



Новая
ШКОЛА

Принято на заседании
педагогического совета
ОАНО «Новая школа»
Протокол от «24» 08 2017 г.
№ 1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Спортивная гимнастика»

(спортивно-оздоровительное направление)

Класс: 5-9

**Срок реализации программы: 1 год
(2017-2018 г.)**

Составители рабочей программы: С.К. Злобин

Москва
2017 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **курса внеурочной деятельности** **«Спортивная гимнастика»**

Отличительной особенностью гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Цель программы:

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме.

Задачи программы:

- обучение детей акробатическим упражнениям;
- совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- пропаганда физической культуры и спорта.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках. В качестве проверки результативности работы несколько раз в год проводятся выступления в рамках спортивных мероприятий, открытые уроки для родителей. В конце года планируется тестирование каждого ученика, в целях выявления личного достижения.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Общие сведения о гимнастике

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в России 80-х годах.

Теория: Общие сведения о развитии спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.2 Сведения об Олимпийских играх 2000 года в Австралии (Сидней) по спортивной гимнастике.

Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастическая терминология обучение.

Теория: общие сведения.

Практика: не предусмотрена.

1.4 Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике обучение.

Теория: общие сведения о техники безопасности.

Практика: не предусмотрена.

2. Развитие гибкости

2.1 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах начальное разучивание.

Теория: объяснение как правильно выполняется тестовое упражнение.

Практика: Наклоны туловища вперед, назад, вправо, влево, развитие гибкости позвоночника (разнообразные упражнения для разминки).

2.2 Шпагаты начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение выпадов и полушпагатов; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; развитие подвижности в тазобедренных суставах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища; шпагаты продольный и поперечный; растяжка с провисанием.

2.3 Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: обучение.

3. Упражнения на развитие ловкости и координации

3.1 Преодоление простых препятствий начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение и произвольное преодоление простых препятствий; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.

3.2 Передвижения по гимнастическому бревну; передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение передвижений по гимнастическому бревну и гимнастической стенки. Изучение упражнений на равновесие. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.

3.3 Упражнения на координацию движения начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке, развитие ловкости и координации.

3.4 Тестовые упражнения по прыжкам начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке на время, тест «Прыжок в длину с места».

4. Упражнения на формирование осанки

4.1 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении начальное разучивание.

Теория: контроль осанки (осмотр).

Практика: не предусмотрена.

4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета начальное разучивание

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; комплексы упражнений на контроль осанки в движении; упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. ОФП, СФП.

5. Акробатические упражнения

5.1 Акробатические комбинации начальное разучивание.

Теория: знания гимнастической терминологии.

Практика: не предусмотрена.

5.2 Начальное разучивание акробатических упражнений и комбинаций.

Теория: не предусмотрена.

Практика: разучивание упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырков вперёд (назад), «мост» из положения лёжа и стоя, начальное обучение акробатическим прыжкам, стойки на голове, руках, колесам, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.

5.3 Показательный урок.

Теория: не предусмотрена.

Форма организации и виды деятельности реализации программы внеурочной деятельности:

- спортивные праздники;
- спортивные мероприятия;
- индивидуальная и групповая работа;
- тестирование.

3. Тематическое планирование

	Темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.1	Краткий обзор развития гимнастики в России 80-х годах	2	2	
1.2	Сведения об Олимпийских играх 2000 года в Австралии (Сидней) по спортивной гимнастике	3	2	1

1.3	Знания гимнастической терминологии обучения	2	1	1
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике обучение	6	1	5
2.1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах начальное разучивание	5		5
2.2	Шпагаты начальное разучивание	5		5
2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости начальное разучивание	5		5
3.1	Преодоление простых препятствий начальное разучивание	4		4
3.2	Передвижения по гимнастическому бревну, передвижения по гимнастической стенке, упражнения на равновесие на бревне (начальное разучивание)	4		4
3.3	Упражнения на координацию движения начальное разучивание	4		4
3.4	Тестовые упражнения по прыжкам начальное разучивание	4		4
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении начальное разучивание	4		4
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета начальное разучивание	4		4
5.1	Акробатические комбинации начальное разучивание	4		4
5.2	Начальное разучивание акробатических упражнений и комбинаций	2		2
5.3	Показательное занятие	2		2
Всего часов		60	6	54