

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ОКРУГА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
«19» августа 2022г.  
протокол № 1

Согласовано  
Зам. директора по УВР В. Ю. Непряхина \_\_\_\_\_  
«22» августа 2022г.

Утверждаю:  
Директор Удмуртского кадетского корпуса:  
\_\_\_\_\_/Т.А. Караваева/  
приказ № 101-ос от 25.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Внеурочного курса  
«Гимнастика»  
6 класс**

учителя первой кв.категории  
Проворовой Л.Г.

2022 год

## Пояснительная записка

Программа курса «Гимнастика» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в РФ» (в существующей редакции), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Учебного плана Удмуртского кадетского корпуса, Программы воспитания Удмуртского кадетского корпуса.

На основе программы «Физическая культура» В.И. Ляха, / Гимнастика. Внеурочная деятельность учащихся Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение

**Направленность курса** – физическая.

**Срок реализации** программа рассчитана на 1 год обучения (6 класс), 68 часов в год, 2 час в неделю.

**Возраст обучающихся** – 11-13 лет.

**Актуальность** и педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что гимнастики - это тот вид спорта, в котором развиваются гармонично все группы мышц одновременно. Гимнастика один из самых сложных координационных видов деятельности человека и развивать это физическое качество лучше с детства. Систематические занятия гимнастикой способствуют формированию правильной осанки, прививают гигиенические навыки, закалывают организм, повышая его сопротивляемость различным простудным заболеваниям. Поэтому гимнастика очень, полезна и детям с ослабленным здоровьем.

Программа усиливает вариативную составляющую общего образования: в содержании курса рассматриваются аспекты, которые предлагаются в рамках базовых школьных предметов (физическая культура, биология, ОБЖ) и более широкого спектра тем, сфер и ситуаций общения, отвечающим опыту, интересам, психологической особенности учащихся.

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам внеурочной деятельности, уровень обученности воспитанников в рамках общеобразовательной программы, их физическая подготовка, жизненный опыт, отношение детей к окружающему миру, социальный заказ, рекомендации специалистов в данной области.

**Основной принцип** построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Обучение основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

**Принцип сознательности и активности.** Успешное формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств во многом зависит от сознательного отношения детей к занятиям. С этой целью необходимо объяснить детям важность занятий, значение упражнений, технику их выполнения; приучить детей наблюдать за выполнением упражнений сверстниками; побудить их к самонаблюдению и самоанализу, самооценке своих действий; предварительному «прочувствованию» (мысленное воспроизведение) движений; привлечь к объяснению знакомого упражнения.

Принцип сознательности предусматривает воспитание у детей инициативы, самостоятельности, умения творчески решать поставленные перед ними задачи, (например, придумать самим, как соединить 2-3 гимнастических элемента, придумать композицию).

Принцип сознательности тесно связан с принципом активности. Сущность принципа активности заключается в том, что дети должны большую часть времени, отведенного на занятия, выполнять различные упражнения и заинтересованно воспринимать двигательные задания.

*Принцип наглядности* заключается в том, что при обучении применяются разнообразные наглядные приемы: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Программа рассчитана с учетом возрастных особенностей и индивидуальных различий. С учетом этого определяется посильность предлагаемых детям заданий. Принцип доступности предполагает включение таких трудностей, которые могут быть успешно преодолены при мобилизации физических и моральных сил ребенка, но без нарушения оздоровительного эффекта занятий. Возможности детей с возрастом и подготовленностью увеличиваются, поэтому нужно усложнять требования, чтобы стимулировать дальнейшее развитие ребенка. В процессе обучения и воспитания следует придерживаться правил: от известного к неизвестному, от простого к более сложному, от освоенного к неосвоенному. При переходе к более трудным заданиям соблюдается постепенность, так как функциональные возможности организма повышаются постепенно.

Функциональные возможности, здоровье, физическое развитие и физическая подготовленность детей различны. Имеются также индивидуальные различия в скорости освоения движений, в характере реакции организма на физическую нагрузку. Поэтому тренировочный процесс строго индивидуализируется. При выполнении общих программных требований индивидуальный подход выражается в дифференцировании заданий, норм нагрузок и способов их регулирования, а также приемов педагогического воздействия.

*Принцип систематичности.* Функциональные и структурные изменения в организме, двигательные навыки обратимы, т. е. они претерпевают обратное развитие в случае прекращения занятий физическими упражнениями. Поэтому занятия проводятся через такой промежуток времени, чтобы эффект каждого последующего занятия наслаивался на «следы» предыдущего, закрепляя и развивая вызванные им положительные изменения.

Занятия насыщены разнообразными упражнениями, такими как бег, прыжки и гимнастические элементы, что способствует более эффективному совершенствованию двигательных способностей школьников.

**Цель** внеурочного курса: укрепление здоровья и физическое развитие учащихся через развитие двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, координации, равновесия.

#### **Задачи**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанья;
- обучение гимнастическим упражнениям, входящим в программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о спорте и физической подготовке, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, товарищества и взаимопомощи;
- воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей.

**Методы обучения:** объяснение, показ, игровой метод, повторное выполнение упражнений, метод круговой тренировки.

#### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Особенности оценки планируемых достижений**

Программой предусмотрено проведение занятий в спортивном зале. Занятия проводятся в форме тренировки, игры, подготовки и участия в соревнованиях. Используются преимущественно следующие методы: наглядный, иллюстративный, объяснение, тренировка, игровой.

#### **Методы и формы контроля:**

- Самостоятельные занятия (текущие);
- Контрольные акробатические связки и соревнования;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Контрольные нормативы для первого года обучения**

№ п/п	Нормативы	Шкала оценивания результатов
1.	Подтягивание на высокой перекладине	«отличный» - 6 раз «хороший» - 4 раза «удовлетворительный» - 3 раза
2.	Акробатика: Переворот в сторону – кувырок вперед – кувырок назад – перекат в стойку на лопатках – перекат вперед	«отличный» - 9,0-10,0 «хороший» - 8,0-8,95 «удовлетворительный» - 7,0-7,95
3.	Прыжок в длину с места	«отличный» - 1.65 «хороший» - 1.50 «удовлетворительный» - 1.40
4.	Мост Положение рук и ног вертикально Положение рук до 45 градусов Положение рук менее 30 градусов	«отличный» «хороший» «удовлетворительный»
5.	Шпагаты продольные и поперечный Касание опоры бедрами Неполное касание опоры бедрами (20 см.) Касание опоры голенью	«отличный» «хороший» «удовлетворительный»
6.	Наклон вперед из седа ноги врозь	

Касание пола всеми точками тела	«отличный»
Туловище почти касается пола плечами	«хороший»
Туловище почти касается пола (20 см.)	«удовлетворительный»

**Курс является безотметочным.**

**Воспитательная деятельность учителя на занятиях по предмету «Гимнастика» предполагает следующее:**

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение учеников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (учениками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, привлечение внимания к нормам поведения и моральным ценностям культуры стран изучаемого языка;
- привлечение внимания учеников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, воспитание толерантного отношения к другой культуре и ее особенностям;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся:
  - интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию учеников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;
  - дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
  - групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими детьми;
  - включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

### **Содержание программы**

Раздел 1. Введение.

Техника безопасности на занятиях гимнастикой. История развития гимнастики. Место гимнастики в формировании ЗОЖ. Оценка собственных данных. Постановка целей и задач обучения. Определение личностных целей. Страховка. Самостраховка.

Раздел 2. Выполнение гимнастических элементов

Разминочные и подводящие упражнения. Техника выполнения перекатов, кувырков вперед, назад, стойки на лопатках, «ласточки». Упражнения на растяжку, равновесие, развитие координации. Общефизическая подготовка. Определение личностных целей и задач. Развитие навыков самоконтроля и самооценки.

Раздел 3. Работа над комплексом.

Соединение отдельных упражнений. Отработка комплексов. Совершенствование элементов комплекса и всего комплекса в целом. Подготовка и участие в соревнованиях. Определение личностных целей и задач. Развитие навыков самоконтроля и самооценки.

Психологическая подготовка к соревнованиям. Оценка личностных результатов программы

### Тематический план

	Разделы	Теор.	Практ.	Всего
1	Введение	4	-	-
2	Выполнение гимнастических элементов	-	36	36
3	Работа над комплексом	-	28	28
Всего		4	64	68

### Календарно-тематический план

№ урока	Темы	Кол-во часов
	<b>Раздел 1. Введение – 4 часа</b>	
1-2	Техника безопасности. История развития гимнастики. Определение личностных целей.	2
3-4	Страховка, самостраховка	2
	<b>Раздел 2. Выполнение гимнастических элементов – 36 часов</b>	
5-6	Техника перекатов в группировке	2
7-8	Техника перекатов в группировке	2
9-10	Техника выполнения кувырков	2
11-12	Отработка техники кувырков	2
13-14	Гимнастический “Мост”	2
15-16	Гимнастический “Мост”	2
17-18	Кувырок назад	2
19-20	Стойка на лопатках	2
21-22	Кувырки, прыжки	2
23-24	Кувырки, прыжки	2
25-26	Кувырки, прыжки	2
27-28	Кувырки, прыжки	2
29-30	Ласточка, равновесие	2
31-32	Ласточка, равновесие	2
33-34	Ласточка, равновесие	2
35-36	Кувырки вперёд, назад	2
37-38	Разучивание акробатических соединений	2
39-40	Разучивание акробатических соединений	2
	<b>Раздел 3. Работа над комплексом – 28 часов</b>	
41-42	Работа над комплексом	2
43-44	Работа над комплексом	2
45-46	Работа над комплексом	2
47-48	Работа над комплексом	2
49-50	Работа над комплексом	2
51-52	Совершенствование комплекса	2
53-54	Совершенствование комплекса	2
55-56	Совершенствование комплекса	2
57-58	Прикидка	2
59-60	Совершенствование комплекса	2
61-62	Совершенствование комплекса	2
63-64	Совершенствование комплекса	2
65-66	Соревнование, подведение итогов	2

### Литература

1. Брыкин А.Г. «Гимнастическая терминология» «Физкультура и спорт», Москва - 1969г.
2. Каинов А.И. «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2009.
4. Коркин В.П. «Акробатика для спортсменов» «Физкультура и спорт», Москва – 1974г.
5. Коркин В.П. «Начинайте с акробатики» «Физкультура и спорт», Москва – 1971г.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Методика обучения основным видам движений» «Владос», Москва – 2002 г.
7. Левченко Н.В. Методическая разработка занятий «Введение в образовательную программу «Акробатика»».
8. Назаренко Л.Д. «Оздоровительные основы физических упражнений» «Владос», Москва – 2002г.
9. Программа «Акробатика для всех» В.В.Козлова, изд.М. «Владос», 2003 г.
10. Программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под ред. И.А. Винер, изд. М. «Просвещение». 2011