

ГБНОУ «СПб ГДТЮ» ЗЦ ДЮТ «Зеркальный» СОШ № 660

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР СОШ № 660



УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по
УР ЗЦ ДЮТ
«Зеркальный»



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
По внеурочной деятельности
«Гимнастика»**

Класс:1-4

Количество часов за год:34 ч.

Составил (а)
Яковлев Андрей Сергеевич
учитель физической культуры СОШ № 660

I. Целевой раздел:

1.1 Базовые документы, на основе которых составлена программа.

- Основная образовательная программа СОШ № 660,
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (соответствующей ступени образования);
- Примерной программы на основе авторской программы по физической культуре для 1-4 классов. Авторы: Матвеев А.П. - Москва, «Просвещение», 2019 г.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями на 24 ноября 2015 года);
- Постановление Главного санитарного врача РФ №16 от 30.06.2020 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции»;

1.2 Программа предназначена для 1-4 класса основного состава обучающихся Средней общеобразовательной школы № 660.

Вид программы – общеобразовательная.

1.3 Место предмета в Учебном плане СОШ № 660.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Гимнастика» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа

1.4 Общая характеристика предмета, курса:

Данная программа строится **на принципах:**

Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Системности; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Цель программы:

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;
- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

Целью реализации обучение детей гимнастике в доступной для них форме. Привлечение учащихся к занятиям гимнастикой, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и желание совершенствовать знания, умения и навыки.

Для достижения цели настоящей образовательной программы необходимо решить следующие **задачи:**

1. Способствовать укреплению здоровья школьников;

2. Содействовать правильному физическому развитию детского организма;
3. Познакомить учащихся с необходимыми теоретическими знаниями;
4. Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
5. Обучение детей акробатическим упражнениям;
6. Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
7. Воспитывать у обучающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувства дружбы;
8. Прививать учащимся организаторские навыки

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Гимнастика» предназначена для обучающихся 1-ых классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т. е. 30 минут.

Формы и режим занятий

В процессе реализации программы предусматривается использование следующих видов деятельности:

- игровая;
- соревновательная;
- познавательная;
- оздоровительно-спортивная.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

Дистанционное обучение:

Необходимость в дистанционной форме обучения для школьников возрастает в период эпидемий, погодных условий, когда нет возможности или опасно посещать школу.

Так же, дистанционная форма обучения предоставляет возможность учащимся ликвидировать пробелы в знаниях или наоборот углубить свои знания в интересующих их областях.

Реализуется на платформе автоматизированной информационной системе дистанционного обучения (<https://uchi.ru/>)

Ученики найдут на портале интерактивные курсы по всем основным предметам. Учителям будут полезны тематические вебинары по дистанционному обучению. Сервис позволяет работать над ошибками учеников, обеспечить каждому индивидуальный подход, а также показывает прогресс школьников в личном кабинете. Кроме того, в личных кабинетах есть специальный внутренний чат;

Формы уроков: в режиме реального времени (онлайн уроки); в режиме отложенного времени (офф-лайн уроки); смешанный тип, включающий элементы и он-лайн, и офф-лайн уроков

Средства обучения: Интернет-технологии, видеоконференции, интерактивное телевидение, электронные, цифровые образовательные ресурсы;

Контроль знаний, умений, навыков с помощью дистанционных технологий:

ЯКласс

Кому полезен: учителям и ученикам начальных, средних и старших классов

Что такое: платформа, которая содержит большое количество интерактивных заданий по разным предметам для разных возрастов. Все они также представляют собой перепечатанные тексты задач из учебников.

Учи.ру

Кому полезен: учителям и ученикам начальных и средних классов

Что такое: "Учи.ру" появился во Всемирной сети сравнительно недавно - в 2015 году. Создатели платформы Иван Коломоец и Евгений Милютин.

Символом платформы стали динозаврики, которые сейчас можно увидеть в образовательном мультсериале "Заврики". Сам же сервис представляет собой место, где разрабатываются курсы и методики, позволяющие деткам подтянуть школьную программу.

Актуальность и практическая значимость:

Актуальность данной программы определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов совершенствования и коррекции своего здоровья.

Планируемые результаты:

о окончании изучения курса «Гимнастики» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- 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 включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры 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; характеристику признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

II. Содержательный раздел:

1. Тематическое планирование.

| | |
|---------------------------------------|----|
| Теоретическое занятие | 1 |
| Акробатика | 13 |
| Лазанье, висы | 10 |
| ОФП, упражнения с предметами | 5 |
| Упражнения на брусках | 1 |
| Упражнения на гимнастической скамейке | 4 |
| Итого | 34 |

III. Организационный раздел:

Учебно-методическое обеспечение реализации программы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., М.: Просвещение, 2014.
2. Уроки физкультуры в начальной школе. - Фокин Г.Ю., М., Школьная Пресса, 2003.
3. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2005 г.
4. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г.
5. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005г
6. Спортивная гимнастика, учебник для ИФК/ под ред. В.М.Смолевского - М: Физкультура и спорт, 1979г

Платформа дистанционного обучения:

Платформа автоматизированной информационной системы дистанционного обучения (<https://uchi.ru/>)