

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



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

И.В. Фомичева

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 5-10 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.6
5. Содержание курса.....	стр.9
6. Календарно – тематическое планирование.....	стр.11
7. Учебно-методическое обеспечение.....	стр.12
8. Список используемой литературы.....	стр.14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по гимнастике разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Федерацией фитнес-аэробики России в 2008 году была разработана «Примерная программа дополнительного образования учащихся V-VII классов «Фитнес». Программа была апробирована в 2008г. и в настоящее время успешно используется.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Общая цель программы по оздоровительной гимнастике - улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.).

Основная цель - укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Задачи:

1. Развитие силовой выносливости как основы оптимизации адаптационных процессов и повышения резервов здоровья;
2. Достижение нормативного уровня физической подготовленности и поддержание объема двигательной активности;
3. Восстановление мышечной константы (отношение мышечного массы к весу тела) и создание «мышечного корсета» позвоночника, формирование и закрепление навыка правильной осанки;
4. Улучшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, координирование взаимодействия моторных и вегетативных функций организма;
5. Формирование моральных и волевых качеств и снятие «комплексов неполноценности» за свою физическую несостоятельность у школьников, освобожденных от уроков физического воспитания по состоянию здоровья.
6. Поставить диафрагмальное дыхания, предотвращающее повышение внутрибрюшного и внутричерепного давления, перегрузку сердечно-сосудистой системы, улучшающего вентиляцию лёгких и общее кровообращение;
7. Разучить комплекс партерной гимнастики (без применения тренажеров), включающий аэробный и стретчинговый компоненты;
8. Обучить учащихся правильному статико-динамическому режиму во время занятий в школе и дома.

3. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа рассчитана на обучение учащихся 5-10 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. Включен также теоретический курс о фитнес-аэробике как виде спорта.

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

1. Обучающие.

Постоянная физическая нагрузка под музыкальное сопровождение с ясно выраженными ритмическими акцентами, где музыка определяет темп движений, повышается ритмичность у детей, музыкальный слух и музыкальная культура.

Корректирующие упражнения на осанку в программе «Здоровая спина» улучшают осанку, создают мышечный корсет позвоночника, повышают уровень здоровья.

2. Развивающие.

Значительный рост понимания значения здорового образа жизни и всех его составляющих.

Повышение уровня здоровья школьников, их устойчивости к инфекционным простудным заболеваниям, повышение уровня иммунитета, повышение общего жизненного тонуса.

3. Воспитательные.

Коллективные занятия школьников во внеурочное время способствуют укреплению дружбы в коллективе, улучшают психологический климат в классе. Регулярные дополнительные занятия формируют потребность в физической нагрузке.

4. Образовательный эффект программы выражается в повышении уровня знаний о физиологии и анатомии физических упражнений; улучшается осведомленность школьников о новых современных видах спорта с музыкально-ритмической компонентой.

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

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

✓ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

✓ раскрывать понятия: синхронно, ритмично;

✓ ориентироваться в видах аэробики, 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, микрогруппам, 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

Тематический план по программе «гимнастика»

Вид программного материала	Количество часов
Вводное занятие	1
Фитнес-гимнастика и акробатика	20
Занятия со снарядами	6
Подвижные игры	6
Итоговое занятие	1
ИТОГО	34

Вводное занятие (1 час)

Техника безопасности в зале во время проведения занятий по гимнастике. Теория: гимнастика и фитнес. Влияние занятий фитнесом и гимнастикой на здоровье человека

Фитнес-гимнастика и акробатика (20 часов)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперед-назад, вниз-вверх, в круг, из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики.

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике)

- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)

- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)

- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)

- наклоны

- выпады

- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост)

Занятия со снарядами (6 часов)

Практика:

Выполнение отдельных упражнений на гимнастических снарядах и выполнение комбинаций элементов:

- наскок, соскок.
- мах, перемах, оборот.
- стойки, висы, упоры.

Подвижные игры (6 часов)

Практика:

подвижные игры на основе спортивны игр, выполняются в парах, в группах;

различные виды передач мяча (над головой, между ног, боковая передача, от груди , одной рукой, об пол и т.д.), постановка рук при приеме мяча положение ног и туловища при приеме мяча.

- варианты челночного бега;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

Итоговое занятие (1 час)

Итоговое занятие проводится в конце года начинается с разминки и выполнения комбинаций.

6. Календарно-тематическое планирование 5-10 классы

№ занятия	Дата	Тема занятия	Часы
1.		Общие правила техники безопасности при занятиях фитнесом, в спортивном зале.	1
2.		Что такое Гимнастика? Основы гимнастического стиля.	1
3.		Ориентационные упражнения. Подвижные игры.	1
4.		Общеразвивающие упражнения в гимнастике.	1
5.		Основные шаги и перестроения.	1
6.		Игра: полоса препятствий.	1
7.		Акробатика и ее особенности.	1
8.		Разучивание акробатических элементов под счет.	1
9.		Разучивание комбинации под музыку. Подвижные игры с музыкой.	1
10.		Фитнес базовые шаги.	1
11.		Разучивание упражнений с обручем.	1
12.		Упражнения с собственным весом для укрепления мышц	1

		всего тела под музыку.	
13.		Партерная гимнастика.	1
14.		ОФП упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1
15.		Образно-сюжетные игры: «Повтори за мной».	1
16.		Атлетическая гимнастика.	1
17.		Игры для развития физических качеств.	1
18.		Фитнес комбинация с использованием базовых шагов.	1
19.		Круговая тренировка.	1
20.		Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	1
21.		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1
22.		Подвижные игры. Работа в парах.	1
23.		Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1
24.		Комплекс упражнений с мячом.	1
25.		Комплекс упражнений со скакалкой.	
26.		Комплекс упражнений с обручем.	1
27.		Комплекс упражнений с набивным мячом.	1
28.		Комплекс упражнений для мышц туловища.	1
29.		Акробатические элементы.	1
30.		Гимнастика: мост с положения лёжа, с положения стоя.	1
31.		Подвижные игры. Полоса препятствий.	1
32.		Игры для силы, гибкости, быстроты.	1
33.		Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.	1
34.		Итоговое занятие.	1

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: упражнения выполняемые из различных И.П, с предметами и без них, игры и игровые упражнения;
- занятия оздоровительной направленности.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

В процессе занятий применяются следующие методы:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- 4) словесные методы: рассказ, описание, объяснение, беседа, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания;
- 5) методы наглядного воздействия : показ упражнения, демонстрация .

С помощью этих методов происходит запоминание и овладение двигательным действием. На занятиях дети учатся наблюдать друг за другом, анализировать, контролировать свои действия и эмоции.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- спортивный инвентарь и оборудование : секундомер, свисток, мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, теннисные и резиновые мячи, кегли, обручи, координационные лестницы, гимнастические скамейки, маты.
- Колонка.

Список используемой литературы

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
3. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
4. Петров П. К.О Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.