

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ**

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
протокол №1 от 30 августа 2019г.

зав. кафедрой

 Е.В.Панченко

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе



Л.С.Рахимова

31 августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ Гимназия №3



В.П.Сычков

приказ от 31 августа 2019 г.№ 262



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции

ГИМНАСТИКА

Рабочая программа спортивной секции «Гимнастика» составлена на основе следующего нормативно-правового и инструктивно-методического обеспечения:

-Федеральный государственный образовательный стандарт (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

-Примерная основная образовательная программа основного общего образования, внесенная в реестр образовательных программ, одобренная федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. №1/15) <http://fgosreestr.ru/>;

-Основная образовательная программа основного общего образования МОБУ Гимназия №3 муниципального района Мелеузовский район РБ.

Рабочая программа спортивной секции «Гимнастика» предназначена для организации внеурочной деятельности в 5х классах на уровне основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Программа рассчитана на 78 часов.

Года обучения	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Всего часов за учебный год
5 класс	2	39	78

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Гимнастика»

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам;
- наблюдательности: умению быстро и правильно подмечать важные моменты соревновательной борьбы, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке;
- сообразительности: умению быстро и правильно оценивать сложные ситуации, учитывать их последствия;
- инициативности: умению эффективно и самостоятельно применять тактические замыслы противника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

Метапредметные результаты:

- следовать при выполнении задания инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без;
- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении упражнений;
- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей, в сотрудничестве; – учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований собственных действий и действий партнёра.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств;
- приобретение соревновательного опыта;
- развитие общей выносливости;
- рассматривать физическую культуру как явления культуры, выделять исторические этапы её развития;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Ученик получит возможность научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять основные технические действия.

**Содержание спортивной секции «Гимнастика»
с указанием форм организации и видов деятельности**

Наименование разделов, содержание	Формы организации	Виды деятельности
Вводный раздел Инструктаж по технике безопасности Общие сведения о гимнастике	Вводное коллективное занятие	Основная стойка, перестроения. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.
Раздел 1. Гибкость Упражнения на развитие гибкости	Занятия по углублению и совершенствованию знаний и навыков, фронтальная, парная и индивидуальная работа	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах Развитие подвижности в плечевых суставах Развитие подвижности в тазобедренных суставах
Раздел 2. Ловкость и координация	Занятия по углублению и совершенствованию знаний и навыков, фронтальная, парная, групповая, поточная и индивидуальная работа	Преодоление простых препятствий Передвижения на носках, с поворотами и подскоками Упражнения на координацию движения
Раздел 3. Осанка, формирование правильной осанки	Занятия по углублению и совершенствованию знаний и навыков, фронтальная и индивидуальная работа	Упражнения на проверку осанки Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела
Раздел 4. Акробатические упражнения	Занятия по углублению и совершенствованию знаний и навыков, фронтальная, парная, групповая, поточная и индивидуальная работа	Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Упоры Сед Группировки Стойки Упоры Акробатические элементы

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	11	3	8
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	10	2	8
4.	Упражнения на формирование осанки	10	2	8
5.	Акробатические упражнения	44	4	40
ИТОГО		78	14	64