

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №4 (Школа №4)**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета Школы №4
протокол от 30.08.21 г. №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Школы №4
Подорова Е.Г.
Приказ от 31.08.21 №86/9-ОД



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**
художественной направленности
«Гимнастика»

Возраст учащихся: 13-14 лет
Срок реализации: 1 год
Автор-составитель:
Паршенкова О.С.,
педагог дополнительного образования

2021 год

1. Планируемые результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального обучения являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности курса «Гимнастика» 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 по физической культуре 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Гимнастика» являются:

Прошедшие курс научатся:

-ориентироваться в понятиях; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

-раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий гимнастикой и физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

-ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

-организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.

-обучающиеся получают возможность научиться:

-выявлять связь занятий гимнастики с физической культурой, трудовой и оборонной деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебно-тренировочной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

2. Содержание программы.

Материал программы разбит на четыре раздела: раздел знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование и спортивно-оздоровительная деятельность.

I. Знания о физической культуре

1. Физическая культура и её базовая составляющая – гимнастика. -

- понятие «физическая культура», «гимнастика».

- Всероссийская федерация художественной гимнастики;

- профилактика травматизма во время занятий гимнастикой.

2. Из истории физической культуры.

- история возникновения и развития Олимпийских игр и гимнастики;
- виды современной гимнастики.

3. Гимнастические упражнения и танцевальные движения.

- гимнастические упражнения и их влияние на физическое развитие;
- основы хореографической подготовки и музыкального восприятия;
- ритм и пластика в движении под музыку.

II. Способы физкультурной деятельности

1. Самостоятельные занятия

- составление расписания дня;
- выполнение комплексов упражнений для развития человеческих

качеств

2. Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием.

- сравнение своих антропометрических показателей в динамике;
- самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений;
- наблюдение за влиянием упражнений на развитие различных групп

мышц.

III. Физическое совершенствование

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики и проведение ежедневных самостоятельных занятий физическими упражнениями в домашних условиях;
- выполнение комплексов физических упражнений для развития

основных физических качеств.

IV. Спортивно-оздоровительная деятельность

1. Гимнастика с основами акробатики.

- выполнение гимнастических, акробатических, танцевальных движений в сочетании с музыкой или установленным ритмом;

- ходьба «гимнастическим» шагом, «гимнастический» бег;

- упражнения для общей, партерной разминки и разминки у опоры;

- упражнения для развития гибкости, выносливости, координации, силы и быстроты;

- упражнения в ходьбе и беге; шаги, прыжки, упоры, седы, перекаты; подводящие упражнения для выполнения гимнастических и акробатических упражнений; комбинации гимнастических и акробатических упражнений под музыкальное сопровождение и/ или ритм.

2. Хореографическая подготовка

- танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений;
- хореографические позиции ног; шаги с подскоками вперед, назад, с поворотами; шаги галопа в сторону, вперед; полька;
- элементы танцевальных движений: «Ковырялочка», Припадания», чередование шагов на полупальцах, на пятках.

3. Упражнения с предметами.

- упражнения со скакалкой;
- упражнения с обручем;
- упражнения с мячом;

4. Подготовка к показательным выступлениям.

- подбор упражнений для включения в показательные выступления;
- подбор музыкальных фрагментов;
- составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

Контрольные испытания.

- Показательные выступления.

3. Тематический план программы

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
I.	Знания о физической культуре.	4		.

	Физическая культура и её базовая составляющая – гимнастика.	0,5	0,5	
	Из истории физической культуры.	0,5	0,5	
	Гимнастические упражнения и танцевальные движения.	2	2	
II.	Способы физкультурной деятельности.	9		
	Самостоятельные занятия.	4	1	3
	Самостоятельные наблюдения за гармоничным физическим развитием.	5	1	4
III.	Физическое совершенствование.	16		
	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	16		16
IV.	Спортивно-оздоровительная деятельность.	40		
	Гимнастика с основами акробатики.	21		21
	Хореографическая подготовка.	10		10
	Упражнения с предметами.	5		5
	Подготовка к показательным выступлениям.	5		4
	Итого:	70	5	64