

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

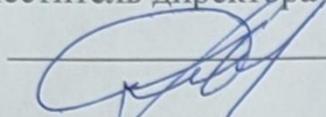
Департамент образования и науки Костромской области

Отдел образования администрации Межевского муниципального округа

МКОУ Никольская СОШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 (Кузнецова
Е.С.)

Протокол № 1

от "29 " августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



(Колмыкова Е.А.)

Приказ № 74/1

от "30" августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Гимнастика»

для 1-4 класса

на 2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа оставлена

на основании:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273- ФЗ с изменениями и дополнениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373;
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобрена решением от 08 апреля 2015 года, протокол № 1/15
- Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ Никольская СОШ, утв. приказом № 85 от 31.08.2021 года
- Примерной программы воспитания, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20
- Программы воспитания МКОУ Никольская СОШ. утв. приказом № 60 от 31.08.2022г
- Годового плана внеурочной деятельности МКОУ Никольская СОШ.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,

взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-

оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;

- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характерных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в

командных видах игры);

- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей.

По итогам изучения каждого раздела проводится итоговое занятие в форме учета техники выполнения двигательного действия.

Оцениваются:

- знание техники выполнения двигательного действия;
- умение показать технику выполнения двигательного действия;
- умение использовать упражнения в различных комбинациях.

Содержание курса внеурочно деятельности

«Гимнастика»

Вводное занятие

Предупреждение травматизма.

Теоретические сведения.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой; за повседневной одеждой; за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Общая физическая подготовка

В практический материал данного раздела программы входят: упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Упражнения для плечевого пояса рук. На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении. Упражнения для ног. На месте в различных и. п.; у опоры; в движении. Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений;

упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости.

Оздоровительная гимнастика.

Упражнения для развития силы. Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, лазанье по канату, отжимания. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге. Упражнения для развития быстроты. Пробегание отрезков на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге. Упражнения для развития выносливости. Комплекс упражнений по кругу на время.

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках, на голове, кувырки вперед и назад, колесо, соединение элементов.

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п.(стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

Упражнения на гимнастическом бревне – различные виды ходьбы, повороты, махи, галопы, прыжки, комбинации. Упражнения на опорном прыжке – наскок на мостик, прыжок вверх, поставить ноги на горку матов.

Профилактические комплексы упражнений. Изучение профилактических комплексов упражнений на различные группы мышц.

Контрольные тесты по гимнастике.

И.П. – сед «углом», ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов

Упражнение «мост» из положения лёжа

Упражнение «мост» в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения

Шпагат с правой и левой ноги

Поперечный шпагат

И.П. – стойка на одной ноге, другая согнута и её стопа касается опорной ноги.

Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия

В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной

плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой

10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед

Сед «углом», руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с

Тематическое планирование

Наименование раздела	Количество часов
Теоретические сведения по курсу «Гимнастика»	2
Профилактические комплексы упражнений	22
Контрольные тесты	2
Общая физическая подготовка	21
Оздоровительная гимнастика	21
ИТОГО	68

Календарно - тематическое планирование.

№	Тема	Кол-во час
1	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой, при работе с предметами, снарядами.	1
2	Профилактические комплексы упражнений.	1
3	Контрольные тесты.	1
4	Общая физическая подготовка. Основы Акробатики.	1
5	Оздоровительная гимнастика. Профилактические комплексы упражнений.	1
6	Оздоровительная гимнастика Растяжка (упражнения на гибкость)	1
7	Профилактические комплексы упражнений.	1
8	Общая физическая подготовка. Подвижные Игры.	1
9	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия.	1
10	Профилактические комплексы упражнений.	1
11	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость).	1
12	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия.	1
13	Профилактические комплексы упражнений.	1
14	Общая физическая подготовка. Основы Акробатики.	1

15	Оздоровительная гимнастика. Подвижные игры.	1
16	Профилактические комплексы упражнений.	1
17	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	1
18	Оздоровительная гимнастика. Основы Акробатики.	1
19	Профилактические комплексы упражнений.	1
20	Общая физическая подготовка. Основы акробатики.	1
21	Оздоровительная гимнастика. Подвижные Игры.	1
22	Профилактические комплексы упражнений.	1
23	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость).	1
24	Оздоровительная гимнастика. Подвижные Игры.	1
25	Общая физическая подготовка. Основы Акробатики.	1
26	Оздоровительная гимнастика. Упражнения на развитие равновесия.	1
27	Профилактические комплексы упражнений.	1
28	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость).	1
29	Общая физическая подготовка. Подвижные Игры.	1
30	Профилактические комплексы упражнений	1
31	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	1
32	Оздоровительная гимнастика Растяжка (упражнения на гибкость)	1
33	Профилактические комплексы упражнений	1
34	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	1
35	Оздоровительная гимнастика Растяжка	1

	(упражнения на гибкость)	
36	Профилактические комплексы упражнений	1
37	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	1
38	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	1
39	Профилактические комплексы упражнений	1
40	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	1
41	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	1
42	Профилактические комплексы упражнений	1
43	Соревнование «Веселые старты»	1
44	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	1
45	Профилактические комплексы упражнений	1
46	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие равновесия	1
47	Оздоровительная гимнастика Общая физическая подготовка.	1
48	Профилактические комплексы упражнений	1
49	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	1
50	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	1
51	Профилактические комплексы упражнений	1
52	Контрольные тесты	1
53	Оздоровительная гимнастика Растяжка (упражнения на гибкость)	1
54	Профилактические комплексы упражнений	1
55	Общая физическая подготовка. Основы	1

	акробатики	
56	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	1
57	Профилактические комплексы упражнений	1
58	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	1
59	Оздоровительная гимнастика Профилактические комплексы упражнений	1
60	Профилактические комплексы упражнений	1
61	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	1
62	Оздоровительная гимнастика Упражнения на развитие равновесия	1
63	Профилактические комплексы упражнений	1
64	Общая физическая подготовка. Основы акробатики	1
65	Оздоровительная гимнастика Подвижные игры	1
66	Профилактические комплексы упражнений	1
67	Общая физическая подготовка. Растяжка (упражнения на гибкость)	1
68	Профилактические комплексы упражнений	1