

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

Карабудахкентский район

МБОУ "ГИМНАЗИЯ" с.Карабудахкент

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей
физической культуры

 Галимов У.А.

Протокол №1

от «30» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

 Гаджиева Р.М-Г.

«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия»

Салаватов А.А.

Приказ №32

от «31» 08. 23 г.



**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Гимнастика»**

5, 6,7 КЛАСС

учитель: Гамзатова З.А.

Карабудахкент 2023г.

Пояснительная записка

рабочая программа по курсу «Гимнастика» на уровень основного общего образования для обучающихся 5–7-х классов **МБОУ «Гимназия»** разработана в соответствии с требованиями:

- [Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ](#) «Об образовании в Российской Федерации»;
- [приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287](#) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- [приказа Минпросвещения от 18.05.2023 № 370](#) «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- [приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](#) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам, основного общего и среднего общего образования»;
- [СП 2.4.3648-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28](#);
- [СанПиН 1.2.3685-21](#) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](#);
- концепции преподавания предметной области «Гимнастика», утвержденной [решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018](#)
- учебного плана основного общего образования, утвержденного приказом **МБОУ «Гимназия»** от **31.08.2023 № 32** «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»;
- федеральной рабочей программы по курсу «Гимнастика» *Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания и в рабочей программе воспитания МБОУ «Гимназия»*

Программа выстроена с учётом требований, предъявляемых кучреждениям образовательного цикла. Программа ставит своей целью формировать основные двигательные навыки, содействовать общему физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Основные задачи обучения:

- формирование осанки;
- корректировка физических недостатков строения тела;
- тренировка сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- развитие мышечно - связочного аппарата;
- воспитание психологических качеств личности;
- развитие навыков координации.

Данная программа определяет объём и распределение материала на год обучения. Содержание программы построено с учётом индивидуальных и возрастных особенностей детей. Педагог может увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности материала в зависимости от уровня обучающихся, конкретных условий работы и творческой инициативы педагога.

В группу принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр, медицинский контроль состояния здоровья детей осуществляется каждое полугодие.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, учащихся с 5 по 7 классы, в возрасте 10-13 лет. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Литература

1. Андронески А. «Анатомия ребёнка» Бухарест: «Меридиан», 1970г.
2. Бахрах И.И., Дорохов Р.Н. Физическое развитие школьников 8 – 17 лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма. – В кн.: Медицина, подросток и спорт. Смоленск, 1975г.
3. Бирюк Е.В. Исследование функций равновесия тела и пути его совершенствования при занятиях художественной гимнастикой. Автореф.Канд дисс. Киев, 1971г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся», 1-11 классы - Москва: «Просвещение», 2008г.

Содержание программы «Гимнастика»

За год обучения в секции важным является развитие двигательных навыков, выворотности ног, гибкости тела, шага, прыжка, исправление недостатков в осанке, большое внимание уделяется развитию дыхания, силы и выносливости за счёт увеличения количества выполняемых движений.

Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной части.

I. Подготовительная часть занятия:

1. Бытовой шаг;
2. Танцевальный шаг (с носка стопы);
3. Шаги на пятках;
4. Шаги на полу пальцах с вытянутыми коленями;
5. Шаги с подъёмом ноги, согнутой в колене, на месте и в продвижении;
6. Легкий бег с пальцев вытянутой стопы;
7. Бег с отбрасыванием назад ног, согнутых в коленях, на месте и в продвижении.

II. Основная часть занятия:

1. Лёжа на спине: напряжение брюшных и тазобедренных мышц с вытягиванием ног в коленях и стопах по первой прямой позиции «камушки»;
2. Сидя на полу: поочерёдные, затем одновременные круговые движения стоп в выворотном положении;
3. Лежа на спине: поочерёдное сокращение стопы правой и левой ноги, затем одновременное сокращение стоп по первой прямой позиции (темп исполнения увеличен);
4. Лежа на спине: «велосипед»;
5. Лежа на спине: медленный подъём ног на 45 градусов и рисование в воздухе прямыми ногами;
6. Сидя на полу: наклоны корпуса к ногам по первой прямой, затем по первой выворотной позиции;
7. Лёжа на животе: приведение ног в положение первой выворотной позиции;
8. Лёжа на животе: «танцующая лягушка»;
9. Лёжа на животе: подъём корпуса с опорой на руки, затем без опоры;
10. Лёжа на животе: подъём ног назад, «лодочка», затем раскачивание в этом положении;
11. Лёжа на спине: подтягивание к груди согнутых в коленях ног, затем разворот ног в тазобедренном суставе до пола;

12. Лёжа на боку: большие броски ног;
13. Стойка на лопатках «берёзка»;
14. Различные растяжки и шпагаты.

III. Заключительная часть занятия:

1. Прыжки:
 - а) по первой прямой и выворотной позициям;
 - б) трамплинные;
 - в) с поворотом на 90, 180 градусов.
2. Короткие комбинации на подскоках по линиям;
3. Медленное кругообразное движение рук: вперёд, вверх, в сторону, вниз, затем в обратном направлении с подъёмом на полупальцы и опусканием в исходное положение;
4. Упражнение на восстановление дыхания.

Прогнозируемые результаты по окончанию обучения

Учащийся должен овладеть рядом знаний и навыков:

-  знать строение тела и некоторые анатомические термины;
-  иметь навык красивой осанки;
-  владеть дыханием во время исполнения движений.
-  владеть координацией движений рук, ног, головы;
-  обладать гибкостью тела;
-  иметь укреплённый мышечный корсет;
-  владеть растяжкой;
-  обладать выносливостью.

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, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ 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.

Методическое обеспечение

Основной формой реализации программы являются групповые занятия, ограниченность физических данных заставляет педагога проявлять осторожность и дает право увеличивать или уменьшать объём и степень технической сложности материала в зависимости от состава

группы и конкретных условий работы.

Структура всех занятий имеет единую форму. Занятие делится на 3 части: подготовительную, основную и заключительную части. Они могут отличаться дозировкой частей и движений, амплитудой и темпом исполнения движений.

Подготовительная часть занятия проходит в продвижении по залу и на середине зала, упражнения основной части занятия исполняются на полу (лёжа и сидя).

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать и понимать, что делают, зачем надо делать так, а не иначе. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, а также закрепление теоретического понимания и практического умения, что положительным образом скажется на качестве исполнения изучаемого материала. В процессе обучения учащиеся знакомятся со строением тела и некоторыми анатомическими терминами.

Содержание программы и методика преподавания соответствует возрастным, психофизическим особенностям и возможностям детей 10-13 лет.

Условия реализации программы:

-  специализированный зал;
-  специальное помещение для переодевания;
-  душевая;
-  коврики;
-  магнитофон.

Условия качества реализации программы: просторное, хорошо освещенное, вентилируемое помещение.

Теоретические сведения по гимнастике даются непосредственно в процессе занятий.

Отслеживание развития учащихся проходит на протяжении всего года обучения.

Учебный план по секции «Гимнастика»

Класс	Предмет	Количество часов	
		Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
5	Гимнастика	1ч.	34ч.
6	Гимнастика	1ч.	34ч.
7	Гимнастика	1ч.	34ч.
	Итого:	3ч.	102ч.