

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Муринская средняя общеобразовательная школа № 6»
(МОБУ «Муринская СОШ № 6»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом от 07 августа 2023 года № 30

Директор О.А. Соболева

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Гимнастика»**

Автор-составитель: Бирюкова М.В.,
педагог дополнительного образования

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст детей, осваивающих программу: 6 – 8 лет
Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Изменения в программе:

_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)
_____	_____
(что изменено)	(основания – протокол, приказ)

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Исходными документами для составления курса по внеурочной деятельности являются:

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО).
- 3.Положение о порядке разработки рабочей программы по учебным предметам (курсам) в начальной школе в соответствии с ФГОС НОО.

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1-х классов. Всего 34 часа.

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа, направленная на приобщение детей к занятиям спортивной гимнастикой, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Срок реализации программы: 1 год. Возраст обучающихся: от 6 до 8 лет. Программа основывается на следующих принципах:

- единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);
- учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);
- личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);
- практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия спортивной гимнастикой являются средством укрепления здоровья детей.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации. Рабочая программа внеурочной деятельности подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Цель программы:

- создание условий для приобретения школьниками знаний о нормах и традициях ведения здорового образа жизни;
- создание условий для развития ценностных отношений школьников к здоровью;
- создание условий для накопления школьниками опыта здоровьесберегающих действий, опыта заботы о здоровье других и ведения собственного здорового образа жизни.

Основные задачи программы:

- способствовать укреплению здоровья школьников;

- содействовать правильному физическому развитию детского организма;
- познакомить учащихся с необходимыми теоретическими знаниями;
- обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- обучение детей акробатическим упражнениям;
- совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- воспитывать у обучающихся волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного поведения, чувства дружбы;
- прививать учащимся организаторские навыки.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- владеть своим телом;
- легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

– о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Обучающиеся должны получить опыт:

– ставить цель и добиваться результата.

Предметные результаты освоения внеурочной деятельности.

По окончании изучения курса «Спортивная гимнастика» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1. Содержание курса внеурочной деятельности (34 ч., 1 ч. в неделю)

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Предупреждение травматизма.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Упражнения в ходьбе и беге.

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

2.2. Упражнения для плечевого пояса рук.

На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении.

2.3. Упражнения для ног.

На месте в различных и. п.; у опоры; в движении.

2.4. Упражнения для туловища.

На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1. Упражнения для развития силы

Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, отжимания.

3.2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге.

3.3. Упражнения для развития быстроты

Бег отрезков на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге.

3.4. Упражнения для развития выносливости

Комплекс упражнений по кругу на время.

Раздел 4. Акробатика

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках, на голове, кувырки вперед и назад, колесо, соединение элементов.

Раздел 5. Растяжка (упражнения на гибкость).

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

Раздел 6. Техническая подготовка (упражнения на снарядах).

Упражнения на гимнастической скамье – различные виды ходьбы, повороты, махи, галопы, прыжки, комбинации.

Упражнения на опорном прыжке – наскок на мостик, прыжок вверх, поставить ноги на горку матов.

Раздел 7. Контрольные испытания и показательные выступления.

7.1. Соревнования по ОФП

Мероприятия для начальной школы: соревнуются только занимающиеся. Контрольные тесты по физической и специальной подготовке.

7.2. Показательные выступления.

Мероприятия для начальной школы. Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических упражнений.

Формы организации внеурочных занятий, основные виды деятельности:

- основной формой организации внеурочной деятельности является урок (учебно-тренировочное занятие) с использованием группового, фронтального и соревновательного метода обучения.

Календарно-тематическое планирование 34 часа.

№ п/п	Тема занятия	Количе ство часов
1	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Требование к одежде и инвентарю.	1
2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	1
3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук.	1
4	О/прыжок. Наскок на мостик.	1
5	Растяжка (упражнения на гибкость).	1
6	Гимнастическая скамья. Ходьба, прыжки, соскок.	1
7	ОФП. Упражнения для ног.	1
8	ОФП. Упражнения для туловища.	1
9	ОФП. Упражнения для туловища.	1
10	Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки.	1
11	ОФП. Упражнения для туловища.	1
12	О/прыжок. Наскок на горку матов.	1
13	ОФП. Упражнения на пресс.	1
14	Растяжка (упражнения на гибкость).	1
15	Ходьба, повороты, соскок с гимнастической скамьи.	1
16	Акробатика. Упоры, стойки.	1
17	Контрольные испытания. Тестирование по ОФП.	1
18	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	1
19	СФП. Упражнения для развития силы.	1
20	СФП. Упражнения для развития быстроты.	1
21	СФП. Упражнения для развития выносливости.	1
22	О/прыжок. Наскок на мостик и запрыгнуть на горку матов.	1

23	Акробатика. Кувырки, упоры, стойки.	1
24	СФП. Упражнения для развития выносливости.	1
25	СФП. Упражнения для развития силы.	1
26	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	1
27	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.	1
28	Бревно. Ходьба, галопы, прыжки, соскок.	1
29	Акробатика. Соединение акробатических элементов.	1
30	О/прыжок. На горку матов прыжок в упор присев.	1
31	Растяжка (упражнения на гибкость).	1
32	Акробатика. Соединение акробатических элементов.	1
33	Растяжка (упражнения на гибкость).	1
34	Показательные выступления.	1

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Оборудование:

- маты гимнастические
- мячи набивные
- обручи, скакалки
- скамейки гимнастические
- палки гимнастические
- мостик гимнастический, скакалки
- обручи, магнитофон для музыкального сопровождения
- снаряды для развития физических качеств

Список литературы для педагога:

1. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - Москва, 2005
Издательство: Феникс, 2005г.

2. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2001
3. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс
4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2002.
5. Под редакцией В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой «Гигиена физической культуры и спорта» Санкт-Петербург СпецЛит 2010
6. Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т.С, Розин Е.Ю, Смоленский В.М. «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» «Издательство «Советский спорт», 2005