



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Тагарская СОШ Кежемского района Красноярского края

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
Протокол № 1
от «18» 08 2020 г.
Руководитель МО


СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
МКОУ Тагарской СОШ

«19» 08 2020 г.

УТВЕРЖДНО
Директор
МКОУ Тагарской СОШ
О.И. Безруких

Приказ № 17
«1» 09 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*По дополнительному образованию
гимнастика
1-4
на 2020 – 2021 учебный год
степень обучения: (начальная) общее образование
уровень: базовый*

Рабочая программа составлена на основе:
авторской программы – Гармоническое развитие детей средствами гимнастики 1-4 классов (авторы И.А.Винер Н.М.Горбулина О.Д.Циганкова)

Составитель:
учитель физической культуры
Торокова Светлана Владимировна

д. Тагара Кежемского района
2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Гимнастика» разработана на основе примерной программы по предмету «Физическая культура»; программы «Физическая культура» (1-4 класс) автора И.А.Винер\ Н.М.Гарбулина О.Д.Циганкова. Гармоническое развитие детей средствами гимнастики 1-4 классов

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Цель программы:

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме

Задачи программы:

- Обучение детей акробатическим упражнениям;
- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
- Пропаганда физической культуры и спорта.

Программа рассчитана на три года обучения:

I год - начальное обучение. Набор в группы детей 7-8 лет;

II год – формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;

III год – углубленное усвоение акробатических элементов, подготовка к выступлениям на концертах и праздниках;

Занятие проводится в группе по 10-12 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводиться занятие 2 раза в неделю, в год 68 часов

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы:**

1. Организационные:

- **Наглядные** (показ, помощь);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);

- **Практические** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- 2. Мотивационные** (убеждение, поощрение);
- 3. Контрольно – коррекционные.**

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

1. Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3. Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5. Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО ГИМНАСТИКЕ

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи: 1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ГИМНАСТИКА» (68 ЧАСОВ)

I. Общие сведения о гимнастике (3 часа)

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости (11 часов)

Ходьба в приседе;

Наклоны вперед, назад, вправо, влево;

Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации (11 часов)

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Жонглирование малыми предметами;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

IV. Упражнения на формирование осанки (11 часов)

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Жонглирование на ограниченной опоре;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

V. Акробатические упражнения (35 часов)

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекаты в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Кувырок вперёд (назад)

«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки

Элементы танцевальной и хореографической подготовки

Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения

Начальное обучение акробатическим прыжкам.

Учебно – тематическое планирование курса «Гимнастика»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
			Теоретические занятия	Практические занятия
		Всего		
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	20	1	19
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	20	1	19
4.	Упражнения на формирование осанки	20	1	19
5.	Акробатические упражнения	60	3	57
ИТОГО		123	9	

К концу реализации программы по гимнастике **дети должны:**

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения;

- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Учебно – методическое обеспечение

1. В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2003 г.
2. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г.

Оборудование:

1. Маты;
2. Гимнастические ленты;
3. Мячи (разного диаметра);
4. Флажки;
5. Гимнастические палки;
6. Степ – скамейки;
7. Аудио кассеты.

Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» (68 часов)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата проведения занятия	Примечание
I. Общие сведения о гимнастике (5 часа)				
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1		
2.	Гимнастическая терминология	2		
3.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	2		
II. Упражнения на развитие гибкости (20 часов)				
4	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2		
5	Наклоны туловища	2		
6	Выпады в стороны и вперёд	2		
7	Полушпагат	2		
8	Шпагат	2		
9	Развитие подвижности в плечевых суставах	2		
10	Развитие гибкости	2		

	позвоночника			
11	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	2		
12	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2		
13	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	2		
<i>III. Упражнения на развитие ловкости и координации (20 часов)</i>				
14	Преодоление простых препятствий	2		
15	Передвижения по гимнастической скамейке	2		
16	Жонглирование малыми предметами	2		
17	Преодоление полосы препятствий	2		
18	Упражнения на переключение внимания	2		
19	Упражнения на равновесие	2		
20	Упражнения на координацию движения	2		
21	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	2		
22	Передвижения по намеченным ориентирам	2		
23	Тест «Прыжок в длину с места»	2		
<i>IV. Упражнения на формирование осанки (20 часов)</i>				
24	Упражнения на проверку осанки	2		
25	Ходьба на носках			
26	Ходьба с заданной осанкой	2		
27	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	2		
28-23	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	4		

30	Жонглирование на ограниченной опоре	2		
31-32	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	4		
33	Упражнения с удержанием предмета на голове	2		
<i>V. Акробатические упражнения (60 часов)</i>				
34	Упор, присев	2		
35	Упор, лёжа	2		
36	Упор, согнувшись	2		
37	Сед на пятках	2		
38	Сед углом	2		
39	Группировка	2		
40	Перекаты	2		
41	Стойка на лопатках, согнув ноги	2		
42	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2		
43	Кувырок вперёд	2		
44	Кувырок назад	2		
45	Мост из положения лёжа на спине	2		
46	Шпагаты: левый, правый	2		
47	Шпагат прямой	2		
48	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	2		
49	Парная акробатика: хваты	2		
50	Парная акробатика: основы балансирования	2		
51	Парная акробатика: силовые упражнения	2		
52-53	Поддержки	4		
54-55	Упоры в парах	4		
56-57	Стойки в парах	4		
58-62	Равновесие в парах	4		
63	Пирамидковые упражнения	2		

64	Построение пирамиды			
65	Акробатические прыжки	2		
66	Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине (М0, на низкой перекладине (Д)»	2		
67	Тест «Угол в упоре»	2		
68	Показательные выступления	2		