Рассмотрена на заседании Методического совета _____ Протокол № _1_ от «30»_08_2023г.	Проверена Зам. директора по УВР _____ Кокорина М.Г.	Утверждена Приказом № 95-од от 30.08.2023г. Директор ГБОУ СОШ с.Усолье _____Л.Н. Подлипалина

Рабочая программа внеурочной деятельности «Гармоничное развитие личности средствами гимнастики» на уровень начального общего образования спортивно-оздоровительного направления (1-4 классы)

с. Усолье

2023г.

C=RU, O=ГБОУ СОШ с. Усолье,
CN=Подлипалина Любовь Николаевна,
E=usol_sch@samara.edu.ru
место подписания
2023.08.30 15:00:04+04'00'

Рабочая программа внеурочной деятельности
«Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»
основной общеобразовательной программы начального общего образования
(в соответствии с требованиями ФГОС)

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Гимнастике» составлена на основе авторской программы Винер И.А. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»

Цели и задачи реализации программы

Цели программы:

1. Создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения
2. Формирование разносторонней развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.
3. Организация активного отдыха.
4. Совершенствование двигательных способностей детей.

Задачи:

1) создание детям условия для полноценной реализации их двигательных потребностей;
2) формирование у детей представлений о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствованию осознанному выбору здорового стиля жизни;
3) развитие основных физических качеств младших школьников (силу, быстроту, ловкость, выносливость, равновесие и координацию движения), что обеспечивает их высокую физическую и умственную работоспособность;
4) развитие коммуникативных навыки;
5) стабилизация эмоций, обогатить детей новыми ощущениями, представлениями, понятиями;
6) развитие самостоятельности и творческой инициативности младших школьников, способствованию успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
7) воспитание волевых качеств, дисциплины, самоорганизации, коллективизм, честность, скромность;
8) формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Общая характеристика внеурочной деятельности “Гимнастика”

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.

Место внеурочной деятельности «Гимнастика» в учебном плане

В соответствии с учебным планом школы на изучение внеурочной деятельности «Гимнастика» отводится: в 1 классе - 1 час в неделю, 33 часа в год; во 2 классе - 1 час в неделю, 34 часа в год; в 3 классе - 1 час в неделю, 34 часа в год; в 4 классе - 1 час в неделю, 34 часа в год.

Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности

Личностные ценности

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности - любви.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает, прежде всего, бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность красоты, гармонии лежит в основе эстетического воспитания через приобщение человека к разным видам искусства. Это ценность совершенства, гармонизации, приведения в соответствие с идеалом, стремление к нему – «красота спасёт мир».

Общественные ценности

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованью, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения рабочей программы

У выпускника будут сформированы:

широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

учебно-познавательный 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;

основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
установка на безопасный , здоровый образ жизни;
основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
мотивация к творческому труду, работу на результат;

Выпускник получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности 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;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты освоения программы

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

-работать в коллективе;
-самовыражаться через искусство владения телом;
-выполнять основные элементы гимнастических упражнений.
– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

Выпускник получит возможность научиться:

– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
– организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД

Выпускник научится:

1) 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;

2) осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

3) использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;

4)проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

5) строить сообщения в устной и письменной форме;

6) ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов.

Выпускник получит возможность научиться:

– строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

– осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.

Коммуникативные УУД

Выпускник научится:

- понимать возможность существования различных точек зрения и различных вариантов выполнения поставленной творческой задачи;
- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- стремиться к координации действий при выполнении коллективных работ;
- контролировать действия партнера;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Содержание программы внеурочной деятельности

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 одежды; 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 захлёстом 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.

Специальная физическая подготовка

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. **Хореографическая подготовка:**

– изучение позиций ног и рук;
– «Деми плие» - полуприседы в I и II хореографических позициях;
– “Гранд плие”-глубокие приседы в I и II хореографических позициях;
– приставные шаги в сторону;
– ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа и движения;
– упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра.

Работа с предметами (мягкая игрушка, мяч, скакалка):

– правильное удержание предмета;

передача предмета из руки в руку.

Акробатика

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

Растяжка

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

Техническая подготовка

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.

Тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Количество часов
1 класс (33 часа)		
1	Вводное занятие	1 час
2	Теоретическая подготовка	5 часов
3	Общая, специальная физическая подготовка и здоровый образ жизни 3.1 Гимнастические упражнения и комплексы	16 часов

	3.2 Акробатические упражнения 3.3 Хореографическая подготовка 3.4 Работа с предметами	
4 5 6	Акробатика	3 часа
	Растяжка	4 часа
	Техническая подготовка	4 часа
2 класс (34 часа)		
1	Вводное занятие	1час
2	Теоретическая подготовка	5 часов
3	Общая, специальная физическая подготовка и здоровый образ жизни 3.1 Гимнастические упражнения и комплексы 3.2 Акробатические упражнения 3.3 Хореографическая подготовка 3.4 Работа с предметами	12 часов
4	Акробатика	6часов
5	Растяжка	6часов
6	Техническая подготовка	4часа
3 класс (34 часа)		
1	Вводное занятие	1 час
2	Теоретическая подготовка	2 часа
3	Общая, специальная физическая подготовка и здоровый образ жизни 3.1 Гимнастические упражнения и комплексы 3.2 Акробатические упражн6ения 3.3 Хореографическая подготовка 3.4 Работа с предметами	15часа
4	Акробатика	8 часов
5	Растяжка	4часа
6	Техническая подготовка	4часа
4 класс (34 часа)		
1	Вводное занятие	1 час
2	Теоретическая подготовка	2 часа
3	Общая, специальная физическая подготовка и здоровый образ жизни 3.1 Гимнастические упражнения и комплексы 3.2 Акробатические упражн6ения 3.3 Хореографическая подготовка 3.4 Работа с предметами	9 часов
4	Акробатика	7 часов
5	Растяжка	10 часов
6	Техническая подготовка	5 часов

Учебно-методическое
и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.

Печатные пособия

Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.

Оборудование

-плакаты
-памятки по нормативам
-спортивный зал

Технические средства обучения

Экранно – звуковые пособия

- Видеофильмы, соответствующие тематике программы.

Оборудование класса

-маты гимнастические
-мячи набивные
-обручи, скакалки
-скамейки гимнастические
-лестница гимнастическая
-канаты для лазания
-перекладина
-палки гимнастические
-мостик гимнастический, мячи теннисные, набивные, скакалки
-обручи, магнитофон для музыкального сопровождения (снаряды для развития физических качеств).