

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа им. И.Н.Ульянова «Центр образования» с.Усолье муниципального района Шигонский Самарской области.

Рассмотрена на заседании  
ШМО

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1 \_\_\_\_\_  
От « 21 » 08 2020 г.

Проверена  
заместитель директора  
по УВР \_\_\_\_\_  
Кокорина М.Г.

Утверждена  
Приказом  
№ 42-од от 21.08.2020г.  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Поддипалина

Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Спортивная гимнастика»  
1 класс, 33 часа

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета по внеурочной деятельности «Спортивная гимнастика» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, внесёнными приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. №1577»);

2. Основной образовательной программы ФГОС НОО ГБОУ СОШ с. Усолье;

3. Учебного плана ГБОУ СОШ с. Усолье.

4. Рабочая программа секции «Художественная гимнастика» составлена в соответствии с Федеральным законом N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г., на основе авторской программы И.А.Винер, Н.М. Горбулиной, О.Д.Цыганковой «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» (И.А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д.Цыганкова. Программ дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики.: Москва «Просвещение», 2011).

К занятиям допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой.

<b>Результаты освоения курса</b>	
<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• характеризовать назначение занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li><li>• раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</li><li>• характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</li><li>• характеризовать способы безопасного поведения и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);</li><li>• отбирать упражнения для комплексов</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;</li><li>• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</li><li>• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</li><li>• выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</li></ul>

утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;	
--	--

## Содержание занятий 1 класс (33 ч.)

### 1. Вводное занятие

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Показательные выступления гимнасток (видео).

### 2. Теоретическая подготовка

Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой. Требования техники безопасности на занятиях.

### 3. Общая и специальная физическая подготовка

**Общая физическая подготовка.** Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки. На начальном этапе до усвоения детьми ритма движений рекомендуется проводить занятия под счет или ритмические хлопки в такт упражнениям. *Затем* занятия проводятся с музыкальным сопровождением. Музыка должна соответствовать ритму упражнения.

В практический материал данного раздела **программы входят:**

- ✓ упражнения для разминки;
- ✓ элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- ✓ упражнения с предметами;
- ✓ базовые элементы хореографии.

В программу **упражнений разминки** включены:

- ✓ в *общую разминку* — упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;
- ✓ в *партерную разминку* — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении/из положения лежа;
- ✓ в *разминку у опоры* — элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении. Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Детям демонстрируются и разъясняются последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении гимнастических и акробатических упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

**Специальная физическая подготовка.** Этот раздел включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов, комплексов гимнастических упражнений с предметами и без предметов. Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

### **3.1. Гимнастические упражнения.**

В базовую программу входят:

- ✓ шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- ✓ приставные шаги вперед (на полной стопе);
- ✓ шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- ✓ шаги в полном приседе;
- ✓ бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- ✓ небольшие прыжки в полном приседе;
- ✓ отведение ног назад (или махи назад);
- ✓ наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- ✓ упражнения для стоп;
- ✓ упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- ✓ упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- ✓ упражнения для развития гибкости позвоночника;
- ✓ упражнения для мышц спины;
- ✓ упражнения для укрепления мышц бедер;
- ✓ упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- ✓ подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- ✓ боковой шпагат и наклоны в стороны;
- ✓ равновесие — «Пассе»;
- ✓ наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- ✓ равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- ✓ упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

### **3.2. Акробатические упражнения.**

В базовую программу входят:

- ✓ «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- ✓ стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- ✓ кувырки в сторону, вперед, назад.

### **3.3. Хореографическая подготовка.**

В хореографическую подготовку входят:

- ✓ «Деми плие» — полуприседы в I и II хореографических позициях;
- ✓ приставные шаги в сторону;

- ✓ упражнения с предметами (мягкой игрушкой — для детей 3—5 лет, скакалкой, мячом) — правильное удержание предмета, передача предмета из руки в руку;
- ✓ ходьба в различном темпе (среднем, медленном, быстром) с музыкальным сопровождением, развитие синхронности темпа музыки и движения;
- ✓ упражнения на развитие метроритма: при ходьбе выполняются ритмические рисунки (по 2 такта) на понимание метра. Педагог вместе с учащимися отмечает хлопками, затем шагами каждую ноту, выделяет ритмический акцент сильным ударом ноги (2/4, 3/4, 4/4).

Задачами хореографической подготовки являются овладение детьми основными элементами хореографии (позициями и танцевальными шагами), а также воспитание музыкальности и выразительности движений.

Разучивание базовых элементов хореографии проводится у опоры. После освоения этих элементов в занятия вводится обучение простейшим танцевальным шагам. В каждое занятие элементы хореографической и танцевальной подготовки вводятся постепенно в простейших соединениях: полька, галоп. Принцип обучения — от простого к сложному.

### **3.4. Работа с предметами.**

Основной этап обучения работе с предметами заключается в формировании правильного удержания предмета в статическом положении тела и в движении.

## **4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты**

В программе в основном используются *музыкально-сценические* и *музыкально-хореографические игры с предметами*. Они должны способствовать усвоению и закреплению пройденного материала и развивать в ребенке воображение, музыкальность, творчество, осуществлять его социальную адаптацию в обществе. Игры являются одним из важнейших методов обучения по этой программе. Для детей 1-2 классов рекомендуется удлинять игровую часть занятий и проводить изучение упражнений в игровой форме.

С правилами *спортивных эстафет* дети знакомятся с самого начала обучения. На каждом занятии проведение игр чередуется со спортивными эстафетами.

Спортивные эстафеты и музыкально-хореографические игры рекомендуется проводить с учетом физического развития ребенка и его физической подготовленности.

Педагогу в процессе всего времени занятий необходимо контролировать правильную осанку ребенка.

## **5. Подготовка к показательным итоговым выступлениям**

Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций.

### **Учебно-тематический план 1 года обучения**

№	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Теоретическая подготовка	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка:	
	• гимнастические упражнения,	8
	• акробатические упражнения,	3

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• хореографическая подготовка,</li> <li>• работа с предметами</li> </ul>	8 3
4.	Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты	3
5.	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	5
Итого:		33