

ГБНОУ «СПб ГДТЮ» ЗЦ ДЮТ «Зеркальный» СОШ № 660

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР СОШ № 660



УТВЕРЖДАЮ
заместитель директора по
УР ЗЦ ДЮТ
«Зеркальный»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА По внеурочной деятельности «Атлетическая гимнастика»

Класс:5-9

Количество часов за год:34 ч.

Составил (а)
Яковлев Андрей Сергеевич
учитель физической культуры СОШ № 660

Санкт-Петербург

I. Целевой раздел:

1.1 Базовые документы, на основе которых составлена программа.

- Основная образовательная программа СОШ № 660,
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования (соответствующей ступени образования);
- Примерной программы на основе авторской программы по физической культуре для 1-4 классов. Авторы: Матвеев А.П. - Москва, «Просвещение», 2019 г.
- СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях" (с изменениями на 24 ноября 2015 года);
- Постановление Главного санитарного врача РФ №16 от 30.06.2020 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598 -20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции»;

1.2 Программа предназначена для 1-4 класса основного состава обучающихся Средней общеобразовательной школы № 660.

Вид программы – общеобразовательная.

1.3 Место предмета в Учебном плане СОШ № 660.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа

1.4 Общая характеристика предмета, курса:

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учебных заведениях.

Целью программы является:

-приобщение к общечеловеческим ценностям и воспитание всесторонне развитой личности с ориентацией на здоровый образ жизни.

Образовательные и воспитательные задачи программы:

-содействовать приобретению знаний в области физической культуры, углубленных знаний отдельных тем и разделов физиологии спорта, биомеханики и методики тренировки атлетической гимнастики посредством факультативных занятий;

-выявить и развивать детей и их возможности;

-развить психические и физические качества, такие как волю и целеустремлённость в достижении поставленной цели, трудолюбие, внимание, быстроту реакции, силу и другие;

-развить способность к самостоятельному планированию своей деятельности;

-развить наблюдательность и самооценку;

-формировать культуру общения, взаимопомощи и ответственности;

-формировать устойчивый интерес, потребность в физической культуре.

Данная программа рассчитана на год, занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа.

Структура и содержание учебного процесса включают в программе двигательную деятельность с выделением соответствующих учебных разделов:

- «Теоретические занятия».

- «Практические занятия»

Раздел «Теоретические занятия» включает в себя:

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях атлетической гимнастики и занятиях другими видами спорта;
- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- режим дня и питание;
- развитие гармоничного телосложения с помощью отягощений;
- основы методики силовой подготовки;
- методика планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- воспитание в учащихся уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);

Содержание раздела «Практические занятия» ориентировано на гармоничное развитие воспитанников, их всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья.

В тренировочном занятии по атлетической гимнастике выделяют подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть подводит организм к выполнению упражнений, требующих больших напряжений. Продолжительность её составляет 10 – 15 % от общего времени занятия. В неё включают кардио упражнения (бег, велотренажёр, эллипсоид и т.д.) ОРУ и упражнения на гибкость.

Основная часть занятий включает выполнение запланированного комплекса силовых упражнений.

Заключительная часть занятия должна способствовать снятию напряжения нервно-мышечной системы. Для этого используются спокойная ходьба, дыхательные упражнения.

Прежде чем приступить к силовым тренировкам, необходимо сначала освоить вводный комплекс. Это займёт около трёх месяцев, в зависимости от физического развития учащегося, выполняется не менее трёх раз в неделю, чередуя тренировочные дни с днём отдыха. Комплекс рассчитан для учащихся 9 – 11 классов.

Перед тем как выполнять комплекс, необходимо провести кардио разминку. Она необходима для разогрева мышц, приведения их в наиболее работоспособное состояние. С этой целью рекомендуется побегать 5 – 10 минут «трусцой», на беговой дорожке, велотренажёре, эллипсоиде или выполнить 150 – 250 прыжков со скакалкой. Затем следует комплекс ОРУ. Только потом переходить к выполнению упражнений запланированного комплекса.

Согласно программе, на начальном этапе, преимущественно, осваивают различные способы выполнения комплексов упражнений с предметами и без предметов, направленные на развитие гибкости, координации, силы, быстроты и выносливости, общей функциональной подготовки занимающихся. Важной особенностью содержания обучения является освоение учащимися техники выполнения упражнений, умения самостоятельно организовать тренировочный процесс.

В учебном материале для занимающихся 14–18 лет увеличивается сложность физических упражнений и вес отягощений в выполняемых упражнениях.

Программа предусматривает возможность использования группового, индивидуального и методов круговой тренировки.

В основы знаний по физической культуре включены разделы по санитарно-гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности и технике безопасности.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

Связь с математикой. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

Связь с окружающим миром. Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

Дистанционное обучение:

Необходимость в дистанционной форме обучения для школьников возрастает в период эпидемий, погодных условий, когда нет возможности или опасно посещать школу.

Так же, дистанционная форма обучения предоставляет возможность учащимся ликвидировать пробелы в знаниях или наоборот углубить свои знания в интересующих их областях.

Реализуется на платформе автоматизированной информационной системе дистанционного обучения (<https://uchi.ru/>)

Ученики найдут на портале интерактивные курсы по всем основным предметам. Учителям будут полезны тематические вебинары по дистанционному обучению. Сервис позволяет работать над ошибками учеников, обеспечить каждому индивидуальный подход, а также показывает прогресс школьников в личном кабинете. Кроме того, в личных кабинетах есть специальный внутренний чат;

Формы уроков: в режиме реального времени (онлайн уроки); в режиме отложенного времени (офф-лайн уроки); смешанный тип, включающий элементы и он-лайн, и офф-лайн уроков

Средства обучения: Интернет-технологии, видеоконференции, интерактивное телевидение, электронные, цифровые образовательные ресурсы;

Контроль знаний, умений, навыков с помощью дистанционных технологий:

ЯКласс

Кому полезен: учителям и ученикам начальных, средних и старших классов

Что такое: платформа, которая содержит большое количество интерактивных заданий по разным предметам для разных возрастов. Все они также представляют собой перепечатанные тексты задач из учебников.

Учи.ру

Кому полезен: учителям и ученикам начальных и средних классов

Что такое: "Учи.ру" появился во Всемирной сети сравнительно недавно - в 2015 году. Создатели платформы Иван Коломоец и Евгений Милютин.

Символом платформы стали динозаврики, которые сейчас можно увидеть в образовательном мультсериале "Заврики". Сам же сервис представляет собой место, где

разрабатываются курсы и методики, позволяющие детям подтянуть школьную программу.

Актуальность и практическая значимость:

Атлетическая гимнастика - система разносторонних силовых упражнений, направленных на развитие силы, формирование пропорциональной фигуры и укрепление здоровья. Предметом обучения является двигательная деятельность общеразвивающей направленности. В процессе овладения этой деятельностью совершенствуются не только физические природные данные, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. С учётом этих особенностей предлагаемая программа рекомендована в качестве факультативных занятий и кружковой работы в общеобразовательных учебных заведениях. Данная программа является составной частью учебного плана МАОУ «Лингвистическая гимназия»; реализует спортивно-оздоровительное направление, нацелена на выполнение задач формирования условий успешной адаптации к жизни в обществе и формирования здорового образа жизни. Программа соотносится с учебным предметом физическая культура и направлена на обеспечение двигательной активности учащихся и осуществление профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата в адаптационный период. Особенность реализации программы в выполнении физических упражнений корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корригирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся среднего и старшего звена. Обучение в школе связано с резкой переменной двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Поэтому важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медицинских групп. И это ещё одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и

требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Планируемые результаты:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия, также сформированы навыки правильной осанки, координационные способности; укреплен мышечный корсет и мышечно-связочный аппарат стоп; учащиеся овладеют

навыками правильного самоконтроля и саморегуляции; у них хорошо развито образное мышление; приобретены знания о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; выработано умение выполнять правила общественного порядка, принятые в обществе нормы отношения к окружающим людям; об ответственности за поступки, за здоровье.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ **личностные результаты** — Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в учебной деятельности освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

метапредметные результаты —

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции); освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Атлетическая гимнастика» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Атлетическая гимнастика» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности учащихся на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы.

➤Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

➤Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.

➤Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им.

➤Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

1. Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

II. Содержательный раздел:

1. Тематическое планирование.

Наименование разделов и тем	Количество часов
1. Упражнения на силу	11ч
2. Упражнения на выносливость	11ч
3. Общие физические упражнения	12ч
Итого	34 ч

III. Организационный раздел:

Учебно-методическое обеспечение реализации программы:

1.Примерная программа на основе авторской программы по физической культуре для 1-4 классов. Авторы: Матвеев А.П. - Москва, «Просвещение», 2019 г.

2.Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251 с.

3.Ж.К., Холодов В.С. Кузнецов: Теория и методика физического воспитания и спорта - М. издательский дом «Академия» 2007г.

Платформа дистанционного обучения:

Платформа автоматизированной информационной системы дистанционного обучения (<https://uchi.ru/>)