МОУ ИНДУСТРИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

КОЛОМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ Индустринской основной

общеобразовательной школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Е. Агеева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 г.

М.П.

Рабочая программа

внеурочной деятельности

гимнастика

ФГОС

4 класс

на 2017-2018 учебный год

Составитель: Пиманова Наталья Сергеевна

Учитель физической культуры первой кв. категории

2017 год

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительной группы, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Направленность программы: программа имеет физкультурно-спортивную направленность и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

**УМК:**

- Бишаева А. А. Физическая культура : Учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы начального и среднего профессионального образования / Альбина Анатольевна Бишаева ; Рецензент В. А. Никуличев. - 8-е изд., стер. - Москва : Академия, 2015. - 304с.

- Винер И.А., Горбулина Н.М., Циганкова О.Д. Рабочая программа «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс ФГОС. М.: «Просвещение», 2016.

- Винер И.А., Горбулина Н.М., Циганкова О.Д. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». ФГОС. М.: «Просвещение», 2017.

- Винер И.А., Горбулина Н.М., Циганкова О.Д. Физическая культура. «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики». Методическое пособие для 1-4 классов. М.: «Просвещение», 2015.

**Цели и задачи:**

Целью данной программы является формирование здорового образа жизни, развитие физических и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи:**

**образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике;

**развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);

- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий;

**воспитательные:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике;

• личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация);

• регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);

• познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,

- анализ результатов участия в соревнованиях,

- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

На курс внеурочной деятельности «Гимнастика» в 4 классе отводится

35 часов (1 ч/нед.).

**Требования к результатам обучения**

**Личностные** результаты обучения:

- формирование чувства гордости за свою Родину;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные** результаты обучения:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения;

**Предметные** результаты обучения:

- формирование первоначальных представлений о значении гимнастики для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств.

**Учебно-тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Кол-во часов |
| 1 | Общие сведения о гимнастике | 2 |
| 2 | Упражнения на развитие гибкости. Стойки. | 4 |
| 3 | Упражнения на развитие ловкости и координации | 9 |
| 4 | Упражнения на формирование осанки | 4 |
| 5 | Акробатические упражнения | 6 |
| 6 | Упражнения на снарядах. Висы | 10 |
| 7 | Общее количество часов | 35 |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование разделов и тем, тема урока | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
| **I** | **Общие сведения о гимнастике** | 2 |  |  |
| 1 | Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология. | 1 |  |  |
| 2 | Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике | 1 |  |  |
| **II** | **Упражнения на развитие гибкости. Стойки.** | 4 |  |  |
| 3 | Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости | 1 |  |  |
| 4 | Выпады в стороны и вперёд. Полушпагат. Перекаты вперед | 1 |  |  |
| 5 | Стойка на лопатках, согнув ноги. Стойка на лопатках, выпрямив ноги | 1 |  |  |
| 6 | Стойка на голове и руках, на руках. Мост из различных положений. | 1 |  |  |
| **III** | **Упражнения на развитие ловкости и координации** | 9 |  |  |
| 7 | Преодоление простых препятствий | 1 |  |  |
| 8 | Передвижения по гимнастической скамейке, бревне. | 1 |  |  |
| 9 | Выполнение упражнений на бревне | 1 |  |  |
| 10 | Наскок и соскок с бревна |  |  |  |
| 11 | Упражнения на равновесие, на координацию движения | 1 |  |  |
| 12 | Упражнения на координацию движений | 1 |  |  |
| 13 | Передвижения на носках, с поворотами и подскоками | 1 |  |  |
| 14 | Передвижения по намеченным ориентирам | 1 |  |  |
| 15 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | 1 |  |  |
| **IV** | **Упражнения на формирование осанки** | 4 |  |  |
| 16 | Упражнения на проверку осанки | 1 |  |  |
| 17 | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении | 1 |  |  |
| 18 | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета | 1 |  |  |
| 19 | Упражнения с удержанием предмета на голове | 1 |  |  |
| **V** | **Акробатические упражнения** | 6 |  |  |
| 20 | Группировка. Перекаты. Кувырок вперёд. | 1 |  |  |
| 21 | Кувырок вперед с трех шагов, с разбега | 1 |  |  |
| 22 | Группировка. Перекаты. Кувырок назад. | 1 |  |  |
| 23 | Усложненные варианты выполнения кувырка вперед | 1 |  |  |
| 24 | Опорный прыжок | 1 |  |  |
| 25 | Опорный прыжок | 1 |  |  |
| **VI** | **Упражнения на снарядах. Висы** | 10 |  |  |
| 26 | Висы на разновысоких брусьях. Подъем переворотом на нижней и верхней жерди | 1 |  |  |
| 27 | Висы на разновысоких брусьях. Подъем переворотом на нижней жерди. Соскок. | 1 |  |  |
| 28 | Комбинация на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 29 | Комбинация на гимнастических брусьях | 1 |  |  |
| 30 | Варианты вращения обруча | 1 |  |  |
| 31 | Прыжки в скакалку в движении | 1 |  |  |
| 32 | Лазанье по канату различной сложности | 1 |  |  |
| 33 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |
| 34 | Гимнастические упражнения с лентой | 1 |  |  |
| 35 | Гимнастические упражнения с мячом и лентой | 1 |  |  |
|  | **Всего:** | **35** |  |  |

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.Н. Комлык «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017