

Приложение
к Основной образовательной
программе начального общего
образования
МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа №5» г. Черногорска
Приказ от 26.08.2021 г. № 230/1

Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Атлетическая гимнастика»
для 1-4 классов
спортивно-оздоровительное направление
Срок реализации 4 года

г. Черногорск

Рабочая программа по внеурочной деятельности является частью адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования и состоит из следующих разделов:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

Результаты освоения рабочей программы внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к товарищам.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- овладение элементами легкоатлетической гимнастики;
- снижение заболеваемости.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД-

- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- развивать умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

Познавательные УУД-

- высказывать рассуждения, обосновывать и доказывать свой выбор, пользуясь полученными данными;
- проводить защиту задания по заданному плану;
- проводить анализ занятия и определять или дополнять последовательность их выполнения под руководством учителя.

Коммуникативные УУД-

- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, задавать вопросы;
- контролировать действия партнера;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Спортивная секция «Атлетическая гимнастика» в начальной школе создана для приобщения учащихся к спорту, для укрепления здоровья школьников. На занятиях спортивной секции решаются воспитательные задачи – это желание учиться, заниматься спортом, умение общаться, развивать чувство ответственности за свои решения и поступки, быть добрым и терпимым. И, главное, конечно, стремление к здоровому образу жизни.

Организация внеурочной деятельности позволяет выявлять индивидуальные особенности каждого ученика, заинтересовывать его, развивать стремление добиваться поставленной цели.

Освоение курса включает разделы:

-основы знаний о видах спорта, истории развития и его роль в современном обществе,

- история олимпийских игр и олимпийского движения;

-раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся;

-раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта;

-спортивно-оздоровительную деятельность с соревновательной направленностью;

-развитие основных физических качеств (ловкости, силы, быстроты, гибкости, координации движения).

Основное содержание.

1-2 класс

№ п/п	Тема раздела	Всего часов	
		1 класс	2 класс
1	ОФП	16	17
2	Акробатика	9	9
3	Спортивные игры	5	5
4	Посещение соревнований по различным видам спорта, открытых тренировок.	2	2
5	Показательные выступления.	1	1
	Всего:	33	34

3-4 класс

№ п/п	Тема раздела	Всего часов	
		3 класс	4класс
1	ОФП	10	10
2	СФП	9	9
3	Акробатика	7	7
4	Спортивные игры	5	5
5	Посещение соревнований по различным видам спорта, открытых тренировок.	2	2
6	Показательные выступления.	1	1
	Всего:	34	34

Организация деятельности младших школьников на занятиях основывается на следующих принципах:

- интерес;
- дисциплинированность;
- сознательность и активность;

- наглядность;
- доступность;
- связь теории с практикой;
- индивидуальный подход к учащимся.

Внеурочная деятельность организована по видам:

- игровая,
- познавательная,
- спортивно-оздоровительная деятельность.

Внеурочная деятельность организована в форме спортивной секции.

Форма промежуточной аттестации: показательные выступления.

Тематическое планирование

1 класс.

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Требование к одежде и инвентарю	1
2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	4
3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	4
4	Растяжка (упражнения на гибкость)	4
5	ОФП. Упражнения для ног	4
6	ОФП. Упражнения для туловища	4
7	Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки	5
8	Спортивные игры	5
9	Посещение соревнований по различным видам спорта, открытых тренировок	1
10	Показательные выступления.	1
	ИТОГО: 33 часа. Из них: аудиторных- 31 часа; внеаудиторных - 3 часов.	

2 класс

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Требование к одежде и инвентарю	1
2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	4

3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	4
4	Растяжка (упражнения на гибкость)	4
5	ОФП. Упражнения для ног	4
6	ОФП. Упражнения для туловища	4
7	Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки	5
8	Спортивные игры	5
9	Посещение соревнований по различным видам спорта, открытых тренировок	2
10	Показательные выступления.	1
	ИТОГО: 34 часа. Из них: аудиторных- 31 часа; внеаудиторных - 3 часов.	

Зкласс

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Требование к одежде и инвентарю	1
2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	3
3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	3
4	Растяжка (упражнения на гибкость)	3
5	ОФП. Упражнения для ног	3
6	СФП. Упражнения для развития прыгучести	3
7	Акробатика. Соединение акробатических элементов	4
8	СФП. Упражнения для развития выносливости	3
9	СФП. Упражнения для развития силы	3
10	Спортивные игры	5
11	Посещение соревнований по различным видам спорта, открытых тренировок	2
12	Показательные выступления.	1
	ИТОГО: 34 часа.	

	Из них: аудиторных- 31 часа; внеаудиторных - 3 часов.	
--	---	--

4класс

№	Наименование раздела	Количество часов
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Требование к одежде и инвентарю	1
2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	3
3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	3
4	Растяжка (упражнения на гибкость)	3
5	ОФП. Упражнения для ног	3
6	СФП. Упражнения для развития прыгучести	3
7	Акробатика. Соединение акробатических элементов	4
8	СФП. Упражнения для развития выносливости	3
9	СФП. Упражнения для развития силы	3
10	Спортивные игры	5
11	Посещение соревнований по различным видам спорта, открытых тренировок	2
12	Показательные выступления.	1
	ИТОГО: 34 часа. Из них: аудиторных- 31 часа; внеаудиторных - 3 часов.	