

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

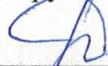
Управление образования и молодежной политики администрации

Лысковского муниципального округа

МБОУ Берендеевская основная школа

РАССМОТРЕНО

на ШМО руководитель

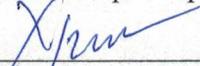


Рогалева Т.Н

протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора



Хренкова Г.Г.

от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Нечаева М.Л.

Приказ № 99-о от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Гимнастика»

для обучающихся 5 класса

с. Берендеевка, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Гимнастика» для 5 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;

Приказа Министерства Просвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

Данная программа составлена на основе Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1-11 класс, доктора педагогических наук В.И. Ляха, кандидата педагогических наук: А. А. Зданевича.

Примерной программы воспитания.

Санитарно-эпидемиологических требований СП 2.4.3648-20 и гигиенических нормативов и требований СанПиН 1.2.3685-21;

Гимнастика была известна еще в глубокой древности. Термин «гимнастика» появился примерно в 5 веке до нашей эры в древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, волевых и оздоровительных целей.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Различают основные виды гимнастики, включая гигиеническую и атлетическую, прикладные виды гимнастики в том числе производственную, спортивную, художественную гимнастику, спортивную акробатику.

Одним из основных средств гимнастики является акробатические упражнения. Акробатические упражнения — это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и др.), а так же упражнения в равновесии, которые выполняются в необычных условиях опоры (индивидуальные, парные или групповые). Применяются на занятиях для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, для тренировки вестибулярного аппарата.

Основной целью программы является содействие всестороннему развитию личности ребенка, развитие и совершенствование движений ребенка, обогащение двигательным опытом, приобретение новых навыков и умений средствами гимнастики.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **задач**:

1.Охрана и укрепление здоровья

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
- формировать правильную осанку
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем организма

2.Совершенствование психомоторных способностей детей

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности

3.Развитие творческих способностей занимающихся

- развивать мышление, воображение, расширять кругозор
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества
- создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений, умения действовать в коллективе сверстников
- воспитание потребности в здоровом образе жизни

Образовательная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, учебный материал них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате изучения учебного курса обучающиеся должны:

- уметь правильно выполнять гимнастические упражнения
- запоминать последовательность упражнений в гимнастической комбинации
- уметь владеть своим телом
- уметь легко выполнять упражнения
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- 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 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, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ГИМНАСТИКА»

Общая характеристика учебного курса «Гимнастика»

Направленность программы по внеурочной деятельности — физкультурно-спортивная. В программе предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций. Занятия гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкости, силы, гибкости, выносливости).

Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Программа рассчитана на 3 этапа обучения:

Общий объем учебного времени составляет 34 часа. Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей. Занятия посещают дети 5-го класса по 1 часу в неделю.

В содержание программы входят следующие элементы:

- упражнения в ходьбе и беге
- различные виды перекатов
- кувырки (вперед, назад)
- перевороты (вперед, назад, боком)
- стойки (на руках, на лопатках, на лопатках без помощи рук)
- мост (из положения лежа на спине, из положения стойка ноги врозь)
- акробатические комбинации
- упражнения для развития гибкости
- упражнения хореографии
- знания из истории развития гимнастики
- инструктаж по т. б. на занятиях гимнастикой.

Учебно-тематическое планирование. 5 класс

«Гимнастика»

№ п/п	Темы	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по т. б. на занятиях гимнастикой. Различные виды перекатов	3	1	2
2	Кувырки (вперед, назад)	5	-	5
3	Стойки (на руках, на лопатках, на лопатках без помощи рук)	12	-	12
4	Перевороты (вперед, назад, боком)	5	-	5
5	Акробатические комбинации	2	-	2

6	Упражнения для развития гибкости	2	-	2
7	Упражнения хореографии	2	-	2
8	Повторение и изучение ранее изученных элементов.	2	-	2
9	Итоговое занятие	1	-	1
ИТОГО:		34	1	33

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО — ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ:

- гимнастические скакалки
- обручи
- мячи
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Настольная книга учителя физической культуры Г.И. Погадаев, Л.Б. Кофман 2013г
2. «Физическое воспитание детей Акробатика и Гимнастика», изд. М. ВЛАДОС, 2003г.
3. «Акробатика» изд. М. «Физкультура и спорт», 1990г.
4. Гимнастическое многоборье: Женские виды. Под ред. - М. Физкультура и спорт, 1986.