МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №2»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического совета протокол № 1 от «30» августа 2022 г. | Утверждено приказом МАНОУ «Гимназия № 2» № 181 от «31» августа 2022 г. |

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Эстетическая гимнастика»**

(спортивно-оздоровительное направление)

для учащихся 4 классов

 на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:

 Ермолаева Нурия Ромазановна, учитель физической культуры.

2022 год

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ** **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; - принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

 - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

 - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

 - использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач

- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

 - овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

 - готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**4класс**

 **Акробатика**: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Группировка, перекат. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Акробатические упражнения: «Мост» с помощью и без помощи. Переворот боком. Акробатические упражнения: акробатическое соединения.

**Упражнения художественной гимнастики:** Упражнения со скакалкой. Вращение скакалки в различных плоскостях. Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку. Комбинации различных вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами. Этюд со скакалкой. Упражнения с обручем. Различные виды удержания; передачи и броски обруча. Упражнения с обручем. Вращение обруча в различных плоскостях и на талии, прыжки. Восьмерки обручем. Перекаты обруча. Комбинации различных вращений обруча в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами. Этюд с обручем. Упражнения с мячом. Удержание мяча и передача его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание. Упражнения с мячом. Перекаты, восьмерки. Комбинации с мячом в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами. Этюд с мячом. Упражнения с лентой. Махи в боковой и горизонтальной плоскости. Упражнения с лентой. Змейка и спирали с лентой. Комбинации с лентой в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами. Этюд с лентой. Эстафеты с мячом, с обручем, со скакалкой.

**Ритмическая гимнастика**: Упражнения ритмической гимнастики.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**4класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | Тема, раздел курса/ Программное содержание. | Кол-во часов | Формы организации | Воспитательный потенциал урока в соответствии с рабочей программой воспитания |
|  | **Акробатика** | **7ч** |  | Владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способы профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры. Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий.  Активно включаться в совместные оздоровительные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.Умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. Уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.Уметь содержать в порядке спортивный инвентарь, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.Уметь длительно сохранять красивую (правильную) осанку, при разнообразных формах движения и передвижений; Уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. Уважать отношение к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.Воспринимать спортивные соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.  |
| 1 |  Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Группировка, перекат. Акробатические упражнения: стойка на лопатках. | 1 | Беседа, теоретические и практические занятия по ТБ.Беседа, практические задания при проведении упражнений по укреплению здоровья человека.Правила поведения. Команды учителя, правильная осанка.Комплексы упражнений с предметами и без предметов.Терминология гимнастики.Спортивные викториныИгры на развитие внимательности.Игры – эстафеты с предметами |
| 2 | Кувырок вперед и назад. | 1 |
| 3 | Акробатические упражнения: «Мост» с помощью и без помощи. | 1 |
| 4-5 | Переворот боком. | 2 |
| 6-7 | Акробатические упражнения: акробатическое соединения. | 2 |
|  | **Упражнения художественной гимнастики** | **26ч** |
| 8-9 | Упражнения со скакалкой. Вращение скакалки в различных плоскостях.  | 2 |
| 10-11 | Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку. | 2 |
| 12-13 | Комбинации различных вращений скакалки в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами. Этюд со скакалкой. | 2 |
| 14-15 | Упражнения с обручем. Различные виды удержания; передачи и броски обруча. Восьмерки обручем. | 2 |
| 16-17 | Упражнения с обручем. Вращение обруча в различных плоскостях и на талии, прыжки. Перекаты обруча. | 2 |
| 18-19 | Комбинации различных вращений обруча в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами. Этюд с обручем. | 2 |
| 20-21 | Упражнения с мячом. Удержание мяча и передача его из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола и его удержание. | 2 |
| 22-23 | Упражнения с мячом. Перекаты , восьмерки. | 2 |
| 24-25 | Комбинации с мячом в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами. Этюд с мячом. | 2 |
| 26-27 | Упражнения с лентой. Махи в боковой и горизонтальной плоскости. | 2 |
| 28-29 | Упражнения с лентой. Змейка и спирали с лентой. | 2 |
| 30-31 | Комбинации с лентой в сочетании с простейшими движениями тела и танцевальными шагами. Этюд с лентой. | 2 |
|  | **Ритмическая гимнастика** | 2ч |
| 32-34 | Упражнения ритмической гимнастики.  | 2 |
|  | Итого: | 34 |  |  |