

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"СМАРТ СКУЛ" (УМНАЯ ШКОЛА)**

*Смарт
Скул*

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 1/08 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
№ 12 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Гимнастика»
для обучающихся 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с раннего детства. Она входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена, а ее элементы — в любую общую физическую подготовку и корректирующие программы.

Занятия гимнастикой (художественной и ритмической) способствуют не только физическому развитию детей (развитию основных физических качеств, исправлению отдельных недостатков фигуры), но и эстетическому развитию (формированию понимания красоты и гармонии, моделированию поведения в жизни, свойственного именно этому виду спорта).

Данная программа является продолжением программы физического воспитания «Физическая культура. Гимнастика».

Она направлена на развитие физических качеств, а также двигательных способностей учащихся 4 классов. Программа основана на развитии координации движений обучающихся, и через развитие координационных способностей детей развиваются специальные двигательные умения и навыки.

Содержание курса «Физическая культура. Гимнастика» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Содержание данной программы расширяет границы физического, интеллектуального, эмоционального и социального развития детей благодаря использованию в ней методов обучения танцевальным движениям и элементам сценического искусства; знакомству с музыкой; постановке спортивных и сценических показательных программ.

Цель:

создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Задачи:

укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;

формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений;

разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических способностей, физическое совершенствование);

освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами;

освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предметов и с предметами;

развитие специфических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности;

привлечение интереса к занятиям гимнастикой;

воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;

участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, контрольных уроках.

Формы внеурочной деятельности: лекции с элементами беседы, индивидуальные технические действия, тактические взаимодействия, учебные и

подвижные игры, работа с предметами, самостоятельное выполнение заданий, музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры, спортивные эстафеты, выступления.

На изучение курса «Физическая культура. Гимнастика» в 4 классе отведено 34 часа, урок проводится 1 раз в неделю.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Знания о физической культуре

Международные соревнования по гимнастике. Кто проводит международные соревнования по гимнастике. Что такое календарные соревнования. Гимнастика и другие виды спорта.

Гимнастические упражнения (с предметами и без предметов). Основные упражнения по видам разминок (закрепление). Упражнения на гибкость. Повороты, вращение всего тела, прыжки.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.

Хореографическая подготовка. Элементы танцевальных движений. Комбинация различных танцевальных элементов.

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. Упражнения с обручем. Упражнения с мячом. Упражнения с булавами.

Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений для включения в показательные выступления и самостоятельные ежедневные тренировки; подбор музыкальных фрагментов; составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения курса отражают опыт учащихся в физической деятельности.

По окончании 4 класса учащиеся должны уметь:

самостоятельно 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;

находить, анализировать ошибки и исправлять их;

соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;

выполнять гимнастические, музыкально-гимнастические, сценические комбинации на высоком техническом уровне;

передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

Тематическое планирование.

| № п/п | Наименование разделов/тем | Кол-во часов | Возможность использования ЭОР, УММ |
|----------|--|-----------------|---|
| | 4 класс | 34 | |
| | <i>Международные соревнования по гимнастике</i> | <i>1</i> | |
| 1 | Кто проводит международные соревнования по гимнастике. Что такое календарные соревнования. Гимнастика и другие виды спорта | 1 | https://resh.edu.ru |
| | <i>Гимнастические упражнения</i> | <i>12</i> | |
| 2 | Закрепление ранее освоенных упражнений по видам разминок | 1 | https://resh.edu.ru |
| 3 | Закрепление ранее освоенных упражнений по видам разминок | 1 | https://resh.edu.ru |
| 4 | Упражнения на гибкость. Наклон туловища назад стоя на коленях («Колечко») | 1 | https://resh.edu.ru |
| 5 | Отклонение туловища назад лежа на животе («Запятая») | 1 | https://resh.edu.ru |
| 6 | Стойка на предплечьях (ноги в различных позициях, «Свечка») | 1 | https://resh.edu.ru |
| 7 | Стойка на предплечьях (ноги в различных позициях «Свечка») | 1 | https://resh.edu.ru |
| 8 | Повороты. Повороты в различных позициях «Шене», «Бассе», «Флажок», «Казак» | 1 | https://resh.edu.ru |
| 9 | Вращения всего тела в простейшей позиции | 1 | https://resh.edu.ru |
| 10 | Прыжки. «Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад) | 1 | https://resh.edu.ru |
| 11 | Прыжки вперед с согнутыми во время поворота ногами. Прыжок в группировке с поворотом всего тела толчком двумя ногами | 1 | https://resh.edu.ru |
| 12 | Прыжок в позиции «Арабеск» | 1 | https://resh.edu.ru |
| 13 | Прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега. Прыжок «шагом» толчком двумя ногами | 1 | https://resh.edu.ru |
| | <i>Акробатические упражнения</i> | <i>3</i> | |
| 14 | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. «Мост» и выход из «Моста». Новые упражнения. «Мост» на предплечьях | 1 | https://resh.edu.ru |
| 15 | «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. Переворот боком — «Колесо» | 1 | https://resh.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 16 | «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. Переворот боком — «Колесо» | 1 | https://resh.edu.ru |
| | <i>Хореографическая подготовка</i> | 4 | |
| 17 | Новые танцевальные элементы. «Припадание», «Пяточки». | 1 | https://resh.edu.ru |
| 18 | Новые танцевальные элементы. «Припадание», «Пяточки». | 1 | https://resh.edu.ru |
| 19 | Комбинация различных танцевальных элементов, импровизируя под музыкальное сопровождение | 1 | https://resh.edu.ru |
| 20 | Комбинация различных танцевальных элементов, импровизируя под музыкальное сопровождение | 1 | https://resh.edu.ru |
| | <i>Работа с предметами</i> | 6 | |
| 21 | Вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка») | 1 | https://resh.edu.ru |
| 22 | Броски обруча в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка») | 1 | https://resh.edu.ru |
| 23 | Перебрасывание мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок») | 1 | https://resh.edu.ru |
| 24 | Перекаты мяча по полу («Колобок по полу»); по двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке») | 1 | https://resh.edu.ru |
| 25 | Вращения булавы (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости. Переброски впереди. Комбинации элементов | 1 | https://resh.edu.ru |
| 26 | Полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости («Тоннель», «Метелочка», «Спираль», «Змейка»). Комбинация элементов | 1 | https://resh.edu.ru |
| | <i>Подготовка к итоговому показательному выступлению</i> | 8 | |
| 27 | Составление программы для индивидуального выступления | 1 | https://resh.edu.ru |
| 28 | Составление программы для индивидуального выступлений | 1 | https://resh.edu.ru |
| 29 | Составление программы для индивидуального выступления | 1 | https://resh.edu.ru |
| 30 | Составление программы для коллективного выступлений | 1 | https://resh.edu.ru |
| 31 | Составление программы для коллективного выступления | 1 | https://resh.edu.ru |

| | | | |
|----|---|---|---|
| 32 | Составление программы для коллективного выступлений | 1 | https://resh.edu.ru |
| 33 | Танцуем «Красную Шапочку» | 1 | https://resh.edu.ru |
| 34 | Танцуем «Бабу-ягу» | 1 | https://resh.edu.ru |

Поурочное планирование

| № п/п | Наименование разделов/тем | Кол-во часов | Дата изучения |
|-------|--|--------------|---------------|
| | 4 класс | 34 | |
| 1 | Кто проводит международные соревнования по гимнастике. Что такое календарные соревнования. Гимнастика и другие виды спорта | 1 | |
| 2 | Закрепление ранее освоенных упражнений по видам разминок | 1 | |
| 3 | Закрепление ранее освоенных упражнений по видам разминок | 1 | |
| 4 | Упражнения на гибкость. Наклон туловища назад стоя на коленях («Колечко») | 1 | |
| 5 | Отклонение туловища назад лежа на животе («Запятая») | 1 | |
| 6 | Стойка на предплечьях (ноги в различных позициях, «Свечка») | 1 | |
| 7 | Стойка на предплечьях (ноги в различных позициях «Свечка») | 1 | |
| 8 | Повороты. Повороты в различных позициях «Шене», «Бассе», «Флажок», «Казак» | 1 | |
| 9 | Вращения всего тела в простейшей позиции | 1 | |
| 10 | Прыжки. «Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад) | 1 | |
| 11 | Прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами. Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами | 1 | |
| 12 | Прыжок в позиции «Арабеск» | 1 | |
| 13 | Прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега. Прыжок «шагом» толчком двумя ногами | 1 | |
| 14 | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. «Мост» и выход из «Моста». Новые упражнения. «Мост» на предплечьях | 1 | |
| 15 | «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. Переворот боком — «Колесо» | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 16 | «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. Переворот боком — «Колесо» | 1 | |
| 17 | Новые танцевальные элементы. «Припадание», «Пяточки». | 1 | |
| 18 | Новые танцевальные элементы. «Припадание», «Пяточки». | 1 | |
| 19 | Комбинация различных танцевальных элементов, импровизируя под музыкальное сопровождение | 1 | |
| 20 | Комбинация различных танцевальных элементов, импровизируя под музыкальное сопровождение | 1 | |
| 21 | Вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка») | 1 | |
| 22 | Броски обруча в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка») | 1 | |
| 23 | Перебрасывание мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок») | 1 | |
| 24 | Перекаты мяча по полу («Колобок по полу»); по двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке») | 1 | |
| 25 | Вращения булавы (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости. Переброски впереди. Комбинации элементов | 1 | |
| 26 | Полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости («Тоннель», «Метелочка», «Спираль», «Змейка»). Комбинация элементов | 1 | |
| 27 | Составление программы для индивидуального выступления | 1 | |
| 28 | Составление программы для индивидуального выступлений | 1 | |
| 29 | Составление программы для индивидуального выступления | 1 | |
| 30 | Составление программы для коллективного выступлений | 1 | |
| 31 | Составление программы для коллективного выступления | 1 | |
| 32 | Составление программы для коллективного выступлений | 1 | |
| 33 | Танцуем «Красную Шапочку» | 1 | |
| 34 | Танцуем «Бабу-ягу» | 1 | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Винер-Усманова И.А., Цыганкова О.Д./под ред. Винер-Усмановой И.А. «Физическая культура. Гимнастика: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях».