

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Муслимовская гимназия»
Муслимовского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено на заседании ШМО
Протокол № 1 от 26.07.2023
Руководитель ШМО
БД / Булатов Д.Д.

«Согласовано»
заместитель директора по УР
Л.Р. Миннегалиева
Л.Р. Миннегалиева

Утверждена приказом директора гимназии
№ 4 от 29.07.2023
З.А.Ф. Мирзаянов



Программа внеурочной деятельности
«Гимнастика»
для 8 класса (13-14 лет)

Разработана
учителем физической культуры
первой классификационной категории
Булатовым Динаром Данировичем

с. Муслимово
2022 год

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Муслимовская гимназия»
Муслимовского муниципального района

Рассмотрено на заседании
ШМО
Протокол № от
«__»_____2023 года»
Руководитель ШМО
_____/ Д.Д. Булатов

«Согласовано»
заместитель директора по УР

Л.Р. Миннегалиева
«__»_____2023 г.

Утверждена приказом
директора гимназии
_____ А.Ф. Мирзаянов
№ от _____ 2023 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Юный гимнаст»
для учащихся 8 класса (13-14 лет)
Направление: спортивно-оздоровительное

Разработана
учителем физической культуры
первой классификационной категории
Булатовым Динаром Данировичем

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской рабочей программы «Внеурочная деятельность учащихся». Гимнастика: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2018. – 80 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам) и на основе авторской программы «Физическая культура. Примерные рабочие программы». Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие общеобразовательных организаций/ В.И.Лях. 4-е изд. - М.: Просвещение, 2019

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать разнообразные свойства гимнастики для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; спортивное совершенствование обучающихся.

Задачи:

1. Совершенствование техники базовых элементов гимнастики без предметов и с предметами и элементов хореографии.
2. Освоение сложных элементов и соединений
3. Развитие специальных физических качеств;
4. Повышение общей физической подготовки;
5. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
6. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
7. Воспитание специальной выносливости;
8. Воспитание волевых качеств (целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам)

Количество учебных часов: в 8 классе- 34 ч. (34 учебных недели)

Направление: спортивно-оздоровительное

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения по 1 часу в неделю. Всего срок реализации составляет 34 часа. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Гимнастика» составлена согласно требованиям СанПиНа и годового календарного графика.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. Теоретическая подготовка (1 ч.)

Режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях. Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед.

2. Общая и специальная физическая подготовка. Тестирование (1 ч.)

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тестирование учащихся проводится два раза в течение учебного года:

базовое тестирование — октябрь;

контрольное тестирование — май

3. Гимнастические упражнения и комплексы (4 ч.)

Совершенствование выполнения акробатических упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, равновесия; выполнение комбинаций упражнений.

Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц. Упражнения партерной разминки и разминки у опоры.

Парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре. Освоение новых упражнений по видам разминки.

4. Гимнастические упражнения (7 ч.)

Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «Мост»; стойки на голове и руках кувырки вперед, назад, в сторону; длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, перевороты вперед, назад; перевороты боком на одну руку; темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов. Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики).

5. Висы и упоры (7 ч.) Упражнения и комбинации на разновысоких и параллельных брусьях.

6. Упражнения в равновесии (4 ч.) Ходьба по бревну, равновесие, повороты, прыжки. Комбинации на гимнастическом бревне.

7. Опорный прыжок (6 ч.) Опорный прыжок «ноги врозь» и «согнув ноги» через козла.

8. Работа с предметами (4 ч.)

Совершенствование упражнений с предметами: мячом, лентой.

Выполнение комбинаций гимнастических упражнений с предметами.

Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений с предметами и без предметов. Упражнения с элементами акробатики и танца.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Основными формами подведения итогов программы являются:

- Тестирование (проводится целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий);
- Соблюдение обучающимися мер безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях гимнастикой.
- Выполнение технически правильно гимнастических и акробатических упражнений, их комбинации;
- Выполнение приемов самостраховки, помощи и самостраховки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений
- Проведение судейства по гимнастике.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;
- *текущий*, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;
- *итоговый*, проводится после завершения всей учебной программы в форме показательных выступлений, участвуют в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

Знание:

- Образовательное, оздоровительное и эстетическое значение занятий гимнастики;
- Основные виды гимнастики;
- Правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой;

- Правила техники страховки, помощи и само страховки во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений;
- Гимнастическую терминологию и технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений;
- Наиболее типичные ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- Упражнения для развития физических способностей;
- Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- Способы самоконтроля состояния своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях гимнастикой;
- Основное содержание правил соревнований по гимнастике;
- Соревновательно - игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастических и акробатических упражнений.

Умение:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях гимнастикой;
- Осуществлять подготовку места занятий к выполнению упражнений;
- Выполнять технически правильно гимнастические и акробатические упражнения, их комбинации:
 - ✓ выполнять простые и сложные акробатические элементы;
 - ✓ выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки;
 - ✓ выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств;
 - ✓ выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках;
 - ✓ выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
 - ✓ свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.
- Выполнять приемы страховки, помощи и само страховки при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
- Контролировать своё самочувствие на занятиях гимнастикой;
- Проводить судейство по гимнастике.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий гимнастикой.

Область познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- знания по истории и развитию гимнастики и олимпийского движения;

Область нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий гимнастикой;

Область трудовой культуры:

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

Область эстетической культуры:

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

Область коммуникативной культуры:

- способность формулировать цели и задачи занятий гимнастикой, доступно излагать знания о гимнастике.

Личностные результаты

Личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям гимнастикой, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности гимнастики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Область познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

Область нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;

Область трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

Область эстетической культуры:

- правильная осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

Область коммуникативной культуры:

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

Метапредметные результаты

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 материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Область познавательной культуры:

- понимание гимнастики как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации;

Область нравственной культуры:

- проявление осознанной дисциплинированности, готовность отстаивать собственные позиции
- отвечать за результаты собственной деятельности;

Область трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;

Область эстетической культуры:

- восприятие спортивно-оздоровительного мероприятия как культурно-массового зрелищного мероприятия

- проявление адекватных норм поведения;

Область коммуникативной культуры:

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (34 ч.)

Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Электронные учебно-методические материалы
Общая и специальная физическая подготовка. Тестирование.	2	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Гимнастические упражнения и комплексы	4	
Упражнения на развитие гибкости.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Упражнения на развитие координации и равновесия.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
ОФП. Развитие прыгучести.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Разминка в парах. Развитие гибкости, прыгучести.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Акробатические упражнения	7	
Выполнение стойки голове. Кувырки вперед, назад.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Выполнение стойки на лопатках. Кувырок вперед, назад.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Кувырок ноги врозь вперед, назад. Кувырок через плечо. Развитие равновесия.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Мост с колен. Мост из положения стоя с вставанием. Развитие прыгучести.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Развитие гибкости. Продольный, поперечный шпагат. Мост с переходом в упор сидя. Длинный кувырок с разбега.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
ОФП. Продольный, поперечный шпагат. Мост из положения стоя.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Серии и комбинации переворотов.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Висы и упоры	7	
Упражнения №1. Подъем разгибом, махи, опускание из упора в вис и соскоки (юн) Упражнения №1. Наскок, подъем переворотом на невысокой перекладине, махом назад соскок (дев)	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Упражнения №2. Мах вперед, сед ноги врозь, кувырок вперед, сед ноги врозь, махи и соскок (юн) Упражнения №2. Наскок, подъем переворотом на невысокой перекладине, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь (дев)	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Упражнения №3. Мах вперед, сед ноги врозь, кувырок вперед, сед ноги врозь, махи и соскок (юн) Упражнения №3. Наскок, подъем переворотом на высокой перекладине, перехват поочередно рук, держась за	2	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)

верхнюю жердь, развести ноги и сесть на правое бедро, из седа на бедре хват левой рукой сзади за нижнюю жердь махом назад соскок с поворотом на 180 гр.		
Комбинация на брусьях юноши №1 Встать лицом к брусьям взяться за концы жердей, выполнить наскок в упор. Одновременно отталкиваясь руками, передвигаться к центру брусьев (передвигаться в упоре прыжками). Из размахивания на махе вперед выйти в сед ноги врозь. Опираясь на руки, соединить ноги, вернуться в упор. Поочередно переставляя руки, передвигаться к концу брусьев. На махе вперед выполнить соскок с мягким приземлением. Руки вперед стороны.	3	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Комбинация на брусьях девушки №1 Наскок, подъем переворотом на высокой перекладине, перехват поочередно рук, держась за верхнюю жердь, развести ноги и сесть на правое бедро, из седа на бедре хват левой рукой сзади за нижнюю жердь махом назад соскок с поворотом на 180 гр.		
Упражнения в равновесии (бревно). Упражнения на высокой перекладине.	4	
Упражнения на гимнастическом бревне (дев). Наскок на бревно, ходьба по нему на носках, поворот в полуприсяде направо на 180 гр, соскок. Упражнения на гимнастической перекладине (юн) Наскок на гимнастическую перекладину, разманивание.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Упражнения на гимнастическом бревне (дев). Наскок на бревно, ходьба по нему на носках, поворот в полуприсяде направо на 180 гр, соскок. Упражнения на гимнастической перекладине (юн) Вис на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Комбинация гимнастической перекладине (юн) Наскок, размахивания, подъем разгибом, переход из упора в вис, соскок на махе вперед прогнувшись	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Комбинация на гимнастическом бревне (дев). Наскок на бревно, ходьба по нему на	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)

носках, Ласточка», полушпагат, руки в стороны, поворот в полуприсяде направо на 180 гр на носках, «соскок.		
Опорный прыжок	6	
Опорный прыжок «ноги врозь» и «согнув ноги» через козла.	6	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Работа с предметами	4	
Разучивание комбинации с мячом. Развитие гибкости.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
ОФП Разучивание комбинации с мячом.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Разучивание комбинации с мячом. Развитие силы	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)
Разучивание комбинации с мячом. Развитие прыгучести.	1	36666fbb670f119e26e3f616a5c7b699 (xn--80acgfbsl1azdqr.xn--p1ai)

