

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 5 городского округа Мариуполь»  
Донецкой Народной Республики



Утверждена:

Директор ГБОУ «СШ № 5  
г.о. Мариуполь»

И.В. Фомничева

Принята:

на Педагогическом совете

Протокол № 1

от 29.08.2024

Согласована:

на Методическом совете

Протокол № 1

от 29.08.2024

Согласована:

на МО

Протокол № 1

от 29.08.2024

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

**Гимнастика**

для 3-4 классов

учитель Юхно Валентина Михайловна

на 2024-2025 учебный год

Мариуполь

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Цель и задачи программы.....	стр.3
3. Особенности реализации программы.....	стр.4
4. Планируемые результаты.....	стр.5
5. Содержание курса.....	стр.8
6. Календарно – тематическое планирование.....	стр.12
7. Список литературы .....	стр.15

## 1. Пояснительная записка

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания учащихся и формирования их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

В образовании существуют разные программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению: «Ритмика», «Ритмика и танец», «Оздоровительная аэробика», программы по различным видам спорта. Дети младшего школьного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Веселый фитнес». Программа детского фитнеса включает в себя танцевальные упражнения, аэробику, гимнастику, игры и т.п..

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Веселый фитнес» для обучающихся 1-4 классов.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Достижение цели возможно через решение **следующих задач:**

- Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.

- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
  - Обучать навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;
  - Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
  - Обучать приёмам релаксации и самодиагностики;
  - Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

### 3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа рассчитана на обучение учащихся 3-4 классов, 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часов в год.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника.

#### *Формы организации учебного процесса.*

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, классической гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп».

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

*Теоретическая часть занятий включает в себя:*

- технику безопасности во время занятий гимнастикой;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

*Практическая часть занятий включает в себя:*

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

#### 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом освоения программы «Гимнастика» будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии,

дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике.

Программа по внеурочной деятельности «Гимнастика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотно, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;

- основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

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

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

- знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:**

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения действия;

- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микро группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

## **5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **3-4 классы**

<b>№ п/п</b>	<b>Темы разделов</b>	<b>Часы</b>	<b>Основные виды и формы деятельности</b>
1	Вводное занятие	1	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Подвижные игры.
2	«Ориентирование в пространстве».	1	Перемещение в пространстве, перестроение из линий в круг, из круга в линии.
2	Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика.	8	Соревнование, путешествие, партерная гимнастика, релаксация, сказочная аэробика.

3	Танцевальная азбука.	7	Оздоровительные тренировки, путешествие.
4	Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика.	10	Беседа по технике безопасности на акробатике, акробатические упражнения, игры, просмотр фильма, экскурсия
5	Игры.	6	Имитационные игры, беговые игры, игры на внимание, игры на развитие сенсорной чувствительности, танцевальные игры.
6	Итоговое занятие.	1	Показатель
<b>Итого: 34 часа</b>			

### ***Вводное занятие (1час)***

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес?

#### Практическая часть:

- игра «Делаем правильно»;
- определение структуры занятия. (Поклон, разминка, основная часть, партер, игра, релаксация, оценка).

### ***Тема 2. Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика. (8 часов)***

Что такое аэробика? Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление. Сказочная аэробика.

Практические занятия: Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз - вверх, в круг, из круга, по кругу. Шаги базовой

аэробики: марш (пружинящие шаги на месте), приставной шаг, открытый шаг, вперёд-назад, захлест, скрестный шаг, шоссе, мамбо. Шаги и их комбинации выполняются на месте с изменением темпа. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами. Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятка», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Сказочная аэробика включает элементы имитации движений героев сказки «Волк и семеро козлят»: козлята, волк, мама коза.

### ***Тема 3. Танцевальная азбука (7 часов)***

Что такое танец? Балет как высшее искусство танца. Пордебра – как вид оздоровительной тренировки. Русский народный танец. Танцы разных народов.

#### **Практические занятия:**

Знакомство с балетом (видео урок). Изучение подготовительной и шестой позиций ног, первой, второй и третьей позиций рук, постановка корпуса, элементы классического танца: батманы, плие. Пордебра в классическом стиле. «Полька», элементы русского танца «Хоровод».

### ***Тема 4. Ритмическая гимнастика с предметами (10 часов)***

Гимнастика оздоровительная и спортивная. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Акробатика. Техника безопасности на акробатике.

#### **Практические занятия:**

Широкий и узкий хваты гимнастической палки, комплекс упражнений с палкой, направленный на профилактику плоскостопия, партерная гимнастика с палкой. Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих

упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе, на руке. Комплекс упражнений с обручем. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Комплекс общеразвивающих упражнений с обручем. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках).

### ***Тема 5. Игры (6 часов)***

Игры и правила. Имитационные игры. Беговые игры. Игры на внимание. Игры на развитие сенсорной чувствительности. Танцевальные игры.

#### **Практические занятия:**

Имитационные игры: «Зоопарк», «Стадион», «Морозко», «Угадайка». Беговые игры: «Салки», «Картошка», «Белые медведи», «Горелки», «Третий лишний», «Два мороза», «Гуси-гуси», «Выручай-ка» в различных вариациях. Игры на внимание: «Тише едешь - дальше будешь», «Ковбой-индейцы», «Ёлки-палки», «Мигалки», «Зеркало», «Сантики-фантики». Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности: «Водяной», «Шина», «Море волнуется», «День - ночь». Танцевальные игры: «Лавата», «Буги-вуги», «Эльбрус красавец», «Лесная дискотека», «Медвежата и зайчата». «Ручеёк» в различных вариациях.

## 6. Календарно - тематическое планирование

п/п	Дата	Тема занятия	Часы
1.		<b>Вводное занятие.</b> Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровье и его составляющие.	1
2		<b>«Ориентирование в пространстве».</b> Перестроение из линий в круг, из круга в линии.	1
<b>Оздоровительная аэробика и партнёрская гимнастика</b>			<b>8</b>
3		Танцевальная аэробика и ее стили. Базовые шаги аэробики.	1
4		Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц ног.	1
5		Общая физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц спины.	1
6		Партерная гимнастика. Упражнения для развития мобильности тазобедренного сустава.	1
7		Партерная гимнастика. Упражнения для развития гибкости спины.	1
8		Техника выполнения мостика с положения лёжа. Изучение упражнения «колесо».	1
9		Танцевальная аэробика. Разучивание комбинации на основе базовых шагов методом пирамида.	1
10		Партерная гимнастика. Упражнения в парах для развития силы и гибкости.	1
<b>Танцевальная азбука</b>			<b>7</b>
11		Пор де бра – разновидность фитнеса. Позиции ног и рук. Упражнения для развития силы рук и ног в медленном темпе.	1

12		Игротанцы. Развитие музыкальности и ритмического восприятия.	1
13		Развитие баланса с помощью танцевальных упражнений.	1
14		Игроритмика.	1
15		Партерная гимнастика: классический танец в партере.	1
16		Танцевальная аэробика.	1
17		Поддержки в гимнастике.	1
<b>Ритмическая гимнастика с предметами, акробатика</b>			<b>10</b>
18		Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	1
19		Комплекс упражнений для профилактики развития сколиоза.	1
20		Комплекс упражнений для профилактики развития плоскостопия.	1
21		Круговая тренировка с использованием обручей, колец, мячей, порожков.	1
22		Роуп-скиппинг – упражнения со скакалкой.	1
23		Элементы акробатики: колесо, кувырок назад, комбинации из 3-5 элементов.	1
24		Элементы акробатики: кувырок вперёд, перекат назад с выходом в полушпагат.	1
25		Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1
26		Элементы акробатики: стойка на руках.	1
27		Элементы акробатики: подготовительные упражнения к мосту из положения стоя.	1
<b>Игры</b>			<b>6</b>
28		Игры и правила. Имитационные игры.	1
29		Беговые игры	1
30		Игры на внимание.	1

<b>31</b>		Игры на развитие сенсорной чувствительности .	1
<b>32</b>		Танцевальные игры.	1
<b>33</b>		Эстафеты.	1
<b>34</b>		<b>Итоговое занятие</b>	1
		<b>Всего:</b>	<b>34</b>

## Список литературы

### Литература для учителя

#### Основная

1. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
2. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.
3. Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
4. Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.

#### Вспомогательная

1. Одинцова И.Б., Аэробика, шейпинг, стретчинг, калланетика: современные методики. Рекомендации специалиста [Текст] / И.Б.Одинцова – М: Эксмо, 2003. – 160 с.
2. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
3. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
4. Петров П.К., Методика преподавания гимнастики в школе [Текст] / П.К. Петров - М: Владос, 2000. – 448 с.
5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы. Методическое пособие и программа [Текст] / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик - М: Владос, 2002. – 208 с.

