

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Уразовская средняя общеобразовательная школа №1»
Валуйского района Белгородской области

| | | |
|--|--|---|
| СОГЛАСОВАНО Руководитель МО <i>Ю.В.Илларионова</i> Протокол № <u>8</u> от <u>28 июля</u> 2022 г. | СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МОУ «Уразовская СОШ №1» Валуйского района Белгородской области <i>С.И.Саблисенко</i> « <u>28</u> » <u>июль</u> 2022 г. | УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Уразовская СОШ №1» Валуйского района Белгородской области <i>Е.Н.Лысенко</i> Приказ № <u>29</u> от от « <u>30</u> » <u>августа</u> 2022 г. |
|--|--|---|



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Гимнастика»

(спортивно-оздоровительное направление)

уровня основного общего образования

Возраст воспитанников -10-16 лет

Срок реализации – 5 года

Составитель:

Илларионова Юлия Валентиновна,

педагог дополнительного образования;

Уразово, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по гимнастике разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Программа составлена на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., М.: Просвещение, 2018 г.».

Актуальность данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни, физического развития и совершенствования современных детей.

В последние годы динамика уровня физического здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Причиной этого факта является выраженная гиподинамия детей в современном обществе. К сожалению, двигательная активность детей на уроках физической культуры недостаточна, что делает занятия физической культурой и спортом в сфере внеурочной деятельности просто необходимыми.

Практическая значимость данной программы заключается в том, что она служит средством коррекции и укрепления здоровья учащихся, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств в процессе освоения гимнастических упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики – отличное средство пропаганды спорта. Акробатические упражнения необычайно зрелищны. Их используют в различных показательных выступлениях. Именно благодаря своей зрелищности занятия гимнастикой стали особенно популярными среди детей школьного возраста.

Новизна программы состоит в том, что в ней большое внимание уделяется обучению детей не только элементам гимнастики и акробатики, но и формированию компетенций в области обеспечения безопасной жизнедеятельности, основ анатомии и травматологии, хореографии.

Данная программа является составной программой по внеурочной деятельности, способствующая более углубленному изучению одного из разделов физического воспитания «Гимнастика».

Она направлена на развитие физических качеств, а также двигательных способностей учащихся, на совершенствовании координации их движений, а через развитие координационных способностей подростков на развитие специальных двигательных умений и навыков.

Главная **цель** занятий гимнастикой – создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Задачи:

Обучающие задачи:

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности по гимнастике;
- обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

- формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;
- содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

Развивающие задачи:

- повышать уровень физического развития и физической подготовленности;
- способствовать формированию опорно-двигательного аппарата, правильной осанки и навыков координации движений;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- способствовать комплексному развитию физических качеств.

Воспитательные задачи:

- формировать необходимость в здоровом образе жизни;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области гимнастики, настоящая программа в своём содержании направлена на:

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания, поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе в самостоятельной деятельности;
 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов гимнастической деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - усиление оздоровительного эффекта. Достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и гимнастических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- **Возрастная категория:** 10-16 лет.
 - **Срок реализации:** 5 года.

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.
2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.
3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших,

опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Ученик получит возможность для:

- развития способности к самооценке, ориентации на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- формирования установки на здоровый образ жизни;
- формирования основ здоровьесберегающего поведения;
- формирования толерантности, как принятия существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- развития умения учитывать разные мнения и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии, стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Оценка результатов реализации программы

- Подведение итогов по результатам освоения Программы «Гимнастика» организуется через участие в предметной олимпиаде по физической культуре; подготовку гимнастических номеров для участия в различных концертах; участие в соревнованиях.

Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Тема и распределение по часам Программа состоит из 5 разделов:

- теоретические сведения;
 - упражнения для развития и сохранения гибкости;
 - упражнения на развитие силы;
 - упражнения на развитие ловкости;
 - упражнения для развития умений и навыков в равновесии и балансировки.
- Как индивидуальные, так и парногрупповые элементы подбираются из 5 разделов с учётом физической подготовки и взаимодействия упражнений на различные группы мышц.

Для успешного освоения новых упражнений важно привить детям знания и умения по взаимообучению и помощи.

| № п/п | Разделы программы | Классы | | | |
|----------|---|--------|-----|----|----|
| | | 5 | 6-7 | 8 | 9 |
| 1 | Основы знаний | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 2 | Упражнения на развитие и сохранение гибкости | 13 | 14 | 9 | 9 |
| 3 | Упражнения для развития силы | 7 | 9 | 12 | 12 |
| 4 | Упражнения для развития ловкости | 6 | 7 | 4 | 4 |
| 5 | Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании | 4 | - | 5 | 5 |
| | Итого: | 34 | 34 | 34 | 34 |

Общая характеристика курса

Эмоциональность и разнообразие средств гимнастической подготовки благотворно сказываются не только на уровне развития координации, двигательных способностей, физических качеств, но и способствуют формированию «школы движений», обеспечивают детям возможность поверить в свои силы.

Известно, что главным фактором школьной спортивной жизни является внеклассная работа.

Человеческая личность – это гармония мысли и движения. Отличительной чертой современного человека является его культура, которая выражается не только в умении грамотно, красиво и правильно излагать свои мысли, но и грамотно, красиво и правильно двигаться. Элементарным критерием культуры движений является правильная техника выполнения движений, которая предусматривает наиболее экономичное и эффективное выполнение движений (ходьба, бег, прыжки и.д.). Все эти двигательные движения развивают такие качества как силу, гибкость, выносливость, быстроту.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная деятельная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Среди различных видов физической культуры и спорта, гимнастика выделяется, прежде всего, большим числом упражнений в парах и группах (кувырки, перевороты, сальто, равновесия, упоры, стойки, мосты, шпагаты, полёты, поддержки, пирамиды и их варианты).

Различны и исполнительские функции акробатов: прыгуны, верхние, средние, нижние. Это помогает подросткам (лёгким и тяжёлым) определить свою роль в гимнастике, а разнообразие упражнений – развить силу, ловкость, ориентировку в пространстве и

другие качества и умения, необходимые в быту, спорте и трудовой деятельности.

Предлагаемые для занятия индивидуальные, парные и групповые упражнения по выполнению сложности подходят для учащихся средних классов.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о волейболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Содержание курса

1. Основы знаний:

- Что такое гибкость и как её развивать? Что такое ловкость и как её развивать? Что такое сила и как её развивать? Координационные способности и как их развивать? Страховка и самостраховка для чего она нужна? Термины в акробатике. История акробатики.
- Правила техники безопасного поведения и техники безопасности на секции по акробатике.

2. Упражнения на развитие и сохранение гибкости:

а) Индивидуальные упражнения:

- Оценка и самооценка гибкости; Подготовка к шпагатам; Махи и наклоны, стоя на коленях; Группировки и складки;
- Шпагаты.

б) Упражнения вдвоём:

- Махи ногами; Наклоны и полумосты; Прогибания; Шпагаты;
- Мосты.

в) Упражнения втроем:

- Махи ногами; Прогибания с помощью; Мосты, наклоны назад с помощью; Шпагаты; Пирамиды с полумостами и мостами.

3. Упражнения для развития силы:

а) индивидуальные упражнения:

- Приседания; Упор лёжа; Седы углом; Упоры лёжа сзади; Стойка на лопатках; Стойка на голове; Упоры и стойки на руках.

б) упражнения вдвоём:

- Приседания; Упоры лёжа на партнёре; Упоры на ступнях, руках, и коленях лежащего партнёра; Удержание партнёра на бёдрах;
- Седы верхом; Приподнимание висящего партнёра; Стойки.

в) упражнения втроем:

- Поддержка на бёдрах и ступнях; Упоры лёжа; Укрепление туловища; Седы и стойки ногами на «квадрате»; Подтягивание в висящем лёжа; Стойки; Висы и упоры; Стойки ногами на плечах и упоры; Переноска вдвоём третьего;

4. Упражнения для развития ловкости:

а) Индивидуальные упражнения:

- Ходьба в движении и на месте; Бег в движении и на месте; Подскоки на носках; Танцевальные шаги и прыжки;
- Прыжки в высоту; Перекаты, кувырки и падения; Перекаты; Кувырки

- вперёд изразличных и.п., в упор присев;
- Кувырки вперёд из упора присев в различные положения; Кувырки назад из упора присев в различные положения;
- Кувырки назад из различных положений в упор присев; Соединение перекатов икувырков;
- Соединение кувырков с прыжками; Длинный кувырок и кувырок прыжком; Падения.
- б) упражнения вдвоём:*
- Прыжки через партнёра; Кувырки вдвоём; Прыжки с помощью партнёра; Опорные прыжки через партнёра; Перевороты.
- в) упражнения втроём:*
- Входы и сходы; Соскоки с соединённых рук партнёра; Опорные прыжки через партнёра; Положения в висах;
- Упражнения в упорах; Полёты и перевороты с предплечий.

5. Развитие умений и навыков в равновесии и балансировании.

а) индивидуальные упражнения:

- Равновесие на ноге; Равновесие на руке и ноге; Равновесия в наклонах и мостах; Балансирование гимнастической палкой; Фиксация полустоек и стоек до 5-15 секунд;

б) упражнения вдвоём:

- Равновесие с поддержкой партнёра; Равновесие вдвоём; Балансирование руками и ногами; Равновесие на партнёре;
- Стойки и равновесия.

с) упражнения втроём (пирамиды):

- Пирамиды для всех; Пирамиды для девочек; Пирамиды для смешанных составов; Пирамиды для мальчиков.

Перечень оборудования:

1. Гимнастическая стенка.
2. Гимнастические маты.
4. Небольшие предметы (теннисные и резиновые мячи) по количеству занимающихся.
5. Скакалки по количеству занимающихся.
6. Канат для лазанья.
7. Набивные мячи по количеству занимающихся.
8. Секундомер.
9. Магнитофон.
10. Свисток.
11. Гимнастические палки по количеству занимающихся.
12. Гимнастическое бревно.
13. Гимнастические скамейки.
14. Мячи средние.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., М.: Просвещение, 2018.
2. Уроки физкультуры в начальной школе. - Фокин Г.Ю., М., Школьная Пресса, 2015.
3. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2016 г.
4. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 2017 г.
5. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2015 г
6. Спортивная гимнастика, учебник для ИФК/ под ред. В.М.Смолевского - М: Физкультура и спорт, 2019 г.

В настоящем документе пронумеровано,
прошнуровано, скреплено печатью

2 всего листов.

Директор МОУ «Уразовская СОШ №1»
Валуйского района Белгородской области
Е.Н.Лысенко

