«Гимнастика»**

№ п/п	Темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по т. б. на занятиях гимнастикой. Различные виды перекатов	3	1	2
2	Кувьрки (вперед, назад)	5	-	5
3	Стойки (на руках, на лопатках, на лопатках без помощи рук)	12	-	12
4	Перевороты (вперед, назад, боком)	5	-	5
5	Акробатические комбинации	2	-	2
6	Упражнения для развития гибкости	2	-	2
7	Упражнения хореографии	2	-	2
8	Повторение и изучение ранее изученных элементов.	2	-	2
9	Итоговое занятие	1	-	1
ИТОГО:		34	1	33

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИЛЬНО —
ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ:

- гимнастические скакалки
- обручи
- мячи
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки