

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Чинеевская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «27» 08 2021г.
Протокол № 1

Утверждаю
директор МКОУ «Чинеевская СОШ»
 Н.А.Морозова
приказ № 121 от «30» 08 2021г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа: физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»**

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
программы:
Зуева Мария Александровна,
педагог дополнительного
образования, первой
квалификационной категории

С. Чинеево
2021г.

Содержание

1	Паспорт программы
2	Пояснительная записка
3	Учебный план
4	Содержание программы
5	Методическое обеспечение
6	Приложение
7	Содержание

Паспорт программы

Автор – составитель	Зуева Мария Александровна
Наименования учреждения	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Чинеевская средняя общеобразовательная школа» Юргамышского района Курганской области
Название программы	«Гимнастика»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	спортивно - оздоровительная
Срок обучения	1 года

Объем часов	34 часа
Цель программы	сформировать у школьников младших классов установку на сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Гимнастика» составлена на основе программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов) (Программы внеурочной деятельности. - Туристско-краеведческая деятельность;- Спортивно-оздоровительная деятельность. / П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов.- М.: «Просвещение», 2011-80 с.

Актуальность данной программы определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, познании методов, способов и приёмов совершенствования и коррекции своего здоровья. Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т.п.).

Направленность программы: спортивно - оздоровительная

Новизна программы

Программа помогает раскрыть *трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни* - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.

- *Ценность прекрасного* - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;

- *Ценность здоровья* – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Актуальность темы

Спортивная гимнастика представляет особые требования к уровню развития основных физических качеств занимающихся. При этом первостепенное значение приобретает специальная физическая подготовка, в результате которой гимнасты должны обладать высокими показателями динамической, статической, взрывной силы и силовой выносливостью. От того, насколько хорошо развиты эти качества у гимнаста в значительной степени зависят и успехи в овладении сложной спортивной техникой. Поэтому специальная физическая подготовка, постоянное улучшение функционального состояния двигательного аппарата гимнаста должны стать одним из ведущих в учебно-тренировочном процессе.

Цель программы: Сформировать у школьников младших классов установку на сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни.

Задачи обучения:

- Укрепление здоровья и формирование правильной осанки.
- Развитие гибкости, ловкости, быстроты реакции, выносливости.
- Овладение элементами упражнений художественной гимнастики.
- Привитие навыков танцев и выразительности движений.
- Самовоспитание навыков дисциплинированности, трудолюбия и организованности.
- Овладение техникой владения предметом художественной гимнастики.

Возраст и особенности учащихся с 7-11 лет, во второй половине дня.

Срок реализации: на 1 год обучения.

Планируемые результаты освоения программы

Личностных УУД:

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивных УУД

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия
- ### **Коммуникативных УУД**
- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничества и кооперации;
 - формирование умения планировать общую цель и пути её достижения;

- договариваться в отношении ролей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;
- умений конструктивно разрешать конфликты;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата

Познавательных УУД

- выбор наиболее эффективных способов решения практических задач;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности

Формы аттестации

1. Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без).
 2. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без).
 3. Праздник здоровья. Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ, конкурсы.
3. Тестирование.

Формы проведения итоговых реализаций дополнительной программы:

Промежуточная аттестация запланирована 23 по 31 мая 2022года обучения (Тестирование)

Учебный план.

№ п/п	Название разделов	Общее кол-во часов	Часы по классам			
			1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	4	1	1	1	1
2	Теоретические сведения (основы знаний)	8	2	2	2	2
2.1	Здоровье человека и влияние на него	4	1	1	1	1

	физических упражнений					
2.2	Влияние питания на здоровье	4	1	1	1	1
3	Общая физическая подготовка	48	5	5	5	5
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	4	1	1	1	1
3.2	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	1	1	1	1
3.3	Упражнения для ног	4	1	1	1	1
3.4	Упражнения для туловища	4	1	1	1	1
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	4	1	1	1	1
4	Специальная физическая подготовка	48	19	19	19	19
4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	8	2	2	2	2
4.2	Укрепление мышечного корсета	8	4	4	4	4
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	10	3	3	3	3
4.4	Упражнения на равновесие	4	3	3	3	3
4.5	Упражнения на гибкость	6	2	2	2	2
4.6	Акробатические упражнения	4	5	5	5	5
5	Дыхательные упражнения	4	1	1	1	1
6	Упражнения на расслабление	4	1	1	1	1
7	Самоконтроль и	4	1	1	1	1

	психорегуляция					
8	Самомассаж	4	1	1	1	1
9	Контрольные испытания и показательные выступления	3	-	1	1	1
9.1	Физкультурный праздник	4	1	1	1	1
9.2	Праздник здоровья	4	1	1	1	1
	Всего	135	33	34	34	34

Рабочая программа

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (2 час).

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 час). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души).

Потребность в движении тела как выражение потребности души.

Влияние питания на здоровья. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и

этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (12 часов).

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (2 часа). 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 полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

- 3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (2 часа). На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.
- 3.3. Упражнения для ног (2 часа). На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.
- 3.4. Упражнения для туловища (2 часов). На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.
- 3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (2 часа). На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (12 часов).

- 4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (2 часа). Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.
- 4.2. Укрепление мышечного корсета (2 часа). Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.
- 4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (2 часа). Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).
- 4.4. Упражнения на равновесие (3 часа). На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палка-ми, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.
- 4.5. Упражнения на гибкость (3 часа). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).
- 4.6. Акробатические упражнения (2 часа). Стойка на лопатках, мост, перекувырки, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (2 часа)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания;

упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление (1 часа)

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении;

активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (1 часа).

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (1 часа)

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления (2 часа).

9.1. Физкультурный праздник (1 час).

Мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с не занимающимися. Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;
- гибкость плечевых суставов;
- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

9.2. Праздник здоровья (1 час).

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ.

Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

Методическое обеспечение:

Библиотечный фонд:

- примерные программы по учебным предметам. («Физическая культура 5 – 9 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- аудиозаписи к урокам и видеоматериалы.

Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое;
- скамейки гимнастические;
- козел гимнастический;
- брусья гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- мост гимнастический подкидной;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;

Календарно – тематический план

1 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Кол-во часов	Дата (неделя)
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	1
2	Теоретические сведения (основы знаний) Влияние питания на здоровье	1 1	3
3	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	1	4

5	Гигиенические и этические нормы	1	5
	Общая физическая подготовка	10	
6	Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения	1 1	6-7
7	Упражнения для плечевого пояса и рук Упражнения для плечевого пояса и рук	1 1	8-9
8	Упражнения для ног Упражнения для ног	1 1	10-11
9	Упражнения для туловища Упражнения для туловища	1 1	12-13
10	Комплексы общеразвивающих упражнений Комплексы общеразвивающих упражнений	1 1	14-15
	Специальная физическая подготовка	12	
11	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	1	16-17
12	Формирование навыка правильной	1	

	осанки. Осанка и имидж		
13	Укрепление мышечного корсета	1	18-19
	Укрепление мышечного корсета	1	
14	Укрепление мышечного корсета		
15	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1	20-21
	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1	
16	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени		
17	Упражнения на равновесие	1	22-23
	Упражнения на равновесие	1	
18	Упражнения на гибкость	1	24-25
	Упражнения на гибкость стоя наклон вперед	1	
19	Акробатические упражнения	1	26-27
	Акробатические упражнения «Мост из положения лежа»	1	
20	Дыхательные упражнения	1	28
21	Упражнения на	1	29

	расслабление		
22	Самоконтроль и психорегуляция	1	30
23	Самомассаж	1	31
24	Контрольные испытания и показательные выступления	-	
25	Физкультурный праздник	1	32
26	Праздник здоровья	1	33
27	Всего	33	

Календарно – тематический план

2 - 4 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Кол-во часов	Дата (неделя)
1	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1	В процессе
2	Теоретические сведения (основы знаний)	1	В процессе
3	Общая физическая подготовка	12	
4	Упражнения в ходьбе и беге.	1	1-4
	Упражнения в ходьбе и беге.	1	
	Строевые упражнения	1	
	Строевые упражнения	1	

5	Упражнения для плечевого пояса и рук	1	5-6
	Упражнения для плечевого пояса и рук	1	
6	Упражнения для ног	1	7-8
	Упражнения для ног, ступы	1	
7	Упражнения для туловища	1	9-10
	Упражнения для туловища	1	
8	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	11-12
	Комплексы общеразвивающих упражнений	1	
9	Специальная физическая подготовка	14	
10	Формирование навыка правильной осанки.	1	13-14
	Осанка и имидж	1	
11	Укрепление мышечного корсета	1	15-16
	Укрепление мышечного корсета	1	
12	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	1	17-18
	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и	1	

	голении		
13	Упражнения на равновесие	1	19-20
	Упражнения на равновесие «Ласточка»	1	
14	Упражнения на гибкость	1	21-22
	Упражнения на «Гибкость сидя на полу»	1	
15	Акробатические упражнения «Кувырок вперед»	1	23-26
	Акробатические упражнения «Кувырок назад»	1	
	Акробатические упражнения «Мост из положения лежа»	1	
	Акробатические упражнения «Фляг»	1	
16	Дыхательные упражнения	1	27
17	Упражнения на расслабление	1	28
18	Самоконтроль и психорегуляция	1	29
19	Самомассаж	1	30
20	Контрольные испытания и показательные выступления	1	31-32
	Тестирование	1	
21	Физкультурный	1	33

	праздник		
22	Праздник здоровья	1	34
	Всего	34	

Список литературы

1. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2015 г.
2. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009 г.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003 г.
4. «Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2002 г.
5. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.