

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ "ДИСКАВЕРИ СИТИПАРК
(ГОРОДСКОЙ ПАРК ОТКРЫТИЕ)"

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 01 от 15.08.2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО "ДИСКАВЕРИ
СИТИПАРК (ГОРОДСКОЙ ПАРК
ОТКРЫТИЕ)"
Е.Ю. Петрунина
Приказ № 7 20.08.2024 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 физкультурной 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 физкультурной 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 физкультурной 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 полуповорота ногами. Прыжок в группировке с полуповоротом 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>	<i>4</i>	
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>	<i>6</i>	
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>	<i>8</i>	
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».