

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

протокол от \_\_\_\_ .08.2020 г. № \_\_\_\_

Введено приказом от \_\_.08.2020г. № \_\_\_\_

Директор школы

\_\_\_\_\_ О. Н. Абдуллаева

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования

#### «Оздоровительная гимнастика»

Количество часов: 2 часа в неделю, 68 часов в год

- направление развития личности школьника: спортивно-оздоровительное
- вид внеурочной деятельности школьника: спортивно- оздоровительный
- возраст обучающихся: 4 класс (10-11 лет)
- разработчик программы: Билалова Ольга Анатольевна,  
учитель начальных классов, I квалификационная категория

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора \_\_\_\_\_ О. А. Автомеева от \_\_\_\_ .08.2020 г.

РАССМОТРЕНО

на заседании МО, протокол от \_\_\_\_\_ 08.2020 г. № \_\_\_\_

Руководитель МО \_\_\_\_\_ О.А. Билалова от \_\_\_\_\_ 08.2020 г.

г. Набережные Челны  
2020 г.

## Планируемые результаты освоения программы

Название раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
<p>1. Общие сведения о гимнастике</p>	<p>-формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;</p> <p>- овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>	<p>- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p> <p>-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>- овладеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>- формировать чувство гордости за свою Родину, ценности многонационального российского общества;</p> <p>- формировать уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;</p> <p>- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
<p>2. Упражнения на развитие гибкости</p>	<p>- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;</p> <p>- овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).</p>	<p>- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;</p> <p>-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	<p>- формировать эстетические потребности, ценности и чувства;</p> <p>- развивать мотивы учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;</p> <p>- развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.</p>

3. Упражнения на развитие координационных способностей и равновесия	- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	- определять общую цель и пути ее достижения; -уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; -конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.	- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
4. Упражнения на формирование правильной осанки	- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; -определять наиболее эффективные способы достижения результата.	- развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей; - формировать эстетические потребности, ценности и чувства.
5. Спиральная гимнастика и твисты	-выполнять комплексы упражнений твист-терапии и спиральных движений в различных положениях тела; -применять упражнения спиральной гимнастики для оздоровления организма; -включать спиральные движения в комплекс утренней гимнастики.	- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; -контролировать свое эмоциональное состояние.	- развивать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
6.Акробатические упражнения	- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне; - выполнять технические действия из	- формировать умение планировать, контролировать и	- формировать эстетические потребности, ценности и

	<p>базовых видов спорта; применять их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  - определять общую цель и пути ее достижения;  -уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>чувства;  - развивать этические качества, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.</p>
<p>7.Общая физическая подготовка</p>	<p>- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);  - взаимодействовать со сверстниками при работе в парах, тройках, командах;  -самостоятельно составлять комплексы круговой тренировки.</p>	<p>- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  -определять наиболее эффективные способы достижения результата;  -уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	<p>- развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;  - формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.</p>

<p>8. Подвижные игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-играть в подвижные игры;</li> <li>-руководствоваться правилами игр;</li> <li>-излагать правила и условия проведения подвижных игр;</li> <li>-осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;</li> <li>-взаимодействовать в парах и группах в подвижных играх;</li> <li>-принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;</li> <li>-осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;</li> <li>-проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-слушать и слышать друг друга и учителя; - формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний;</li> <li>-уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений;</li> <li>-играть в подвижные игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях;</li> <li>- умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</li> </ul>
--------------------------	---	---	--

## Содержание объединения дополнительного образования

Название раздела	Краткое содержание	Кол-во часов
1. Общие сведения о гимнастике	Краткий обзор развития гимнастики в России. Техника безопасности и правила поведения на занятиях по гимнастике. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятиях по гимнастике.	1
2. Упражнения на развитие гибкости	Ходьба в приседе; Наклоны вперед, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты; Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах; Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.	8
3. Упражнения на развитие координационных способностей	Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.	8
4. Упражнения на формирование правильной осанки	Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой; Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении; Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Жонглирование на ограниченной опоре; Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	8
5. Спиральная гимнастика и твисты	Комплексы упражнений спиральной гимнастики в положении стоя; Упражнения на скручивание; Упражнения спиральной гимнастики в партере из различных исходных положений.	16
6. Акробатические	Упоры (присев, лёжа, согнувшись)	8

упражнения	Седы (на пятках, углом) Группировка, перекаты в группировке Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) Кувырок вперёд (назад) «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки Элементы танцевальной и хореографической подготовки Простейшие акробатические комбинации; Начальное обучение акробатическим прыжкам.	
7. Общая физическая подготовка	Элементы строевой подготовки (строй, шеренга, перестроения и т.д.) Общеразвивающие упражнения: - упражнения для мышц рук; - упражнения для мышц ног; - упражнения для шеи; - упражнения для мышц брюшного пресса и спины. Упражнения для развития двигательных качеств: - шаги; - прыжки; - бег. Комплексы круговой тренировки.	10
8. Подвижные игры	Подвижные игры на развитие физических качеств; Игры на внимание; Эстафеты и соревнования.	9
Всего:		68

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название разделов	Тема занятий	Кол-во часов	Основные формы организации учебных занятий	Основные виды учебной деятельности обучающихся	Дата проведения	
						план	факт
1	Общие сведения о гимнастике	Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология. Меры предупреждения травм на занятиях.	1	Изучение нового материала	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры на развитие координации.		
2	Упражнения на развитие гибкости	Наклоны туловища	1	Комбинированный урок	Наклоны и прогибы стоя, сидя ноги вместе и ноги врозь.		
3	Упражнения на формирование правильной осанки	Упражнения на проверку осанки	1	Практическое занятие	Упражнения в движении (контроль учителя). Упражнения перед зеркалом на проверку осанки (самоконтроль).		
4	Общая физическая подготовка	Комплекс круговой тренировки	1	Изучение нового материала	Упражнения на силу мышц брюшного пресса и спины.		
5	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Экскурсия	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
6	Упражнения на развитие гибкости	Выпады в стороны и вперёд	1	Занятие на открытом воздухе	Наклоны сидя к каждой ноге. Выпады вперед, в стороны. Перекаты и смена ног в выпаде.		
7	Упражнения на формирование правильной осанки	Ходьба с заданной осанкой.	1	Комбинированный урок	Ходьба на носках, на пятках, перекатами. Ходьба по гимн. скамейке, вдоль ориентира.		
8	Общая физическая подготовка	Комплекс круговой тренировки.	1	Повторение пройденного материала	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и ног.		



9	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Занятие на свежем воздухе	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
10	Упражнения на развитие гибкости	Полушпагат.	1	Изучение нового материала	Выпады. Перекаты в выпаде. Полушпагаты.		
11	Упражнения на формирование правильной осанки	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	1	Экскурсия	Ходьба с заданной осанкой. Упражнения в движении в парах. Танцевальные шаги.		
12	Общая физическая подготовка	Комплекс круговой тренировки.	1	Соревнования	Упражнения на силу мышц брюшного пресса и спины.		
13	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Закрепление изученного материала	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
14	Упражнения на развитие гибкости	Шпагаты.	1	Изучение нового материала	Наклон ноги врозь сидя. Полушпагаты. Продольные шпагаты с помощью.		
15	Упражнения на формирование правильной осанки	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	1	Занятие на свежем воздухе	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Упражнения в парах.		
16	Общая физическая подготовка	Комплекс круговой тренировки.	1	Закрепление изученного материала	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и ног.		
17	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Комбинированный урок	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
18	Упражнения на развитие гибкости	Развитие подвижности в плечевых суставах.	1	Изучение нового материала	Упражнения в парах на развитие гибкости в плечевых суставах. «Выкрут» со скакалкой.		
19	Упражнения на формирование	Упражнения с удержанием предмета на голове.	1	Практическое занятие	Ходьба с мешочком на голове: по прямой, «змейкой», по		

	правильной осанки				гимн. скамейке, спиной, с закрытыми глазами.		
20	Общая физическая подготовка	Комплекс круговой тренировки.	1	Комбинированный урок	Упражнения на силу мышц брюшного пресса и спины.		
21	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Закрепление изученного материала	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
22	Упражнения на развитие гибкости	Развитие гибкости позвоночника.	1	Комбинированный урок	Наклоны и прогибы стоя, лежа. «Тюленчик», «лодочка», гимнастический мост с помощью.		
23	Упражнения на формирование правильной осанки	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	1	Экскурсия	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Упражнения в парах.		
24	Общая физическая подготовка	Комплекс круговой тренировки.	1	Комбинированный урок	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и ног.		
25	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Закрепление пройденного материала	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
26	Упражнения на развитие гибкости	Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	1	Изучение нового материала	Выпады, перекаты. Взмахи ногами у опоры. Шпагаты.		
27	Упражнения на формирование правильной осанки	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	1	Комбинированный урок	Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Упражнения в парах.		
28	Общая физическая подготовка	Комплекс круговой тренировки.	1	Практический урок	Упражнения на силу мышц брюшного пресса и спины.		
29	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Закрепление пройденного материала	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		

30	Упражнения на развитие гибкости	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	1	Изучение нового материала	Общеразвивающие упражнения перед зеркалом.		
31	Упражнения на формирование правильной осанки	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	1	Комбинированный урок	Упражнения в партере лежа, в упоре лежа, в упоре на локтях, сидя на напряжение мышц брюшного пресса, спины, ног и рук. Упражнения на расслабление лежа.		
32	Общая физическая подготовка	Комплекс круговой тренировки.	1	Занятие на свежем воздухе	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и ног.		
33	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Закрепление пройденного материала	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
34	Подвижные игры	Подвижная игра «Ловишка».	1	Комбинированный урок	Статические упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Ловишка».		
35	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Соревнования	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
36	Акробатические упражнения	Группировка. Перекаты в группировке.	1	Изучение нового материала	Перекаты в положении лежа. Положение «группировка», перекаты на спине в плотной группировке.		
37	Упражнения на развитие координации	Преодоление полосы препятствий.	1	Комбинированный урок	Упражнения на равновесие. Лазания, перелезания. Прыжки.		
38	Подвижные игры	Эстафеты.	1	Практическое занятие	Лазания, перелезания, подтягивания лежа на гимнастической скамейке. Ходьба, прыжки, бег с предметами и без.		
39	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений	1	Комбинированный урок	Упражнения спиральной		

		спиральной гимнастики.			гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
40	Акробатические упражнения	Стойка на лопатках.	1	Изучение пройденного материала	Перекаты в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги, выпрямив ноги.		
41	Упражнения на развитие координации	Упражнения на равновесие	1	Практическое занятие	Упражнения на удержание равновесия. Проба Ромберга, пятчно-носочная проба.		
42	Подвижные игры	Подвижная игра «Ловишка с мячом».	1	Комбинированный урок	Статические упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Ловишка с мячом».		
43	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Комбинированный урок	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
44	Акробатические упражнения	Кувырки.	1	Изучение пройденного материала	Перекаты в группировке. Кувырки через плечо, через голову. Кувырки вперед. Кувырки назад с помощью.		
45	Упражнения на развитие координации	Упражнения на координацию движения	1	Практическое занятие	Передвижения со сменой направления, прыжки с поворотами. Игры на развитие ловкости.		
46	Подвижные игры	Подвижная игра «Волк во рву».	1	Комбинированный урок	Упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Волк во рву».		
47	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Экскурсия	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
48	Акробатические упражнения	Гимнастический мост.	1	Изучение нового материала	Упражнения на гибкость лежа на груди. Наклон. Гимнастический мост.		

49	Упражнения на развитие координации	Развитие координации в движении.	1	Практическое занятие	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.		
50	Подвижные игры	Подвижная игра «Медведи на льдине».	1	Занятие на свежем воздухе	Упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Медведи на льдине».		
51	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Комбинированный урок	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
52	Акробатические упражнения	Гимнастический мост.	1	Закрепление изученного материала	Упражнения на гибкость лежа на груди. Наклоны. Гимнастический мост.		
53	Упражнения на развитие координации	Статическое равновесие.	1	Изучение нового материала	Упражнения на удержание равновесия. Проба Ромберга, пяточно-носочная проба.		
54	Подвижные игры	Подвижная игра «Мышеловка».	1	Комбинированный урок	Упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Мышеловка».		
55	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Занятие на свежем воздухе	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
56	Акробатические упражнения	Шпагаты.	1	Изучение нового материала	Выпады. Шпагат на правую ногу, на левую ногу, поперечный шпагат. Взмахи ногами.		
57	Упражнения на развитие координации	Передвижения по намеченным ориентирам.	1	Соревнования	Ходьба и бег «змейкой». Челночный бег.		
58	Подвижные игры	Подвижная игра «Вышибалы».	1	Комбинированный урок	Упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Вышибалы».		
59	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Эстафета	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях,		

					лежа. Твисты.		
60	Акробатические упражнения	Комбинации акробатических упражнений.	1	Изучение нового материала	Перекаты, кувырки, стойки на одной ноге, шпагаты, стойки на лопатках.		
61	Упражнения на развитие координации	Преодоление полосы препятствий.	1	Комбинированный урок	Упражнения на равновесие. Лазания, перелезания. Прыжки.		
62	Подвижные игры	Подвижная игра «Салки с мячом».	1	Практическое занятие	Упражнения на удержание равновесия. Подвижная игра «Салки с мячом».		
63	Спиральная гимнастика	Комплекс упражнений спиральной гимнастики.	1	Комбинированный урок	Упражнения спиральной гимнастики стоя, в упоре на коленях, лежа. Твисты.		
64	Общая физическая подготовка	Комплекс круговой тренировки.	1	Практический урок	Упражнения на силу мышц брюшного пресса и спины.		
65	Акробатические упражнения	Комбинации акробатических упражнений.	1	Повторение пройденного материала	Перекаты, кувырки, стойки на одной ноге, шпагаты, стойки на лопатках.		
66	Упражнения на развитие координации	Прыжки через скакалку.	1	Занятие на свежем воздухе	Прыжки на месте. Бег через скакалку в движении.		
67	Подвижные игры	Эстафеты.	1	Эстафета	Упражнения на удержание равновесия. Эстафеты с мячами, обручами, гимнастическими палками.		
68	Общая физическая подготовка	Комплекс круговой тренировки.	1	Занятие на свежем воздухе	Упражнения на развитие силы мышц плечевого пояса и ног.		