



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СОЛНЕЧНОГОРСК МОСКОВСКОЙ  
ОБЛАСТИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени 8 Марта**

141540, Московская обл., Солнечногорский р-н,  
п. Поварово, мкр. Поваровка  
тел. 8 (4962) 673243  
e-mail: [school.8mar@yandex.ru](mailto:school.8mar@yandex.ru)

---



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности	<b>Гимнастика</b>
Класс	<b>1 «А», «Б» класс</b>
Уровень	<b>общеобразовательный</b>
Учитель	<b>Семенова Ангелина Юрьевна</b>

2020 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности Гимнастика для 1 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

№	Нормативные документы
1.	Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357)
3.	Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 №1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
4.	Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189
5.	Приказ Минобрнауки России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
6.	Положение о рабочей программе МБОУ СОШ имени 8 Марта
7.	Учебный план МБОУ СОШ имени 8 Марта
8.	Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеев. 1-4 класс: учебное пособие для общеобразовательных организаций

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1	А.П. Матвеев.	Учебник «Физическая культура. 1 класс»	2019	Просвещение
2	Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.	Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика	2014	Просвещение

Место в учебном плане курса внеурочной деятельности «Гимнастика»:

- 1 час в неделю, 33 часа в год.

**Целесообразность направления «Гимнастика»** заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся при получении основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка,

достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Основные задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- использование оптимальных двигательных режимов для детей с учётом их возрастных, психологических и иных особенностей;
- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА, КУРСА «ГИМНАСТИКА»**

**Результатами обучения** является овладение учащимися содержанием программного материала гимнастики для гармоничного развития своего организма, получения личностных, метапредметных и предметных результатов, среди которых особенно можно отметить:

- укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы; совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной системы;
- развитие физических качеств, соответствующих сенситивному периоду развития детей начальной школы; технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной форме;
- активное развитие мышления, памяти, творческих способностей, самостоятельности.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет учащимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

**Универсальными компетенциями учащихся** по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- умение работать над ошибками, слышать, концентрироваться, ставить задачи перед собой и стремиться к их решению.

**Планируемые результаты.** Учащиеся должны уметь:

- организовывать и проводить занятия гимнастикой с разной целевой направленностью и выполнять гимнастические и акробатические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр (в т.ч. музыкально-сценических, музыкально-танцевальных игр), спортивных эстафет и соревнований;
- объяснять в доступной форме технику выполнения гимнастических, акробатических упражнений, упражнений с предметами, танцевальных шагов и элементов;

- находить, анализировать ошибки и исправлять их;
- выполнять гимнастические, акробатические комбинации; соблюдать такт и ритм при выполнении упражнений;
- передавать движениями заданный образ, применять это умение в игровой и соревновательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ «ГИМНАСТИКА»

Основное содержание в программе представлено разделами:

### **Гимнастические упражнения.**

«Гимнастическая» ходьба, бег, прыжки, повороты, наклоны, вращения, упоры как жизненно важные способы передвижения и двигательных действий человека.

Упражнения на развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, вправо, влево; выпады и полупагаты; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;

Упражнения на равновесие.

**Акробатические упражнения** и их влияние на физическое развитие. Виды гимнастической разминки. Основные способы удержания и передачи предметов. Работа с предметами, как средство развития моторики. Кувырок вперёд (назад).

«Мост» из положения лёжа на спине, «Шагаты».

**Работа с предметами.** Разучивание основных элементов с предметами. Освоение вращения скакалки с различными типами сложения и удержания. Ходьба с заданной осанкой под музыкальное сопровождение.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов
1	Введение в гимнастику.	1
2	Гимнастические упражнения.	11
3	Акробатические упражнения.	11
4	Работа с предметами.	10
	<b>Общее количество часов</b>	<b>33</b>

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО

«\_\_»\_\_\_\_2020г.

Протокол № \_\_\_\_

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель

директора по УВР

Федорченко Л.В.

«\_\_»\_\_\_\_2020г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Штыхецкая Ольга Ивановна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022