

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Ядрино»

РАСМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей МБОУ
"СОШ с. Ядрино"

Руководитель ШМО

 (Лозовик Г. В.)

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
заместителем директора по УВР

 (Третьяк О. С.)

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ "СОШ с. Ядрино"

 (Пермина М. Н.)

Приказ № 136

от "30" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование внеурочной деятельности	«Гимнастика»
Класс	1-2
Срок реализации программы (уч. год)	2022-2023 год
Рабочую программу составил	Лещева Ирина Владимировна

Ядрино 2022

Планируемые результаты освоения курса

- Личностные результаты отражаются в готовности формировать: - установку на здоровый образ жизни; - ориентацию в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности; - знание основных моральных норм на занятиях по акробатики и ориентации на их выполнение.
- Метапредметные результаты: - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Содержание курса

Подготовительная часть по продолжительности занимает 10-15 минут и имеет собственные задачи: 1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.) 2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения. В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше. Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость. Основная часть занятия занимает 30-40 минут и содержит следующие задачи: 1. Формирование жизненно необходимых и специальных (акробатических) двигательных навыков. 2. Развитие волевых и физических качеств детей. Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений. Заключительная часть занимает 10-15 минут. Основными ее задачами являются: 1. Подготовка организма детей к предстоящей деятельности. 2. Подведение итогов данного занятия. 3. Задание на дом. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.

Формы организации работы учащихся: тренировка и игра индивидуальная, фронтальная, групповая

Тематическое планирование

№	Тема занятий	кол	Дата по плану	Дата по факту
1.	Техника безопасности на занятиях акробатике	1	6.09	
2.	Упоры. Группировки. Перекаты.	1	13.09	
3.	Тестирование.	1	20.09	
4.	Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	1	27.09	
5.	Полушпагат, шпагат. Виды кувырков вперед	1	4.10	
6.	Перекаты назад: в группировке, согнувшись.	1	11.10	
7.	Стойка на голове и руках согнув ноги.	1	18.10	
8.	Из основной стойки – группировка, перекат	1	25.10	
9.	Стойка на голове и руках согнув ноги. Прыжки.	1	1.11	
10.	Танцевальные шаги. Мосты и шпага	1	8.11	
11.	Развитие силовых качеств.	1	15.11	
12.	Виды стоек. Стойка на голове	1	22.11	
13.	Соединение двух акробатических элементов	1	29.11	
14.	Прыжковая подготовка	1	6.12	
15.	Переворот боком. Коллективное составление	1	13.12	
16.	комбинаций с элементами акробатики,	1	20.12	
17.	Показательные выступления.	1	27.12	
18.	Виды кувырков. Стойка на голове ..	1	17.01	
19.	Волны, взмахи руками. Стойка на голове	1	24.01	
20.	Развитие физических качеств.	1	31.01	
21.	Стойка на голове и руках. Мосты. Повороты..	1	7.02	
22.	Шпагат (полушпагат), сед вперед ноги вместе,	1	14.02	
23.	Танцевальные шаги. Акробатические	1	21.02	
24.	Мост. Прыжки и подскоки – высокие прыжки	1	28.02	
25.	Из положения лежа на животе перекат	1	7.03	
26.	Мост и его варианты. Составление	1	14.03	
27.	Равновесия. Акробатические соединения.	1	21.03	
28.	Тестирование ОФП.	1	4.04	
29.	Тестирование СФП	1	11.04	
30.	Стойка на руках у стены. Мост и его вариант	1	18.04	
31.	Мосты, равновесия, стойки, кувырки.	1	25.04	
32.	Стойка на руках у стены. Волны, взмахи руками.	1	2.02	
33.	Совершенствование комбинации упражнений	1	16.05	
34.	Стойка на руках с поддержкой	1	23.05	