

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Абакана
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Гимнастика»
2 класс

Составитель: учитель физкультуры
Белокапытов С.И.

Цель программы - формирование всесторонне развитой личности в процессе физического совершенствования.

Задачи программы

- **Обучающие:**
 1. Обучение детей акробатическим упражнениям;
 2. Совершенствовать творческие способности;
 3. Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки.
- **Развивающие:**
 1. Развить мышечное чувство;
 2. Развить осанку, работу стопы;
 3. Развить физически и укрепить здоровье.
- **Воспитательные:**
 1. Воспитать чувство ответственности, стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания;
 2. Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
 3. Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

1. Планируемые результаты курса внеурочной деятельности «Гимнастика»

Личностные результаты:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении гимнастики в физической культуре для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

2. Основное содержание курса внеурочной деятельности «Гимнастика»

Материал программы дается в шести разделах: игры, эстафеты, ОФП и СФП, хореография, спортивная и техническая подготовка, контроль за осанкой.

В разделе «Игры» представлен материал по различным видам игр с элементами гимнастики и акробатики.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Эстафеты» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры с элементами гимнастики и акробатики.

В разделе «Хореография» представлен материал по обучению простейшим танцевальным движениям: шаги, хороводы.

В разделе «Спортивная и техническая подготовка» представлен материал по различным упражнениям на развитие гибкости, силы. Также выносливости, ловкости, координации движений: упражнения на развитие чувства ритма.

В разделе «Контроль за осанкой» представлен материал по упражнениям на гибкость и пластику.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Гимнастика»

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов
I	Игры	8
II	Общая и специальная физическая подготовка	10
III	Эстафеты	14
IV	Хореография	12
V	Спортивная и техническая подготовка	12
VI	Контроль за осанкой	10
	Итого:	66

