Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кировская средняя общеобразовательная школа №2
имени матроса, погибшего на атомной подводной лодке «Курск»,
Витченко Сергея Александровича»

ПРИНЯТО
школьным методическим объединением
учителей начальных классов
протокол № 1 от 30.08.2022 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1
К ООП НОО, утвержденной приказом
директора школы
№ 112 от 05.09.2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МБОУ «Кировская СОШ №2»
от 30 августа 2022г. №167

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
по предмету «физическая культура»
«Спортивная гимнастика»

Составитель:
Селезнёва Дарья Максимовна,
учитель физической культуры.

Кировск, 2022г

Пояснительная записка.

1. **Статус программы.**

Программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, «Примерных программ внеурочной деятельности. Начальное и основное образование» под редакцией В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий – М.: Просвещение, 2011. Занятия проводятся 4 раза в неделю. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1-2-х классов. Всего 134 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 9 лет.

Программа основывается на следующих принципах:

- Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);
- 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, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях способствует их укреплению и становлению нервной системы.

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:

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

Основные задачи программы:

1. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, спортивной гимнастикой, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

2. Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории спортивной гимнастики;
3. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
4. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных выступлений;
5. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники спортивной гимнастики;
6. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по спортивной гимнастике.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию и формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

- актуального развития (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр)
- зоны ближайшего развития («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья. Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

Содержание курса внеурочной деятельности (134 ч., 4 ч. в неделю)

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Предупреждение травматизма.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

2.2. Здоровье физическое, психическое, душевное.

2.3. Влияние питания на здоровье.

2.4. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.

2.5. Гигиенические и этические нормы.

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой; за повседневной одежды; 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 окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка

3.1. 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 захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; сразличными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса рук.

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

3.3. Упражнения для ног.

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

3.4. Упражнения для туловища.

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

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Упражнения для развития силы

Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, лазанье по канату, отжимания.

4.2. Упражнения для развития прыгучести.

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

4.3. Упражнения для развития быстроты

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

4.4. Упражнения для развития выносливости

Комплекс упражнений по кругу на время.

Раздел 5. Акробатика

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

Раздел 6. Растяжка (упражнения на гибкость).

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

Раздел 7. Техническая подготовка (упражнения на снарядах).

Упражнения на гимнастическом бревне – различные виды ходьбы, повороты, махи, галопы, прыжки, комбинации.

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

Раздел 8. Контрольные испытания и показательные выступления.

8.1. Соревнования по ОФ

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

8.2. 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 секция с использованием группового, фронтального и соревновательного метода обучения.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Оборудование:

- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- обручи, скакалки;
- скамейки гимнастические;
- лестница гимнастическая;
- канаты для лазания;
- перекладина, гимнастическое бревно, гимнастический козел;
- палки гимнастические;
- мостик гимнастический, мячи теннисные, набивные, 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, 2005Издательство: 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–спортивноесовершенствование. - М.,2002.
5. Под редакцией В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой «Гигиена физическойкультуры и спорта» Санкт-Петербург СпецЛит 2010
6. Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т.С, Розин Е.Ю, Смолевский В.М.«Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» «Издательство«Советский спорт», 2005

СПИСОК ИПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельностив физической культуре и спорте.- М., 2001.
2. Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс:Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2002, 2003г.
3. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.
4. Столов И.И, Ивочкин В.В. «Спортивная школа: начальный этап»Издательство Москва 2007
5. Примерные требования к программам дополнительного образованиядетей.