

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу по внеурочной деятельности «Гимнастика» для учащихся 5-х классов, разработанную учителем физической культуры МАОУ лицей № 12 имени Антона Семёновича Макаренко город Краснодар Подгорной Ксении Андреевны

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Гимнастика» разработана для учащихся 5-х классов. Срок реализации программы: 1 год, имеет объем 34 часа. Ориентирована программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Гимнастика» на создание условий и формирование у учащихся школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности, направленных на укрепление и сохранение здоровья, развитие и совершенствование физических качеств обучающихся, что так актуально для современной школы нашего общества.

Основной целью программы формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Данная программа направлена не только на физическое развитие, она развивает эмоциональную сферу, воспитывает нравственные качества, развивает дружеские и товарищеские отношения, сплочённость, честность, взаимовыручку, коллективизм.

Представленная к рецензированию программа по внеурочной деятельности «Гимнастика» разработана в соответствии с установленными требованиями Федерального образовательного стандарта спортивной подготовки и соответствует установленным нормативам и правилам.

Программа «Гимнастика» может быть рекомендована к внедрению в образовательную деятельность учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Главный специалист МКУ КНМЦ

Подпись Е.Ю. Корчагин удостоверяю,
исполняющий обязанности
директора МКУ КНМЦ

Дата 07.12.23 № 658



Е.Ю. Корчагин

Ю.Ю. Михненко

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
лицей № 12 имени Антона Семёновича Макаренко

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МАОУ лицей № 12
от 31.08. 2023 года протокол № 1
Председатель  Дзюбейло Н.В.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Гимнастика»

Уровень образования: среднего общее образование (5 класс)

Количество часов: 34

Учитель физической культуры МАОУ лицей № 12 Подгорная Ксения Андреевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО с учётом примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре. с учётом УМК «Внеурочная деятельность. Гимнастика: пособие для учителей и методистов» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, М.: Просвещение, 2014,; Предметная линия учебников Физическая культура: 5 класс: учебник / А.П. Матвеев. – 13-е изд.переработанное – М.: Просвещение, 2023.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Гимнастика» для 5х классов разработана в соответствии с ФГОС ООО и авторских программ.

Раздел. 1 Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Гимнастика» составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Назначение программы и направление внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности введена в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках *спортивно-оздоровительного направления*.

Целью программ является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация цели программы внеурочной деятельности соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Возрастная группа учащихся: программа внеурочной деятельности ориентирована на учащихся 5 классов

Раздел 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты у учащегося будут сформированы:

Гражданское воспитание

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России,
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

Патриотическое воспитание

- воспитание чувства ответственности.

Духовно-нравственное воспитание

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

Эстетическое воспитание

- формирование уважительного отношения к физической культуре
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Трудовое воспитание

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, творческой и других видов деятельности;

Экологическое воспитание

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, физического воспитания;

Ценности научного познания

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

- способность к оценке своей учебной деятельности;

Учащийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

- устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

- адекватного понимания причин успешности/не успешности учебной деятельности;

- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

К концу обучения обучающийся научится:

- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- представление о средствах укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- осуществлять бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организовать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подобрать для них физических упражнений и выполнения их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснять в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

2. Содержание программы внеурочной деятельности «Гимнастика» 5 класс

Раздел 1. Знания о физической культуре и спорте (1 ч). Вводный инструктаж ТБ. «Гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Беседа

Раздел 2. «Физическое совершенствование - гимнастика». (9 ч). Строевые упражнения: перестроения; размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении. Отработка техники группировки и перекатов. Кувырок вперед. Отработка техники группировки и перекатов. Стойка на лопатках. Мост. Стойка на голове. Складка ноги вместе. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Передвижение по

гимнастической скамейке. Висы на перекладине. Упражнения на гимнастических снарядах

Раздел 3. Знания о физической культуре (1 ч) Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки.

Раздел 4. «Физическое совершенствование - Подвижные игры с элементами гимнастики» (4 ч) Подвижные игры и эстафеты с обручем. Подвижные игры и эстафеты со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты с выполнением упражнений на развитие координации. Подвижные игры и эстафеты с мячами. Подвижные игры и эстафеты с мячами .

Раздел 5. «ОФУ на материале подвижных игр» (6 ч) Упражнения направленные на развитие ловкости. Упражнения, развивающие координационные способности. Упражнения с лазанием и перелазанием. Упражнения с выполнением упражнений на развитие силы. Упражнения направленные на развитие гибкости. Упражнения, направленные на развитие чувства ритма (полька)

Раздел 6. «Знания о физической культуре» (1 ч). Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.

Раздел 7. «Физическое совершенствование - гимнастика». (7 ч) Ходьба по канату. Перетягивание каната (в два, в три приема). Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге). Два кувырка в группировке слитно. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, на скамье, сидя на полу.

Раздел 8. «Способы физкультурной деятельности». (5 ч) «Спортивный праздник». Промежуточная аттестация. «Весёлые старты».

3. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Гимнастика»

№	Тема	5 класс
1	Знания о физической культуре и спорте	1
2	«Физическое совершенствование - гимнастика»	9
3	«Знания о физической культуре»	1
4	«Физическое совершенствование - Подвижные игры с элементами гимнастики»	4
5	«ОФУ на материале подвижных игр»	6
6	«Знания о физической культуре»	1
7	«Физическое совершенствование - гимнастика»	7
8	«Способы физкультурной деятельности»	5
Итого		34

Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Гимнастика» 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности
1	Вводный инструктаж ТБ. «Гимнастика как вид спорта и средство физического воспитания: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста.	1		Повторять ранее изученные правила ТБ, знать и применять основные элементы гимнастики	1
2	Строевые упражнения: перестроения; размыкание и смыкание, повороты на месте и в движении	1		Овладевают основными командами строевой подготовки	1
3	Отработка техники группировки и перекатов	1		Описывать технику выполнения группировки и перекатов	1
4	Отработка техники группировки и перекатов	1		Используют игровые упражнения для выполнения элемента.	1
5	Кувырок вперед	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения кувырка вперед, соблюдают правила безопасности	1
6	Стойка на лопатках. Мост.	1		Характеризуют технику и тактику выполнения элемента.	1
7	Стойка на голове	1		Характеризуют технику и тактику выполнения элемента.	1
8	Складка ноги вместе	1		Характеризуют технику и тактику выполнения элемента	1
9	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1		Моделируют технику освоенных двигательных	1
10	Передвижение по гимнастической скамейке	1		Применяют полученные знания во время выполнения упражнения	1
11	Висы на перекладине	1		Используют изученные упражнения для развития названных координационных способностей	1
12	Упражнения на гимнастических снарядах	1		Моделируют технику освоенных и выполнения упражнений	1
13	Значение гимнастических упражнений в формировании правильной осанки.	1		Моделируют технику освоенных и формирования осанки	1
14	Подвижные игры и эстафеты с обручем.	1		Используют упражнения для развития названных координационных способностей	1

15	Подвижные игры и эстафеты со скакалкой	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	1
16	Подвижные игры и эстафеты с выполнением упражнений на развитие координации	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	1
17	Подвижные игры и эстафеты с мячами	1		Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	1
18	Упражнения, направленные на развитие ловкости.	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1
19	Упражнения, развивающие координационные способности	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	1
20	Упражнения с лазанием и перелезанием	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1
21	Упражнения с выполнением упражнений на развитие силы	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	1
22	Упражнения направленные на развитие гибкости	1		Используют упражнения для развития названных координационных способностей	1
23	Упражнения направленные на развитие чувства ритма (полька)	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники танцевальных приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1
24	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	1
25	Перетягивание каната (в два, в три приема).	1		Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей	1
26	Ходьба по канату (в два, в три приема).	1		Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	1

27	Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге).	1		Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	1
28	Два кувырка в группировке слитно	1		Применяют полученные знания во время выполнения элемента	1
29	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1		Применяют разученные упражнения для развития координационные способности	1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1		Применяют разученные упражнения для развития силы.	1
31	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, на скамье, сидя на полу	1		Применяют разученные упражнения для развития гибкости	1
32	«Спортивный праздник»	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1
33	«Весёлые старты»	1		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	1
34	Промежуточная аттестация	1		Применяют полученные знания во время игры со сверстниками	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО

учителей физической культуры и ОБЖ
МАОУ лицей № 12 от 31.08.2023 № 1.

 Подгорная К.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 Серебрякова В.А.
31.08.2023г.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

040000350156

Документ о квалификации

Регистрационный номер

У-63601/6

Города

Москва

Дата выдачи

2021 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Подгорная

Ксения Андреевна

с 15 ноября 2021 г. по 16 декабря 2021 г.

прошёл(а) повышение квалификации в (на)
федеральном государственном автономном
образовательном учреждении
дополнительного профессионального образования
«Академия реализации государственной политики
и профессионального развития работников образования
Министерства просвещения Российской Федерации»

(лицензия Рособразования серия 90.Т01 № 0010068
регистрационный № 2938 от 30.11.2020)

по дополнительной профессиональной программе

«Обучение гимнастике

на уроках физической культуры

в начальной школе»

(базовый уровень)

в объёме

36 часов



Руководитель

Секретарь *СВВ*

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ





Удостоверение является
документом установленного образца

231201140591

Регистрационный номер 118573

УДОСТОВЕРЕНИЕ О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение подтверждает то, что

Полгорная

(фамилия, имя, отчество)

Ксения Андреевна

с « 16 » октября 2023 г. по « 26 » октября 2023 г.

прошел(а) повышение квалификации в

федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении
(наименование образовательного учреждения, дополнительного профессионального образования)
высшего образования "Кубанский государственный медицинский

университет" Министерства здравоохранения Российской Федерации

по программе (теме) **Организация работы учителя в классе**

медико-биологической направленности

(наименование темы, программы дополнительного профессионального образования)

в объеме 18 (количество часов)

Ректор

Секретарь

Города Краснодар 26 октября 2023



УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Автономная некоммерческая организация
дополнительного профессионального образования
«Краснодарский институт повышения квалификации
и профессиональной переподготовки»

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

232420379240

Документ о квалификации

Регистрационный номер
21-1/2211-23

Города

Краснодар

Дата выдачи

22 ноября 2023 года

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

Подгорная
Ксения Андреевна

в период с 30.10.2023г. по 22.11.2023г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)

АНО ДПО «Краснодарский институт повышения
квалификации и профессиональной переподготовки»

по дополнительной профессиональной программе

Совершенствование профессиональных компетенций
учителей физической культуры в условиях реализации
ФГОС НОО, ООО, СОО

в объеме

108 часов



Руководитель

Секретарь

Чуба А.Н.

Максимова С.М.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ



УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ



Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар



Почетная Грамота
награждается

Команда
МАОУ лицей № 12

за III место

в городских спортивных соревнованиях
«Весёлые старты» среди обучающихся 1 - 4 классов
«Золотая осень» (в формате онлайн)

Обучающиеся 1 – х классов

(Руководитель Подгорная Ксения Андреевна)

Директор департамента

А. С. Некрасов

Приказ от 8 декабря 2021 года № 2278
г. Краснодар

Департамент образования администрации
муниципального образования город Краснодар



Благодарственное письмо

Учителю физической культуры
МАОУ лицея № 12
К.А.Подгорной

УВАЖАЕМАЯ
Ксения Андреевна!

Департамент образования администрации муниципального образования город Краснодар выражает Вам благодарность за многолетний добросовестный труд, личный вклад в организацию деятельности образовательного учреждения и в связи с 115-летним юбилеем учреждения.

Желаем Вам успехов и благополучия!

Исполняющий обязанности
директора департамента

Н.М.Полякова

Краснодар, 2023



БЛАГОДАРСТВЕННОЕ ПИСЬМО

Подгорной Ксении Андреевне

Учителю физической культуры МАОУ лицея №12 им.
А.С. Макаренко.

За организацию и проведение спортивного
мероприятия «Весёлые старты», для детей и
их родителей в честь празднования
Всемирного дня доброты

Депутат
городской Думы
Краснодара



Владимир Вербицкий

Краснодар 2023