|  |
| --- |
| Рабочая программа по внеурочной деятельности «Гимнастика». (название учебной дисциплины)  **Для общеобразовательных школ**  **Направление: спортивно – оздоровительное.** |
|  |
| **для обучающихся** первого года обучения  **на** 2015-2016 **уч. год** |
| **ФИО автора:** Костромина Галина Георгиевна  учитель физической культуры |

**Чайковский, 2015**

**Пояснительная записка**

|  |  |
| --- | --- |
| цели и задачи курса | **Цель программы:** Укрепление здоровья детей и углубленное обучение элементам акробатики и гимнастики.  **Задачи: 1.** Укрепить здоровье учащихся.   1. Повысить уровень качеств личности школьников, что будет способствовать успешности их адаптации в коллективе. 2. Формировать силовые, координационные способности и гибкость ребенка. 3. Внедрить в практику системы оздоровительных профилактических, коррекционных мероприятий. 4. Увеличить уровень двигательной активности. 5. Развивать целительную радость, смех, эмоциональный подъем. |
| вид программы | адаптированная |
| педагогическая идея | Программа «Гимнастика» направлена на сохранение и укрепление здоровья учащихся 1-4 классов и, безусловно, является актуальной в настоящей реальной жизни. Сущность ее заключается в улучшении показателей физического развития каждого ребенка, в том числе и коррекции опорно-двигательного аппарата. Так как наиболее типично для школьников отклонения в здоровье: нарушение осанки и стоп, различные форм сколиоза, а также негармоничное физическое развитие. Один из путей выхода из ситуации - разработка инновационных подходов к воспитанию при использовании гимнастических упражнений. |
| информация об объеме часов, продолжительности занятий | Программа рассчитана на 34 занятия, по 1 разу в неделю. Продолжительность занятия 35 минут. |
| возрастная группа учащихся | Учащиеся 1- 4 классов (7 – 10 лет). |
| особенности условий, места проведения занятий | Занятия проводятся форме урока, ограниченные временем 35 минут в системе целого учебного дня в спортивном зале. |
| виды деятельности | Совместная с учителем игровая и спортивно – оздоровительная деятельность, работа в группах и индивидуально, самостоятельная работа детей. |
| содержание и методы деятельности | Внеурочная деятельность тесно связана с основным образованием и является его логическим продолжением и неотъемлемой частью системы обучения, созданной в школе. На занятиях применяются методы: словесные, наглядные. В возрасте 7-10 лет закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений, элементарных гимнастических умений и взаимодействий в группах, необходимых при дальнейшем овладении акробатических и гимнастических элементов в старших классах.   1. Метод формирования сознания (рассказ, объяснение, показ). 2. Репродуктивный (выполнение действий ребенком по образцу педагога). 3. Стимулирование деятельности и мотивации поведения (игры, соревнования, поощрения). |
| характеристика основных результатов | 1. Школьники должны понимать роль и значение занятий гимнастикой для укрепления здоровья. 2. Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма, пользоваться спортивным инвентарем. 3. Усвоение и запоминание учащимися усвоенных элементов, разучивание их со сверстниками на переменах. 4. Снижение психоэмоциональных расстройств. 5. Снижение заболеваемости школьников. 6. Осуществлять индивидуальные и групповые действия в акробатических комбинациях.   **Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:  — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;  — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  — технически правильно выполнять двигательные действия. |
| форма подведения итогов работы | 1. Соревнования между обучающимися. 2. Показательные выступления для родителей и учителей. 3. Презентация. |

**Оборудование**

1. Мягкий модуль
2. Гимнастические маты
3. Мячи
4. Обручи
5. Скакалки
6. Гимнастические палки
7. Набивные мячи
8. Канат
9. Мешки для прыжков
10. Гимнастические скамейки
11. Турники
12. Гимнастическая стенка.

Тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | **Тема занятия** | | **Содержание, основные понятия** | **Примерный перечень заданий, практических работ, упражнений** |
|
| 1 | Техника безопасности на занятиях, правила поведения.Акробатика как вид спорта | | Вводное занятие. Правила поведения в зале. Беседа об акробатике как виде спорта; техника безопасности и требования к форме. | Вводное занятие. Правила поведения в зале. Беседа об акробатике как виде спорта; техника безопасности и требования к форме. Игра на внимание «Стоп». |
| 2 | Техника безопасности. Равновесие, группировка. Мост. | | Разучивание равновесия на одной ноге (разл. положение туловища); стойки на лопатках. Совершенствование гибкости. | ОРУ на месте. Равновесия на одной ноге (различные положение туловища); стойка на лопатках. Группировка из седа, упора присев. Мост из положения лежа на спине. Упражнение для развития гибкости. П/и «Поезда». |
| 3 | Техника безопасности. Строевые упражнения (СУ). Перекаты. Мост и стойка на лопатках. | | Закрепление движений рук, ног, туловища с предметами и без предметов. Выполнение СУ. | Перестроение и передвижение в колонне по одному, по два. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Перекаты назад из седа с прямыми ногами. Перекатом назад стойка на лопатках. Перекаты вправо, влево. Мост из положения лежа на спине. |
| 4 | Техника безопасности. Лазание. Кувырки, перекаты. | | Закрепление ходьбы, лазания по гимнастической скамейке, стенке. Разучивания кувырков вперед в группировке. | ОРУ у хореографического станка. Кувырок вперед и перекаты в сторону. П/и с лазанием «Достань предмет». |
| 5 | Техника безопасности. Перекаты, стойка на лопатках и предплечьях. | | Закрепление перекатов в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках с различным положением ног, стойка на предплечьях. | ОРУ у гимнастической стенки. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Махом одной толчком другой стойка на предплечьях( в парах). П/и «Быстрей перетяни». |
| 6-7 | Техника безопасности. Повороты, прыжки, перекаты. Мост. | | Совершенствование ходьбы на носках и различных поворотов, перекатов, прыжков. | ОРУ на растяжку. Ходьба приставными шагами, повороты на носках, одной ноге на полу и скамейке. Мост из положения лежа с поворотом в упор присев. Перекаты по линии. |
| 8 | Техника безопасности. Эстафета с лазанием. Мост. «Коробочка». | | Проведение эстафет. Упражнения в парах. Мост. | Беседа о правильной осанке. Проведение эстафет с лазанием и перелазанием. П/и «Альпинисты». Мост из положения стоя у стены. Упражнение в паре «Коробочка». |
| 9 | Техника безопасности. Кувырки, перекаты. Шпагаты и полушпагаты. | | Развитие координации. Совершенствование кувырков и перекатов. Разучивание шпагата. | ОРУ в движении. Строевой шаг. Кувырок вперёд ноги врозь через упор на руки. Кувырки назад в группировке. П/и «Рыбаки и рыбки» |
| 10 | Техника безопасности. Кувырки, перекаты. Мост. | | Закрепление выполнения кувырков вперёд и назад. Совершенствование моста. Развитие координационных способностей. | ОРУ в движении. Кувырок вперёд и назад. Эстафеты с кувырками. Мост в парах. |
| 11 | Упражнения «Лодочка», «Ласточка», «Угол». Упоры. | | Формирование навыков бега парами, тройками. ОРУ в парах. Разучивание упражнений: «лодочка», «угол». Упоры. | Бег парами, тройками. ОРУ в парах. Разучивание упражнений: «ласточка», «лодочка», «угол» с помощью партнера и опорой на стену. Упоры на турнике и гимнастической стенке. П/и «Мяч соседу». |
| 12 | Техника безопасности. «Ласточка».  Комбинация №1. | | Разучивание комбинаций из 4-х элементов. Развитие координационных способностей. | ОРУ в движении. Комбинация № 1: и.п. о.с.  1.прыжок со сменой ног; 2. шагом пр/лев. равновесие; 3. выпад руки в стороны; 4. Упор присев. П\и «Пустое место» |
| 13 | Упражнения с модулями. | | Закрепление кувырков. Развитие силовых способностей. | ОРУ сидя. Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Кувырки в группировке вперед и назад с модулем. Силовые упражнения на все группы мышц. |
| 14 | Техника безопасности. Равновесие, «угол», «коробочка». Перекаты. Групповые упражнения. | | Совершенствование упражнений: «лодочка», «угол», «коробочка», перекаты. Разучивание упражнений в тройке. | Самостоятельная разминка. Фронтальное выполнение «лодочка», «угол», «коробочка», перекаты. В групповых упражнениях № 1-выполняет, № 2,3 на страховке: стойка на предплечьях, стойка на лопатках, равновесие. |
| 15 | Эстафеты с модулями. Висы и стойки. | | Совершенствование умений и навыков. Развитие силовых способностей. | Строевой шаг, размыкание и смыкание. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты с модульным оборудованием. Висы: в группировке, углом, прогнувшись. Стойки на голове и руках с опорой у стены. Упр. для мышц пресса. |
| 16 | Техника безопасности. Комбинация №1. | | Выполнение на технику связок акробатических комбинаций. | ОРУ сидя. Комбинация № 1: и.п. о.с.  1.прыжок со сменой ног; 2. шагом пр/лев. равновесие; 3. выпад руки в стороны; 4. Упор присев; 5. кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в сед. 6. Угол; 7. Мост; 8.о.с. Подтягивание. |
| 17 | Техника безопасности. Комбинация №1. Стойка на голове. | | Совершенствование комбинации. Разучивание стойки на голове. | ОРУ на месте. Комбинация № 1. Стойка на голове у стены и с партнером. П/и «Угадай голос». |
| 18 | Мосты, стойки, перевороты боком. Эстафеты с модулями. | | Развитие силы, гибкости, быстроты. Закрепление упр. мост, стойка. Разучивание переворота боком. | ОРУ с мячами. Мост из полож. лежа, поворот в упор присев. Стойки на лопатках перекатом назад; стойки на предплечьях (дев); стойки на голове (мал). Стойки на руках лицом к стене. |
| 19 | Мосты, стойки, шпагаты. Комбинация №2. | | Развитие силы, ловкости, координационных способностей. Закрепление упр. мост, стойка. | Мосты из положения стоя у стены, с помощью партнера. Растяжка на шпагаты в парах. Стойки на голове, руках. Комбинация № 2: 1. перекат в сторону (ноги врозь), 2. полумост, руки на пятки;  3. стоя на руках, нога вверх, поворот в сед;  4. шпагат. |
| 20 | Техника безопасности. Прыжки с матов в присед. Комбинации №2. Переворот боком. | | Развитие прыгучести, чистоты исполнения. Совершенствование переворота боком и комбинации № 2. | Выполнение команд: «Пол оборота направо. Пол оборота влево». Самостоятельная разминка. Вскок в упор присев и соскок в присед (стопка 6-7 матов). Переворот боком по линии. Комбинация № 2. |
| 21 | | Висы. Подтягивание. Мост, стойки, переворот боком. Игровые упражнения с мячом. | Выполнение упражнений на технику. Подтягивание в висе. | Оценка выполнения техники висов, подтягивания: Мальчики - 5 - 4 - 3. Девочки - 14 - 12 - 6.Поточное и фронтальное выполнение мостов, стоек, переворота боком с помощью партнера. П/и «Горячий мяч». |
| 22 | | Комбинация № 2. Кувырок назад, полушпагат. Стойки. Эстафеты с модулями. | Развитие скорости реакции. Разучивание комбинаций № 2 полностью. | ОРУ в движении. Комбинация № 2: 1. перекат в сторону (ноги врозь);  2. полумост, руки на пятки;  3. стоя на руках, нога вверх, поворот в сед;  4. шпагат;  5. упор присев, кувырок назад в гр.;  6. колесо;  7. прыжок с поворотом на 180.  Кувырок назад в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Эстафеты с модульным оборудованием и элементами акробатики. |
| 23 | | Техника безопасности. Комбинация № 1. Эстафеты с гимнастическими скамейками, модулями. | Совершенствование знаний и умений учащихся. Закрепление комбинации  № 1. Развитие силовых качеств. | ОРУ с предметами. Эстафеты с пробеганием и пролезанием на скамейке и модулях. Комбинация № 1. Силовые упражнения для ног. |
| 24 | | Эстафеты. Мосты, стойки, кувырки вперед, переворот боком. Комбинация № 2. | Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование комбинации № 2. Развитие силовых способностей. | ОРУ у станка. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами, мостик из положения стоя (с партнером). Комбинация № 2.Переворот боком с шага. Силовые упражнения для рук. |
| 25 | | Кувырки. Стойка на голове. Мост. Комбинация № 1, 2. | Совершенствование акробатических упражнений раздельно или в связках. Совершенствование комбинации № 1,2. | ОРУ с предметами. Кувырок вперёд в стойку на голове с согнутыми ногами, с прямыми (по желанию). Мостик из положения стоя (девочки). Из положения лежа (мальчики). Комбинации № 1,2. |
| 26 | | Стойки, шпагат, кувырки. | Совершенствование кувырков вперед, назад из различных исходных положений. | Самостоятельная разминка. Стойка на предплечьях, на лопатках, шпагат на правой, на левой. Кувырки вперед/назад. из упора присев, из седа, из седа ноги врозь. П/и «Воробьи и вороны» |
| 27 | | Техника безопасности. Упражнения в равновесии. Кувырки, переворот боком, мост, стойки. | Совершенствование навыков в равновесии. Совершенствование акробатических упражнений. | ОРУ с предметами. Ходьба на гимнастической скамейке с различными заданиями и поворотами. Стойки, кувырки, мост, и переворот боком во фронтальном и поточном исполнении. П/и «Угадай голос». |
| 28 | | Кувырки назад, мост. Поддержки. | Закрепление акробатических упражнений. Обучение поддержкам в тройках, четверках. | ОРУ в движении. Кувырки назад в стойку ноги врозь, в сед на колени, через плечо. Мостик и поворот в упор присев. Поддержка «стульчик», стоя на коленях, лежа на спине в тройках и четверках на руках нижних. |
| 29 | | Техника безопасности. Акробатические комбинации № 1, 2. Поддержки. | Совершенствовать акробатические комбинации № 1, 2. Совершенствование поддержкам в тройках, четверках. | ОРУ в кругу. Акробатическая комбинация № 1, 2 выполняются для оценивания другими обучающимися. Поддержка «стульчик», стоя на коленях, лежа на спине в тройках и четверках на руках нижних.. Игра на внимание «Класс, делай раз!» |
| 30 | | Комбинации №1,2. Стойки, переворот боком. | Закрепление комбинаций из изученных элементов. Совершенствование стоек у опоры и переворота боком без помощи. Развитие силовых способностей. | ОРУ у гимнастической стенки. Стойки на лопатках с различным положением ног, на предплечьях, на голове. Переворот боком в стойку на одно колено. Комбинации №1, 2. Упр. на пресс. |
| 31 | | Комбинации №1,2. Эстафеты с акробатическими элементами. | Совершенствование комбинаций № 1, 2. Развитие силовых и координационных способностей. | ОРУ с предметами. Комбинации №1, 2. Эстафеты с кувырками, перекатами и силовыми элементами. |
| 32 | | Соревнования по комбинациям № 1,2. | Оценка техники выполнения акробатических комбинаций | ОРУ на месте. Выполнение акробатических комбинаций № 1, 2 поточно на оценку, с выявлением лучших обучающихся. |
| 33 | | Техника безопасности. Пирамиды с опорой на партнера. | Развитие координационных способностей. Обучение пирамидам в парах. | ОРУ у гимнастической стенки. Пирамиды в парах:  нижний в упоре стоя на коленях, верхний с опорой на одной ноге; стоя на руках опора ногой на спину; мост на спину партнера. |
| 34 | | Техника безопасности. Равновесие, пирамиды, кувырки. | Развитие координационных способностей. Совершенствование акробатических элементов. | Самостоятельная разминка. Равновесие «ласточка», фронтальное, с захватом за голень. Пирамиды из двух, трех человек с равновесием. Кувырки вперед, назад из различных исходных положений. |

**Литература.**

1. Егоров Б.Б. Пересадина Ю.Е. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 1 - М.: Баласс, 2012

2. Ковалько В. И. «Здоровье - сберегающие технологии» Москва «Вако», 2004

3. Козлов В. В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образование. Акробатика. - М.:ВЛАДОС, 2005

4. Маханева М.Д. С физкультурой дружить - здоровым быть! Метод. пособие - М.: ТЦ сфера, 2009   
5. Обухова Л.А. «Тридцать уроков здоровья», М.: 2001