

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ИРКУТСКАЯ ОБЛАСТЬ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Усть-Кудинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
на заседании МО
кл.руководителей
Протокол № 1
Руководитель МО
С.В.Банчукова
«29» 08 2017г

Согласовано:
заместитель директора
по ВР
С.В.Банчукова
«29» 08 2017г

Утверждено:
Директор МОУ ИРМО
«Усть-Кудинская» СОШ
Г.А.Чеснокова
«30» 08 2017г



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления
«Физическая культура. Гимнастика»
для 1-4 классов, (приложение к ООП ООО)

Срок освоения 4 год
Шилякина Инна Николаевна,
учитель начальных классов

Усть-Куда

Рабочая программа по «Физическая культура. Гимнастика» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе авторской программы «Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И.А.Винер 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/И.А.Винер, Н.М.Горбулина, О.Д.Цыганкова.- М.:Просвещение, 2011.-31с. Издательство «Просвещение».

Рабочая программа рассчитана на 132 часа.

Планируемые результаты.

Личностные, метапредметные и предметные результаты .

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физической деятельности; — 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;

— умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты:

— формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

— овладение умениями организовывать 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 (быстроты, координации, гибкости);

— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; — взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств гимнастики;

— изложение фактов истории развития гимнастики, Олимпийских игр, характеристика роли гимнастики и ее значения в жизнедеятельности человека, ее места в спорте, физической культуре;

— измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);

— развитие основных физических качеств;

— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

— организация и проведение со сверстниками подвижных музыкальных и сценических игр, спортивных эстафет; подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных гимнастических упражнений, осуществление объективного судейства программ своих сверстников;

— анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

— выполнение технических действий с предметами без музыкального сопровождения и с музыкальным сопровождением;

— нахождение отличительных особенностей в выполнении гимнастических упражнений разными учениками;

— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях

Содержание учебного предмета 1 год.

Знания о физической культуре Физическая культура и ее базовая составляющая — гимнастика (5ч.)

Понятие «физическая культура». Гимнастика — базовая составляющая физической культуры. Гимнастика как основа физической культуры человека. Основные организации российского спорта. Всероссийская федерация художественной гимнастики. Олимпийский комитет России. Параолимпийский комитет России. Олимпийские виды спорта. Распорядок дня. Личная гигиена. Профилактика травматизма во время занятий гимнастикой. Одежда, инвентарь и место для самостоятельных занятий гимнастическими упражнениями. Из истории физической культуры.

Из истории возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики. Виды современной гимнастики.

Гимнастические упражнения (14 ч.)

Гимнастическая ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения человека. Гимнастические упражнения, их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Основные способы удержания и передачи гимнастических предметов. Работа с предметами как средство развития моторики.

Танцевальные движения.

Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основные танцевальные движения. Ритм и пластика в движении под музыку.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 1 год

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Физическая культура	5
2.	Гимнастические упражнения	14
3.	Элементы акробатических упражнений	2
4.	Хореографическая подготовка	4
5.	Музыкально-сценические, танцевальные игры и спортивные эстафеты	6
6.	Подготовка к итоговому показательному выступлению	2
	Итого	33

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 2 год

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Физические качества	2
2.	Гимнастические упражнения	16
3.	Акробатических упражнения	3
4.	Хореографическая подготовка	4
5.	Работа с предметами	3
6.	Музыкально-сценические, подвижные игры и спортивные эстафеты	4
7.	Подготовка к итоговому показательному выступлению	2
	Итого	34

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 3 год

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Олимпийские виды гимнастики	1
2.	Гимнастические упражнения	7
3.	Акробатических упражнения	6
4.	Хореографическая подготовка	6
5.	Работа с предметами	6
6.	Музыкально-сценические, музыкально-танцевальные игры и спортивные эстафеты	6
7.	Подготовка к итоговому показательному выступлению	2
	Итого	34

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 4 год

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Международные соревнования по гимнастике	1
2.	Гимнастические упражнения	18
3.	Акробатических упражнения	4
4.	Хореографическая подготовка	6
5.	Работа с предметами	8
8.	Подготовка к итоговому показательному выступлению	8
	Итого	34

Тест физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость (выворотность) плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

* тест для мышц шеи:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

* И.П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).