

Приложение к ООП ООО № 1  
Утверждено приказом от 06.08.2019 № 19

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Гимнастика»**  
**для 7–8 классов**  
*(срок реализации 1 год)*

2019

## Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики,

использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### ***Гимнастика с основами акробатики.***

Организуемые команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Инструктаж по ТБ. Ходьба в приседе. Прыжковые упражнения. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Выпады и полупагаты. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Широкие стойки на ногах. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах). Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости. Инструктаж по ТБ. Произвольное преодоление простых препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке. Воспроизведение заданной игровой позы. Жонглирование малыми предметами. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие. Равновесие «ласточка». Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. Упражнения на формирование осанки. Инструктаж по ТБ. Упражнения с предметами. Упражнения на проверку осанки. Ходьба на носках. Упражнения на гимнастической лавке. Ходьба с заданной осанкой. Упражнения на гим. стенке. Ходьба под музыкальное сопровождение. Комплекс ритмической гимнастике. Танцевальные упражнения. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Жонглирование на ограниченной опоре. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль. Упоры (присев, лежа,

согнувшись) . Седы (на пятках, углом) . Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках( согнув и выпрямив ноги) Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки. Элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения. Начальное обучение акробатическим прыжкам. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед. Полушпагат, шпагат. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. Развитие гибкости позвоночника. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности. Преодоление простых препятствий. Передвижения по гимнастической скамейке. Жонглирование малыми предметами. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения. Упражнения на проверку осанки. Ходьба с заданной осанкой. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Жонглирование на ограниченной опоре. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Упражнения с удержанием предмета на голове, ходьба с заданной осанкой. Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами) . Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами) Акробатические упражнения. Опорный прыжок через коня 65 Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами)Опорный прыжок. Опорный прыжок. Опорный прыжок. Показательные выступления для родителей.

### Раздел 3. Тематическое планирование.

№п/п	Тема занятия	кол-во часов
1	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Меры безопасности и правила поведения на занятиях гимнастикой. Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология.	1
2	Ходьба в приседе. Прыжковые упражнения.	1
3	Наклоны вперед, назад, вправо, влево.	1
4	Выпады и полушпагаты.	1
5	Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой	1
6	Широкие стойки на ногах	1
7	Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах)	1
8	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	1
9	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	1
10	Инструктаж по ТБ. Произвольное преодоление простых препятствий.	1
11	Ходьба по гимнастической скамейке	1
12	Воспроизведение заданной игровой позы.	1
13	Жонглирование малыми предметами	1
14	Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д	1
15	Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие.	1
16	Равновесие «ласточка»	1

17	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.	1
18	Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. Упражнения на формирование осанки	1
19	Инструктаж по ТБ. Упражнения с предметами.	1
20	Упражнения на проверку осанки.	1
21	Ходьба на носках. Упражнения на гимнастической лавке.	1
22	Ходьба с заданной осанкой. Упражнения на гим. стенке.	1
23	Ходьба под музыкальное сопровождение. Комплекс ритмической гимнастике	1
24	Танцевальные упражнения.	1
25	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1
26	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	1
27	Жонглирование на ограниченной опоре .	1
28	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	1
29	Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль	1
30	Упоры (присев, лежа, согнувшись)	1
31	Седы (на пятках, углом)	1
32	Группировка, перекаты в группировке.	1
33	Стойка на лопатках( согнув и выпрямив ноги)	1
34	Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки	1
35	Элементы танцевальной и хореографической подготовки.	1
36	Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.	1
37	Начальное обучение акробатическим прыжкам.	1
38	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	1
39	Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед.	1
40	Полушпагат, шпагат	1
41	Развитие подвижности в плечевых суставах.	1
42	Развитие гибкости позвоночника	1
43	Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	1
44	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	1
45	Развитие гибкости позвоночника.	1
46	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности.	1
47	Преодоление простых препятствий.	1
48	Передвижения по гимнастической скамейке.	1
49	Жонглирование малыми предметами.	1
50	Преодоление полосы препятствий.	1
51	Упражнения на равновесие.	1
52	Упражнения на координацию движения.	1
53	Упражнения на проверку осанки.	1
54	Ходьба с заданной осанкой.	1
55	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	1
56	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	1
57	Жонглирование на ограниченной опоре.	1
58	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления	1



	мышц отдельных участков тела.	
59	Упражнения с удержанием предмета на голове, ходьба с заданной осанкой.	1
60	Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами)	1
61	Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами) Акробатические упражнения.	1
62	Опорный прыжок через коня	1
63	Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами)Опорный прыжок	1
64	Опорный прыжок	1
65	Опорный прыжок	1
66	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1
67	Упражнения на проверку осанки	1
68	Показательные выступления для родителей.	1
	Итого	68