ПРИЛОЖЕНИЕ №4.19

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Мценска «Средняя общеобразовательная школа№7»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО	Зам. директора	Директор МБОУ «Мценска
Протокол № 1 от 30.08.17	/Курсикова И.В. /	«Средняя школа №7»
Руководитель МО	«30» 08. 2017 г	/Ушкин Ю.А./
/ Реункова И.Ю. /		Приказ «30» 08 17 г. № 235

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Веселая гимнастика»

Класс: 7
Уровень образования: основное общее
Направление: спортивно-оздоровительное
Форма: секция

Программа составлена учителем физической культуры Ерошкиной О.М.

2017 г.

Пояснительная записка

Занятия гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). 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 учащихся. Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей, по принципу «Каждый ребёнок продвигается в своём физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип сформирован на основе идеи А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других.
Такой подход вызывает у учащихся личную заинтересованность совершенствовании своих результатов.
Программа кружка «Веселая гимнастика» рассчитана на учащихся 7 класса.
Основной формой работы по программе являются групповые учебно-тренировочные занятия. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительностью 40 минут.
Цель: Создание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья учащихся.
Задачи:
1. Обучать основам техники акробатических упражнений.
2. Обучать общеразвивающим упражнениям под музыкальное сопровождение с предметами.
3.Обучать играм и импровизации под музыку.
4. Развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.
5.Совершенствовать двигательную активность детей и формировать правильную осанку.
6.Воспитывать здоровых, волевых и дисциплинированных детей, стремящихся к занятиям физической культурой.
7. Пропагандировать физическую культуру и спорт.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Обучающийся научится:
• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни,
раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
• 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 профилактики травматизма и подготовки мест
занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
• классифицировать физические упражнения по их функциональной
направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

Обучающийся получит возможность научиться:
• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
• осуществлять судейство по осваиваемому виду спорта;
• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
Основными видами деятельности является:
Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий и выявлять возникающие ошибки:
• координировать движения;
• демонстрировать технику правильного выполнения;
• проявлять быстроту;
• контролировать величину нагрузки;
• применять правила ТБ;
• проявлять дисциплинированность, управлять эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности.
• принимать адекватные решения в условиях игровой и соревновательной деятельности;
• различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
• осваивать технику прыжковых упражнений;
• осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений;
• выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений;
• проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений;
• соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Обучающиеся научатся:

Самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Должны знать:

особенности развития избранного вида спорта;

о способах и особенностях движение и передвижений человека;

о работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных площадок;

Должны уметь:

правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, ловкости, быстроты;

уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий;

технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание курса

Основы знаний кружка наиболее важные теоретические сведения учебной программы предмета «Физическая культура», которые должны быть усвоены учащимися в течение всего периода обучения

Глава 1. Общие вопросы теории физической культуры

1. Роль физической культуры в жизни общества
2. Значение занятий физическими упражнениями для здоровья человека
3.Основные понятия теории физической культуры

Глава 2.Общие представления о системе физического воспитания

2.Цель и задачи школьной системы физического воспитания
3. Урок - основная форма физического воспитания школьников

Глава 3.Общие основы теории тренировки организма

1.Нагрузка и отдых, как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека
2.Утомление и восстановление в процессе занятий физическими упражнениями

Глава 4.Физические упражнения - основное средство физического воспитания

1.Определение исходных понятий
2.Классификация физических упражнений

Глава 5.Методы применения физических упражнений

1. Общее представление о методах. Основные понятия

Глава 6. Освоение двигательных действий

1.Уровни построения движений
2.Основные трудности управления движениями
3.Формирование движений у детей и подростков
4.Формирование двигательного навыка
5.Двигательные ошибки: их предупреждение и исправление

Глава 7.Понятие о физических качествах и их развитии

1. Общие представления о физических качествах
2. Развитие силы (силовых возможностей).
3. Развитие выносливости
4. Развитие быстроты (скоростных возможностей)
5. Развитие гибкости
6. Развитие ловкости (координационных возможностей)

Глава 8.Формирование здорового образа жизни (ЗОЖ)

1. Общие представления о ЗОЖ
2. Личная гигиена и её роль в формировании ЗОЖ
3. Гигиенические правила при занятиях физическими упражнениями
4. Основные правила оздоровительной тренировки
5. Телосложение и его формирование
6. Ожирение и борьба с ним
7. Рациональное питание, как неотъемлемый компонент ЗОЖ
8. Закаливание организма, как важнейший компонент ЗОЖ
9. Вредные привычки и борьба с ними
10. Популярные системы оздоровительных занятий физическими упражнениями

Глава 9.Обеспечение безопасности занятий физическими упражнениями

1. Травматизм на занятиях физическими упражнениями и его профилактика
2. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений
3. Первая помощь при травмах на физкультурно-спортивных занятиях
4. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний	2	2	
2.	Общеразвивающие упражнения под музыкальное сопровождение с предметами	7		7
3.	Подвижные игры с элементами гимнастики	7		7
4.	Акробатические упражнения	7		7
5.	Упражнения со скакалкой	7		7
6.	Фестиваль гимнастики	4	1	3
	Итого:	34	3	31

Учебно-методическое обеспечение

1.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
2.Баранов С.П. и др. Педагогика М. Просвещение, 1987.
3.Боброва Г.А. «Художественная гимнастика»
4.Ротерс Т. Т. «Музыкально –ритмическое воспитание и художественная гимнастика» М. Просвещение 1991г.
5. Дереклеева Н. И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы»; Москва: «ВАКО», 2007.
6.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
7.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11- х классов. – М.: Просвещение, 2014