

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Алзамай»

Рассмотрено  
на методическом совете  
№ 1 от 24.08.2023г

Утверждена  
приказом директора  
МКОУ СОШ № 5 г. Алзамай  
№ 101-од от 25. 08. 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
**«Художественная гимнастика»**  
*(спортивно-оздоровительное направление)*  
(срок реализации 1 год)

составитель:  
Шудрова О.Н.  
учитель физической культуры  
первая категория

Алзамай, 2023

## **Структура программы**

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

III. Тематическое планирование

Рабочая программа внеурочной деятельности «Гимнастике» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МКОУ СОШ №5, плана внеурочной деятельности МКОУ СОШ №5, с учетом авторской программы: Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев. 1-4 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. – 5-е изд. – М.: Просвещение, 2019. 63с.

Программа внеурочной деятельности «Гимнастика» спортивно-оздоровительного направления.

Возрастная группа учащихся: программа внеурочной деятельности ориентирована на учащихся 1 – 4 классов

Режим занятий: занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю 34 час в год во второй половине дня в группах не более 15 человек.

Целью программ является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели программы внеурочной деятельности соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### Личностные результаты

У учащегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

– ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

– способность к оценке своей учебной деятельности;

Учащийся получит возможность для формирования:

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

– выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;

– устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;

– адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;

– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности.

### Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

#### Регулятивные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– 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 характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Учащийся получит возможность научиться:

– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

– преобразовывать практическую задачу в познавательную;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

– осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

– самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

#### Познавательные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

– осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая

- электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
  - использовать знаков символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
  - проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
  - строить сообщения в устной и письменной форме;
  - осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
  - осуществлять синтез как составление целого из частей;
  - проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
  - устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
  - строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
  - обобщать на основе выделения сущностной связи;
  - осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
  - устанавливать аналогии;

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинноследственных связей;

#### Коммуникативные универсальные учебные действия:

Учащийся научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- 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;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;

- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащийся научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культуры;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения гимнастических упражнений, строевых упражнений, перестроений, подвижных игр
- и соревнований;

Учащийся получит возможность научиться

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов

Рабочая программа «Гимнастика» предусматривает достижение 3 уровней результатов:

I -Первый уровень (низкий) результатов предполагает приобретение обучающимися новых социальных знаний, опыта участия в выполнении коллективных работ в группах.

II - Второй уровень (средний) результатов предполагает формирования ценностного отношения к социальной реальности

III - Третий уровень (высокий) результатов предполагает позитивное отношение обучающихся к базовым ценностям общества, в частности к образованию и самообразованию.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по художественной гимнастике. Диагностика физической подготовленности детей. Спортивная терминология. Специальная терминология при занятиях гимнастикой. Рабочее место. Снаряжение для тренировок и соревнований: одежда, обувь.

Основные виды движений, освоение общеразвивающих упражнений. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и физиологии организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Дыхание во время занятий. Влияние занятий физическими упражнениями на функционирование опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Практические занятия. Разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса в различных положениях (стоя, сидя, лежа, лежа в наклоне): разводка, подтягивания, круговые вращения руками. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц спины: наклоны, прогибы. Упражнения для мышц ног: приседания, отведения, прыжки, выпады. Упражнения для развития гибкости Дифференцированная двигательная деятельность.

Контрольные тесты проводятся четыре раза в год. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей и специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Контрольные упражнения (тестирование)

Показательные гимнастические выступления.

Показательные выступления можно планировать на Новый год, весенние каникулы, конец учебного года.

Содержание программы	Форма организации видов деятельности
Знания о физической культуре	
Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки. Техника выполнения гимнастических упражнений.	Час познания, беседа
Правила поведения на занятиях и соревнованиях по гимнастике. учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале. Страховка, помощь и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений. Техника безопасности.	Час познания, беседа
Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.	Час познания, беседа
Физическое совершенствование	

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ), выполняемые без предметов и с различными предметами и отягощениями (гимнастические палки, скакалки, мячи, гантели и др.), с использованием гимнастического оборудования (гимнастическая стенка, скамейки, канат). Упражнения на снарядах (бревно). Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.	Тренировка, спортивные соревнования, подвижные игры, эстафеты.
Подвижные игры и эстафеты: с элементами гимнастики и акробатики.	Подвижные игры, спортивные соревнования, эстафеты.
Способы физкультурной деятельности	
«Весёлые старты». «Спортивный праздник»	Спортивное соревнование

### III. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов		
			теория	практика
«Знания о физической культуре» (1 час)				
1	Вводный инструктаж. «Гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста.	1	1	
«Физическое совершенствование - Гимнастика» (9 часов)				
2	Строевые упражнения: перестроения; размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении	1		
3	Отработка техники группировки и перекатов	1	0,5	0,5
4	Кувырок вперед	1		
5	Стойка на лопатках. Мост	1		
6	Стойка на голове	1		
7	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1		
9	Лазанье по канату	1		
10	Висы на перекладине	1		
11	Упражнения на гимнастических снарядах	1		
«Знания о физической культуре» (1 час)				
12	Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки.	1	1	
«Физическое совершенствование - Подвижные игры с элементами гимнастики» (4 часа)				
13	Подвижные игры и эстафеты с обручем	1		
14	Подвижные игры и эстафеты со скакалкой	1		
15	Подвижные игры и эстафеты с выполнением упражнений на развитие координации	1		
16	Подвижные игры и эстафеты с мячами	1		
«ОФУ на материале подвижных игр» (6 часов)				
17	Упражнения направленные на развитие ловкости	1	0,5	0,5



18	Упражнения развивающие координационные способности	1	0,5	0,5
19	Упражнения с лазанием и перелезанием	1		
20	Упражнения с выполнением упражнений на развитие силы	1		
21	Упражнения направленные на развитие гибкости	1		
22	Упражнения направленные на развитие чувства ритма	1		
«Знания о физической культуре» (1 час)				
23	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.	1	0,5	0,5
«Физическое совершенствование - Гимнастика» (7 часов)				
24	Прыжки на скакалке за 1 минуту	1		
25	Лазание по канату (в два, в три приема)	1		
26	Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	1		
27	Два кувырка в группировке слитно	1		
28	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1		
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1		
30	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, на скамье, сидя на полу	1		
« Способы физкультурной деятельности» (2 часа)				
31	«Спортивный праздник ГТО»	1	1	
32	«Весёлые старты».	1		
33	Промежуточная аттестация	1		
34	Показательное выступление	1		
	Итого:	34		