

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 393

РАССМОТРЕНА

на заседании Методического
совета

Протокол №1 от
«29» августа 2024 года

ПРИНЯТА

решением Педагогического
совета

Протокол №8 от
«29» августа 2024 года

УТВЕРЖДЕНА

директор ГБОУ лицея №393
Кировского района Санкт-
Петербурга

_____ Титова О.А.
Приказ № 185 от «30» августа
2024 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ОФП с основами гимнастики»

Классы: 1-3

Учитель: Селиванова Евгения Денисовна, 1 категория

учебный год 2024-2025

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП с основами гимнастики» на уровне общего начального образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также Программы воспитания ГБОУ лицея № 393 Кировского района Санкт-Петербурга.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП с основами гимнастики» является авторской и способствует более углубленному изучению одного из разделов физического воспитания «Гимнастика» и направлена на развитие физических качеств, а также двигательных умений и навыков учащихся 1-3-х классов. Возраст учащихся – 8-10 лет.

Рабочая программа включает: пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы учебного предмета, тематическое планирование.

Сведения о распределении часов по годам обучения и режиме занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в 1-3-х классах (всего 66 часов в 1 классе и 68 часов в год во 2 и 3 классе) в спортивном зале школы. Продолжительность занятий 40 минут. К занятиям допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

Актуальность программы заключается в том, что физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и необходима для всестороннего гармоничного развития школьника. Гимнастика сочетает в себе проявление всех физических качеств и способностей, что является не только оздоровительной пользой, но и возможностью создания базы умений и навыков необходимых в повседневной жизни или при выборе спортивной специализации.

Основная цель курса углубленное изучение раздела гимнастики основной образовательной программы по физической культуре.

Задачи программы:

1. Оздоровление организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических способностей, физическое совершенствование).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предметов и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
7. Привлечение интереса к занятиям гимнастикой.
8. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Содержание курса

Разделы гимнастики	Всего		
	1 год	2 год	3 год
Теоретические знания	1	1	1
Акробатика	22	20	19
Лазание	7	7	8
ОФП, упражнения с предметами	20	17	21
Упражнения в равновесии	6	6	3
Упражнения на гимнастическом бревне	4	9	9
Вольные упражнения	3	4	4
Школа мяча Лесгафта	3	4	3
Итого	66	68	68

Требования к первичной подготовке учащихся не предъявляются, на занятиях используется индивидуальная, групповая, фронтальная и поточная **формы работы**.

Планируемые результаты

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального обучения являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности курса «Гимнастика» 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 физической культуре 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Гимнастика» являются:

Первый год обучения: выполнять группировку, перекаты вперед, назад, в стороны, кувырок вперед, упражнения «Мост» и «Стойка на лопатках», упражнение «Тачка», прыгать со скакалкой и в скакалку, лазать по гимнастической стенке и канату, лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки, ознакомиться со школой мяча Лесгафта.

Второй год обучения:

выполнять кувырок вперед из различных исходных положений, кувырок вперед в различные конечные положения, комбинацию вольных упражнений с 4-5 акробатическими элементами, ходить в положении «моста», прыгать со скакалкой и в скакалку, выполнять упражнения с предметом, выполнять соскоки с возвышений с различными усложнениями, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, освоить школу мяча Лесгафта.

Третий год обучения: выполнять кувырки вперед и назад из различных исходных положений в различные конечные положения, составлять и исполнять комбинации вольных упражнений, выполнять комбинации упражнений на низком гимнастическом бревне, преодолевать полосу препятствий при помощи изученных способов лазанья.

Материально-техническое оснащение: гимнастические маты, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, скамейки, шведская стенка.

Календарно - тематическое планирование для 1 класса

№	Тема занятия	дата
1.	Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
2.	ОФП, упражнения с предметами (гимнастической палкой)	
3.	ОФП, упражнения с предметами (гимнастической палкой)	
4.	Упражнения с обручем.	
5.	Упражнения с обручем.	
6.	Упражнения со скакалкой.	
7.	Упражнения со скакалкой.	
8.	Упражнения с мячом.	
9.	Упражнения с мячом.	
10.	Акробатика. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	

11.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
13.	Группировка. Перекаты. Упражнение «Тачка».	
14.	Группировка. Перекаты. Упражнение «Тачка».	
15.	Группировка. Перекаты. Упражнение «Тачка».	
16.	Группировка. Перекаты. Упражнение «Тачка».	
17.	Перекаты. Отжимания.	
18.	Перекаты. Отжимания.	
19.	Перекаты. Отжимания.	
20.	Кувырок вперед - техника выполнения.	
21.	Кувырок вперед - техника выполнения.	
22.	Кувырок вперед. Прыжки со скакалкой.	
23.	Кувырок вперед. Прыжки со скакалкой.	
24.	Кувырок вперед. Прыжки в скакалку.	
25.	Круговая тренировка.	
26.	Круговая тренировка.	
27.	Длинный кувырок.	
28.	Длинный кувырок.	
29.	Длинный кувырок.	
30.	Кувырок вперед – варианты выполнения.	
31.	Кувырок вперед – варианты выполнения.	
32.	Стойка на лопатках.	
33.	Стойка на лопатках.	
34.	Стойка на лопатках, «мост».	
35.	Стойка на лопатках, «мост».	
36.	Стойка на лопатках, «мост».	
37.	Лазанье, висы. Лазанье по гимнастической стенке.	
38.	Лазанье по гимнастической стенке.	
39.	Лазанье по гимнастической стенке.	
40.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	
41.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	

42.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
43.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
44.	Круговая тренировка.	
45.	Круговая тренировка.	
46.	Упражнения в равновесии. Равновесия «пассе» невыворотное/выворотное	
47.	Равновесия «пассе» невыворотное/выворотное	
48.	Переднее равновесие. Игра удочка	
49.	Переднее равновесие + «пассе». Игра удочка	
50.	Равновесия боковое, «ласточка»	
51.	Равновесия боковое, «ласточка»	
52.	Круговая тренировка	
53.	Круговая тренировка	
54.	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Ходьба по бревну. Поворот кругом.	
55.	Упражнения на бревне «Полуприсед».	
56.	Упражнения на бревне «полушпагат».	
57.	Упражнения на бревне «Ласточка»	
58.	Школа мяча Лесгафта	
59.	Школа мяча Лесгафта	
60.	Школа мяча Лесгафта	
61.	Комбинация из изученных элементов.	
62.	Комбинация из изученных элементов.	
63.	Комбинация из изученных элементов.	
64.	Круговая тренировка	
65.	Круговая тренировка	
66.	Круговая тренировка	

Календарно - тематическое планирование

для 2 класса

№	Тема занятия	дата
1	Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
2	ОФП, упражнения с предметами (гимнастической палкой)	
3	Упражнения с гимнастической палкой.	
4	Упражнения с обручем.	
5	Упражнения с обручем.	
6	Упражнения со скакалкой.	
7	Упражнения со скакалкой.	
8	Упражнения с мячом.	
9	Упражнения с мячом.	
10	Акробатика. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
11	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
12	Круговая тренировка. Повторение пройденного за первый год обучения.	
13	Круговая тренировка. Повторение пройденного за первый год обучения	
14	Стойка на лопатках без помощи рук	
15	Стойка на лопатках без помощи рук	
16	Стойка на лопатках, перекат вперед	
17	Стойка на лопатках, перекат вперед	
18	Кувырок вперед, стойка на лопатках	
19	Кувырок вперед, стойка на лопатках	
20	Мост. Равновесия боковое, «ласточка»	
21	Мост. Равновесия боковое, «ласточка»	
22	Мост. Равновесия боковое, «ласточка»	
23	Круговая тренировка.	
24	Кувырок вперед ноги скрестно. Кувырок вперед, стойка ноги врозь	
25	Разновидности кувырка вперед.	
26	Разновидности кувырка вперед.	
27	Разновидности кувырка вперед.	
28	Разновидности кувырка вперед.	

29	Кувырок назад	
30	Кувырок назад	
31	Кувырок назад	
32	Кувырок назад	
33	Акробатическая комбинация – ознакомление.	
34	Акробатическая комбинация.	
35	Акробатическая комбинация.	
36	Акробатическая комбинация.	
37	Круговая тренировка.	
38	Равновесия. Повторение.	
39	Переднее равновесие.	
40	Переднее равновесие.	
41	Круговая тренировка.	
42	Лазанье. Повторение прошедшего учебного года	
43	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
44	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
45	Лазанье по гимнастической стенке	
46	Лазанье по гимнастической стенке	
47	Лазанье по гимнастической стенке	
48	Преодоление полосы препятствий	
49	Преодоление полосы препятствий	
50	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	
52	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	
53	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	
54	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	
55	Соскоки с возвышения.	
56	Соскоки с возвышения.	
57	Комбинация на низком гимнастическом бревне.	
58	Комбинация на низком гимнастическом бревне.	
59	Комбинация на низком гимнастическом бревне.	
60	Школа мяча Лесгафта	

61	Школа мяча Лесгафта	
62	Школа мяча Лесгафта	
63	Школа мяча Лесгафта	
64	Круговая тренировка	
65	Круговая тренировка	
66	Круговая тренировка	
67	Круговая тренировка	
68	Круговая тренировка	

Календарно - тематическое планирование

для 3 класса

№	Тема занятия	дата
1	Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
2	ОФП, упражнения с предметами (гимнастической палкой)	
3	Упражнения с гимнастической палкой.	
4	Упражнения с гимнастической палкой.	
5	Упражнения с обручем.	
6	Упражнения с обручем.	
7	Упражнения с обручем.	
8	Упражнения со скакалкой.	
9	Упражнения со скакалкой.	
10	Упражнения с мячом.	
11	Упражнения с мячом.	
12	Упражнения с мячом.	
13	Акробатика. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
14	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
15	Круговая тренировка. Повторение пройденного за первый год обучения.	
16	Круговая тренировка. Повторение пройденного за первый год обучения	
17	Стойка на лопатках без помощи рук	
18	Стойка на лопатках без помощи рук	
19	Стойка на лопатках, перекат вперед	

20	Стойка на лопатках, пережат вперед	
21	Кувырок вперед, стойка на лопатках	
22	Кувырок вперед, стойка на лопатках	
23	Мост. Равновесия боковое, «ласточка»	
24	Мост. Равновесия боковое, «ласточка»	
25	Мост. Равновесия боковое, «ласточка»	
26	Круговая тренировка.	
27	Кувырок вперед ноги скрестно. Кувырок вперед, стойка ноги врозь	
28	Разновидности кувырка вперед.	
29	Разновидности кувырка вперед.	
30	Разновидности кувырка вперед.	
31	Разновидности кувырка вперед.	
32	Кувырок назад	
33	Кувырок назад	
34	Кувырок назад	
35	Акробатическая комбинация – ознакомление.	
36	Акробатическая комбинация.	
37	Акробатическая комбинация.	
38	Акробатическая комбинация.	
39	Круговая тренировка.	
40	Равновесия. Повторение.	
41	Переднее равновесие.	
42	Переднее равновесие.	
43	Круговая тренировка.	
44	Лазанье. Повторение прошедшего учебного года	
45	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
47	Лазанье по гимнастической стенке	
48	Лазанье по гимнастической стенке	
49	Лазанье по гимнастической стенке	
50	Преодоление полосы препятствий	

51	Преодоление полосы препятствий	
52	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	
53	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	
54	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	
55	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	
56	Соскоки с возвышения.	
57	Соскоки с возвышения.	
58	Комбинация на низком гимнастическом бревне.	
59	Комбинация на низком гимнастическом бревне.	
60	Комбинация на низком гимнастическом бревне.	
61	Школа мяча Лесгафта	
62	Школа мяча Лесгафта	
63	Школа мяча Лесгафта	
64	Круговая тренировка	
65	Круговая тренировка	
66	Круговая тренировка	
67	Круговая тренировка	
68	Круговая тренировка	

Учебно-методический комплект:

Программа разработана на основе методического пособия для учителей физической культуры Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., М.: Просвещение, 2014.