

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА № 37»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ГИМНАСТИКА»  
8 класс

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Принята на педагогическом совете  
29 августа 2016 года  
(протокол №1 от 29.08.16)

Рабочая программа по курсу «Гимнастика» для 8 класса разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014 г., с изм. от 02.05.2015 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 31.03.2015 г.)

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17.12.2010 г. № 1897

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17декабря 2010 г. № 1897»

- Примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

- Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ Школы № 37

Программа по внеурочной деятельности для учащихся 8 классов организуется в рамках спортивно-оздоровительного направления.

Программа курса рассчитана на 34 учебных занятия, на 1 час в неделю в течение года. Срок реализации один год.

Программа разработана для реализации в основной школе. Темы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа гимнастика с основами акробатики составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры, дополняя его с учетом интересов детей. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия.

**Цель программы** – развитие двигательных знаний, умений и навыков, раскрытие творческого потенциала.

**Задачи:**

1. Укрепить здоровье.
2. Проводить профилактику правильной осанки.
3. Проводить закаливание организма.
4. Повышать уровень физического развития и работоспособности.
5. Обеспечивать оптимальное развитие физических качеств (быстроты, силы, координации (ловкости), гибкости и выносливости).
6. Овладеть техникой выполнения специальных спортивных упражнений (базовых гимнастических упражнений).
7. Овладеть жизненно необходимыми двигательными навыками и умениями, в том числе имеющими прикладной характер.
8. Воспитывать морально-волевые качества ребенка.

**Актуальность программы** - программа ориентирована на творческие способности детей, формирующиеся в тренировочном процессе. В процессе занятий у учащихся образуется потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями. По средствам гимнастики учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, развивают творческое мышления и творческую активность как обогащение возможностей, заложенных в человеке.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса 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 по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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 и передвижениях 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 при выполнении акробатических упражнений.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять гимнастику с основами акробатики 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;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых упражнений, применять их в выполнении сложных элементов;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках по гимнастическому бревну;
- выполнять опорные прыжки, лазания и акробатические соединения на матах;
- соблюдать правила выполнения различных гимнастических и акробатических элементов.
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организирующие команды и приемы.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

### **Гимнастические упражнения прикладного характера.**

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Гимнастика с основами акробатики будет способствовать развитию физических качеств:**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), переноска партнера в парах.

### **Формы организации:**

- по количеству детей, участвующих в занятии: коллективные, групповые, индивидуальные;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия: практикум; самостоятельная работа.
- по дидактической цели: вводные занятия; практические занятия с элементами игр и игровых элементов, подвижных игр, «Весёлых стартов».

**Виды внеурочной деятельности:** игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность.

**Формы занятий:** групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, занятия оздоровительной направленности.

### **Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:**

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (разучивание различных комбинаций);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

### 3. Тематическое планирование

№ п.п	Содержание программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний и умений. Способы физкультурной деятельности	Во время занятий
2.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.	2
3.	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках.	1
4.	Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат. Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами	2
5.	Лазание по гимнастической стенке.	1
6.	Лазанье по канату в три приема.	2
7.	Ходьба и бег по бревну и передвижение приставным шагом. Стойка на двух и одной ноге на бревне. Поворот на носках.	1
8.	Шаги «польки» на бревне ( 110 см). Шаги со взмахом ног и хлопками. Соскок с бревна из упора на колене Соединение из 3-4 элементов	2
9.	Подтягивание в висе стоя и лежа, перелезание через горку матов	1
10.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	1
11.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	1
12.	Упоры: присев, лёжа, согнувшись, лёжа сзади, стоя на коленях, махом одной и толчком другой оторвать ноги от опоры, прогнуться сгибая руки мягко опуститься на грудь и выполнить перекат назад в упор, лежа на бедрах.	2
13.	Седы: согнув ноги, на пятках, ноги врозь, углом с захватом бедер. Перекаты в группировке из упора присев назад и боком.	1
14.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги ,перекат вперед в упор присев. Кувырок в сторону.	2
15.	Лазанье по канату. Общеразвивающие упражнения в парах	1
16.	Опорный прыжок: наскок в упор; соскок. Напрыгивание на маты, спрыгивание с матов.	1
17.	Кувырок назад в полушпагат, с места переход на одно колено. Соединение из 3-4 элементов	1
18.	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы. Упражнения для формирования правильной осанки.	2
19.	Выпады, наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты.	1

20.	ОРУ с гимнастической палкой. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.	2
21.	Опорный прыжок боком через коня с поворотом на 90 градусов	1
22.	Акробатические соединения из 8-10 элементов	3
23.	Лазание по канату в два приема на скорость	1
24.	Выполнение комбинаций на гимнастическом бревне	1
25.	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
<b>Итого:</b>		<b>34 часа</b>