

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Калининская средняя общеобразовательная школа

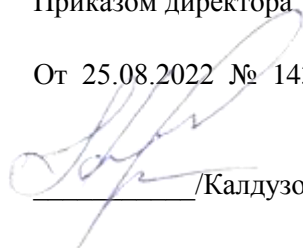
ПРИНЯТО
Протоколом заседания методического
объединения классных руководителей

От 25.08. 2022 № 143

Рук МО _____/Волохина С.В.

УТВЕРЖДАЮ
Приказом директора

От 25.08.2022 № 143


_____/Калдузова В.В.



Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

«Гимнастика»

Уровень основного общего образования

(для обучающихся 5-6 классов)

Срок освоения: год

Составитель: Доброскокин Сергей Владимирович
Учитель физической культуры

п. Калинин 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Гимнастика» ООП основного общего образования разработана в соответствии с требованиями ФГОС-З, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Гимнастика» реализуется педагогом с учетом рабочей программы воспитания МБОУ Калининская СОШ, утвержденной приказом №143

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Введение

Теория: инструктаж по ТБ, решение организационных вопросов, краткий обзор программы, требования к учащимся, проведение стартовой диагностики.

Физическая подготовка.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение спортивных травм.

Теория: Порядок осуществления врачебного контроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Общая физическая подготовка.

Теория: Система ГТО в РФ. Понятие о силе, выносливости, скорости реакции.

Практика: Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса в различных исходных положениях (в основной стойке, на коленях, сидя) Упражнения для ног.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Бег семенящий, прыжковый. Развитие ловкости и прыгучести. Развитие координации. Упражнения на равновесие, выполняемые на гимнастической скамейке. Движение по гимнастической стенке, в том числе без помощи ног.

Развитие силы: Ходьба "гусиным шагом" в полу приседе, с выпадами. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнера, упражнения для рук, ног, туловища.

Развитие гибкости. Ходьба скрестным шагом, пружинистые приседания в положении выпад, маховые движения руками и ногами в различных направлениях с большой амплитудой движений.

Сдача нормативов по физической подготовке юных спасателей.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные Результаты

Гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;

- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

Патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

Духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Метапредметные Результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;

2) базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;

3) работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;

- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

- выявлять и анализировать причины эмоций;

- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;

- принимать себя и других, не осуждая;

- открытость себе и другим;

- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные Результаты

Биология:

- формирование ценностного отношения к живой природе, к собственному организму; понимание роли биологии в формировании современной естественнонаучной картины мира;

- овладение приемами оказания первой помощи человеку, выращивания культурных растений и ухода за домашними животными;

Физическая культура:

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;

- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;

ОБЖ:

- освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема | Содержание | Общее кол-во часов | Кол-во практических часов | Кол-во теоретических часов | Электронные ресурсы |
|----|---|--|--------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------|
| 1. | ТБ, введение в образовательную программу. | Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях, Ознакомление обучающихся с планом занятий, пояснение | 1 | | 1 | |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|
| | | основных понятий аэробики. | | | | |
| 2. | Начальная диагностика | Начальная диагностика ЗУН по контрольным упражнениям. Диагностика уровня воспитанности (Нормативы ОФП. Психологические тесты | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 3. | Гигиена спортивных занятий. | Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правила поведения после занятий) | 1 | | 1 | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 4. | Виды аэробики. Разновидность и танцевальной аэробики. | Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др; их характеристика. Разновидности танцевальной аэробики: Фанк-аэробика, хип-хоп, латино, сити-джэм, афро-аэробика и др. Краткая характеристика. | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 5 | Элементы строевой подготовки | Отработка выполнения элементов строевой подготовки (строй, шеренга ,перестроения и т.д.) | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 6 | Общеразвивающие упражнения для рук | Повторение техники выполнения упражнений для рук без предмета. | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 7 | Общеразвивающие упражнения для ног. | Повторение общеразвивающих упражнений для ног без предмета. Ознакомление детей с упражнениями для ног с предметом. | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 8 | Общеразвивающие упражнения для шеи и спины. | Повторение техники выполнения упражнений для туловища, шеи и спины. | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 9 | Базовые шаги и связки аэробики | Техника выполнения базовых шагов и связок аэробики. | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |

| | | | | | | |
|-----|------------------------------------|---|---|---|--|---|
| 10 | Постановка танцевальной композиции | Постановка танцевальной композиции с предметами и без | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 11 | Упражнения на развитие осанки | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 12. | Упражнения на развитие гибкости | Повторение техники выполнения упражнений на развитие гибкости | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 13 | Базовые шаги и связки аэробики | Техника выполнения базовых шагов аэробики | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 14. | Базовые шаги и связки аэробики | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики в среднем темпе. Влияние занятий аэробикой на различные системы организма. | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 15 | Базовые шаги и связки аэробики | Обучение базовым и альтернативным шагам аэробики. | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 16 | Базовые шаги и связки аэробики | Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 17 | Упражнения на развитие осанки | Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки. | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 18 | Акробатические упражнения | Акробатические упражнения, упражнения в парах | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 19. | Комплекс танцевальной аэробики | Разучивание комплекса из выученных базовых шагов аэробики. Коррекция осанки | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 20 | Упражнения с предметами | Упражнения с предметами | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 21 | Постановка танцевальной композиции | Постановка танцевальной композиции | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 22 | Стретчинг | Упражнения на растяжку мышц ног | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 23 | Йога | Дыхательная гимнастика, упражнения йоги | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|--|---|---|--|---|
| 24 | Стретчинг | Упражнения на растяжку | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 25 | Йога | Дыхательная гимнастика, упражнения йоги | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 26 | Акробатические упражнения | Акробатические упражнения, упражнения в парах | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 27 | Коррекционные упражнения | Упражнения лечебной физической культуры, направленные на профилактику и коррекцию различных заболеваний. Профилактика плоскостопия | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 28 | Базовые шаги и связки аэробики | Закрепление базовых шагов. Запрещённые упражнения на занятиях аэробикой. Простейшие музыкальные композиции | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 29 | Йога Коррекционные упражнения | Комплекс детской йоги Дыхательные гимнастика Стрельниковой | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 30 | Общеразвивающие упражнения для ног, рук, спины и пресса | Общеразвивающие упражнения | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 31 | Упражнения с предметами | Упражнения с предметами | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 32 | Упражнения для развития осанки | Упражнения для развития осанки | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 33 | Постановка танцевальной композиции | Постановка танцевальной композиции | 1 | 1 | | http://fizkultura-na5.ru/ |
| 34 | Итоговое занятие | Выполнение контрольных упражнений. | 1 | 1 | | http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса внеурочной деятельности разработана с Программы воспитания МБОУ Калининская СОШ. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося.

ФОРМА УЧЕТА РЕЗУЛЬТАТОВ

Предусмотренные программой формы аттестации: соревнования по темам обучения, различные спортивные и массовые мероприятия.

Контроль знаний, навыков и компетенций безопасного поведения и оказания помощи производится в форме бесед с обучающимися, тестовых заданий, творческих работ, соревнований.

Методы проверки: наблюдение, анкетирование, тестирование, опрос.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно- практических заданий, сдачи нормативов физической подготовки, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях различного уровня.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через тестирование и наблюдения педагога.

В рамках курса внеурочной деятельности обучающиеся примут участие в мероприятиях:

-Кросс «Золотая осень»

-Первенство района по мини-футболу

-Первенство школы по пионерболу «Стремительный мяч»

-Проведение Олимпиады по физической культуре школьный тур

-Соревнование на личное первенство школы по настольному теннису «Белая молния»

-Президентские спортивные игры

-Президентские состязания

-А ну-ка парни

-Первенство школы по лыжным гонкам

-Первенство школы по Русской лапте

-Проведение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

-Первенство школы по Легкой атлетике.