

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа № 17 городского округа город Уфа
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей _____
Протокол № __ от __ _____ г.

Руководитель _____/_____

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР
_____ О.В. Привалова

«__» _____ г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Школа № 17
_____ Н.Н.Агишева

«__» _____ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности на 2019-2020 учебный год
(1 – 4 классы)
по гимнастике

Составители: Фарахетдинова Р.С. – учитель высшей категории

1. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные универсальные учебные действия

- Формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается;
- готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- освоение способов двигательной деятельности;
- выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.

Регулятивные универсальные учебные действия

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределять функции и роли в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов; осуществление взаимного контроля;

- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов.
- Выполнение комплексов упражнений, подвижные игры, соревнования, измерение показателей физического развития, занятие спортом.

Познавательные универсальные учебные действия

- использовать общие приемы решения поставленных задач;
- определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
- научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.
- использовать общие приемы решения задач.
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах спорта)
- аучатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.
- научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга.
- владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения
- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

1 класс

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм; держать осанку; выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
- Строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом; выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время;
- Проходить дистанции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;
- Выполнять висы не перекладине; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку;

- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;
Выпускник получит возможность:
- Составлять комплекс утренней зарядки, правильно выполнять правила личной гигиены;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Уметь слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений, технику разучиваемых акробатических упражнений; технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; гимнастических упражнений; беговых упражнений, технику прыжковых упражнений; технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений, время подвижных игр; при выполнении беговых упражнений;
- Развивать физические качества.

2 класс

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм; держать осанку; выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
- Строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом; выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время;
- Проходить дистанции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;
- Выполнять висы не перекладине; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку;
- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;

Выпускник получит возможность:

- Составлять комплекс утренней зарядки, правильно выполнять правила личной гигиены;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Уметь слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;

- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений, технику разучиваемых акробатических упражнений; технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; гимнастических упражнений; беговых упражнений, технику прыжковых упражнений; технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений, время подвижных игр; при выполнении беговых упражнений;
- Развивать физические качества.

3 класс

Личностные результаты освоения учебного предмета:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения учебного предмета.

Выпускник научится:

- Называть движения, которые выполняют люди на рисунке;
- Раскрывать понятие «физическая культура»; анализировать положительное влияние ее ее компонентов на укрепление здоровья и развитие человека;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Соблюдать личную гигиену;
- Удерживать дистанцию, темп, ритм; держать осанку; выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки.
- Строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны;
- Выполнять повороты направо, налево, кругом; выполнять команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый – второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»;
- Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время;
- Проходить дистанции круговой тренировки;
- Выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках;
- Выполнять висы не перекладине; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись;
- Выполнять прыжки со скакалкой, в скакалку;
- Играть в подвижные игры;
- Руководствоваться правилами игр;

Выпускник получит возможность:

- Составлять комплекс утренней зарядки, правильно выполнять правила личной гигиены;
- Участвовать в диалоге на уроке;
- Уметь слушать и понимать других;
- Пересказывать тексты по истории физической культуры;
- Объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- Определять цель возрождения Олимпийских игр;
- Называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- Давать оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».
- Описывать состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами, составлять комбинации из числа разученных упражнений, технику разучиваемых акробатических упражнений; технику гимнастических упражнений прикладной направленности;
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений; гимнастических упражнений; беговых упражнений, технику прыжковых упражнений; технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций; быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений, время подвижных игр; при выполнении беговых упражнений;
- Развивать физические качества.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ГИМНАСТИКА»

1 класс

Организационно-методические указания. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике. Корректирующая гимнастика. укрепление и формирование осанки (УФО), укрепление, развитие ловкости и координации (УРЛК), упражнения на растяжку и гибкость. Круговая тренировка. Группировка. Кувырок вперед. Группировка. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Круговая тренировка. Стойка на лопатках. Мост. Стойка на руках. Шпагаты. Виси и упоры, скакалка. Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку Упражнения на гимнастическом бревне.

2 класс

Организационно-методические указания. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике. Корректирующая гимнастика. укрепление и формирование осанки (УФО), укрепление, развитие ловкости и координации (УРЛК), упражнения на растяжку и гибкость. Круговая тренировка. Группировка. Кувырок вперед. Группировка. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Круговая тренировка. Стойка на лопатках. Мост. Стойка на руках. Шпагаты. Виси и упоры, скакалка. Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку Упражнения на гимнастическом бревне.

3 класс

Организационно-методические указания. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике. Корректирующая гимнастика. укрепление и формирование осанки (УФО), укрепление, развитие ловкости и координации (УРЛК), упражнения на растяжку и гибкость. Круговая тренировка. Группировка. Кувырок вперед. Группировка. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Круговая тренировка. Стойка на лопатках. Мост. Стойка на руках. Шпагаты. Виси и упоры, скакалка. Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку Упражнения на гимнастическом бревне.