

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Редькинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.23

Утверждаю
Директор школы:
Жукова Т.В. _____
Приказ от 1.09.2023 №23

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Гимнастика»
2-4 КЛАССЫ
2023-2024**

**Составитель: Андреева Л.А.
учитель физической культуры**

2023-2024 год

Пояснительная записка

Гимнастика была известна еще в глубокой древности. Термин «гимнастика» появился примерно в 5 веке до нашей эры в древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, волевых и оздоровительных целей.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Различают основные виды гимнастики, включая гигиеническую и атлетическую, прикладные виды гимнастики в том числе производственную, спортивную, художественную гимнастику, спортивную акробатику.

Одним из основных средств гимнастики является акробатические упражнения. Акробатические упражнения — это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей(кувырки, перекаты, перевороты, сальто и др.),а так же упражнения в равновесии, которые выполняются в необычных условиях опоры(индивидуальные, парные или групповые).Применяются на занятиях для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, для тренировки вестибулярного аппарата.

Цель:

программы является содействие всестороннему развитию личности ребенка, развитие и совершенствование движений ребенка, обогащение двигательным опытом, приобретение новых навыков и умений средствами гимнастики.

Задачи:

1.Охрана и укрепление здоровья

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
- формировать правильную осанку
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно -сосудистой и нервной систем организма

2.Совершенствование психомоторных способностей детей

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности

3.Развитие творческих способностей занимающихся

- развивать мышление, воображение, расширять кругозор
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества
- создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений, умения действовать в коллективе сверстников
- воспитание потребности в здоровом образе жизни

Образовательная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, учебный материал них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате изучения учебного курса внеурочной деятельности учащиеся должны:

- уметь правильно выполнять гимнастические упражнения
- запоминать последовательность упражнений в гимнастической комбинации
- уметь владеть своим телом
- уметь легко выполнять упражнения
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание	Характеристика основных видов деятельности
Знание о физической культуре.	-соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно принимать положение стартовых команд.
Физические упражнения.	выполнять команды на построения и перестроения; выполнять организующие строевые команды; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять повороты в беге на различных дистанциях, выполнять легкоатлетические упражнения в технике движения рук и ног в прыжках и в длину, высоту, с места. технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании различных снарядов, бег на разные дистанции и с разной скоростью, уметь преодолевать полосу препятствий, технически правильно выполнять торможение и остановки, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.
Физкультурная деятельность. Самостоятельные занятия.	составлять комплекс режима дня, выполнения закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки, проведение самостоятельных оздоровительных занятий в режиме дня (утренней зарядке, физкультминуток.
Самонаблюдение и самоконтроль.	оценивать величину нагрузки по частоте пульса, измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств ребенка, изменение частоты сердечных сокращений в выполнении физических нагрузок.
Подвижные и спортивные игры.	соблюдать правила взаимодействия с игроками, правила поведения и

	<p>предупреждения травматизма во время занятий физкультурой в подвижных играх, технически правильно выполнять броски и ловлю мяча разными способами, умение двигаться по площадке, бросать мяч в цель с правильной постановкой рук и ног, повороты, удары, броски, с различных положений, ловля и передача мяча, отбивание, нападающие и блокирующие удары, выполнять упражнение, добиваясь конечного результата.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>составлять и применять комплексы физических упражнений в утренней зарядке, физкультминутках, профилактика и коррекция нарушений осанки, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях;</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>Технически правильно выполнять различные виды кувырков, выполнять упражнения на равновесия гимнастическом бревне, гимнастических скамейках, технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и коня, стойки на руках и голове, -технически правильно выполнять упражнения на перекладине, уметь выполнять упражнения на параллельных и разновысоких брусьях (висы и упоры), умение выполнять комплексы вольных упражнений, выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>

Тематическое планирование

Внеурочная деятельность «гимнастика»

№	Тема	Кол-во часов	по плану	по факту
1	Вводное занятие. ТБ по гимнастике. Общие сведения о художественной гимнастике. Презентация «Выступление юных спортсменов».	1ч		
2	Упражнения общей разминки. Упражнения на осанку, и развитие гибкости.	1ч		
3	Упражнения общей разминки. Упражнения на осанку, и развитие гибкости. Акробатика (стойка на лопатках).	1ч		
4	Упражнения общей разминки. Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост, шпагаты). Эстафеты с элементами ходьбы и бега.	1ч		
5	Упражнения общей разминки. Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост, шпагаты). Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с обручем и мячом.	1ч		
6	Упражнения общей разминки. Акробатические упражнения (продольный шпагат, мост, березка). Упражнения на развитие гибкости.	1ч		
7	Упражнения общей разминки. Акробатические упражнения (мост, складка, шпагат). Упражнения на развитие гибкости. Музыкальные игры с предметами.	1ч		
8	Упражнения общей разминки. Акробатические упражнения (мост, выход из моста, складка, шпагат). Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с обручем и мячом.	1ч		
9	Упражнения общей разминки. Акробатические упражнения (мост, выход из моста, шпагат). Упражнения на развитие гибкости. Эстафеты с обручем и мячом.	1ч		
10	Теоретическая подготовка. Режим питания и личная гигиена. Уход за инвентарем.	1ч		
11	Общая разминка. Упражнения на развитие гибкости. Акробатические упражнения (кувырок вперед). Упражнения на осанку.	1ч		

	Хореографическая подготовка.			
12	Упражнения общей разминки. Упражнения на развитие гибкости. Работа со скакалкой. Хореографическая подготовка.	1ч		
13	Общая разминка. Акробатические упражнения (кувырок назад). Работа со скакалкой. Музыкальные игры со скакалкой.	1ч		
14	Упражнения общей разминки. Акробатические упражнения для мышц (брюшного пресса, спины, рук и ног). Хореографическая подготовка. Работа с мячом.	1ч		
15	Общая разминка. Хореографическая подготовка. Акробатические упражнения (кувырок вперед и назад). Работа с мячом.	1ч		
16	Инструктаж по ТБ по гимнастике. Общая разминка. Хореографическая подготовка. Акробатические упражнения (кувырок в сторону). Подвижные игры с мячом.	1ч		
17	Общая разминка. Акробатические комбинации. Работа с обручем. Подвижные игры с обручем.	1ч		
18	Общая разминка. Хореографическая подготовка. Подвижные игры с обручем.	1ч		
19	Общая разминка. Работа с обручем. Подвижные игры с обручем.	1ч		
20	Общая разминка. Музыкальные и подвижные игры.	1ч		
21	Общая разминка. Акробатические упражнения (колесо, упр. на развитие гибкости позвоночника, шпагаты, мост, равновесие). Работа со скакалкой.	1ч		
22	Общая разминка. Работа со скакалкой. Развитие подвижности в плечевых суставах. Развитие гибкости позвоночника.	1ч		
23	Общая разминка. Музыкальные и подвижные игры.	1ч		
24	Общая разминка. Развитие подвижности в тазобедренных суставах. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	1ч		
25	Общая разминка. Работа с обручем. Эстафеты с предметами.	1ч		
26	Общая разминка. Развитие гибкости позвоночника. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности.	1ч		

27	Общая разминка. Гимнастические комбинации из упражнений (равновесие шпагаты, мост,). Игры с любимыми предметами.	1ч		
28	Общая разминка. Гимнастические комбинации из упражнений (шпагаты, березка, мост, колесо и равновесие). Танцевальные эстафеты.	1ч		
29	Общая разминка. Упражнения в равновесии на бревне (наскоки, ходьба, повороты).	1ч		
30	Общая разминка. Гимнастические упражнения на бревне (полушпагаты, мост). Работа со скакалкой.	1ч		
31	Общая разминка. Упражнения в равновесии на бревне Повороты, переступания, махи и соскоки). Танцевальные эстафеты.	1ч		
32	Общая разминка. Упражнения в гибкости в глубоких выпадах, перекаты через плечо в полушпагат.	1ч		
33	Общая разминка. Гимнастические упражнения на матах (стойка на лопатках, мост, лодочка, рыбка).	1ч		
34	Общая разминка. Навыки перемещения по гимнастическим стенкам, кувырки вперед.	1ч		
35	Общая разминка. Упражнения с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастическому бревну.	1ч		
36	Общая разминка. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.	1ч		
37	Общая разминка. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.	1ч		
38	Общая разминка. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. Упражнения на формирование осанки.	1ч		
39	Общая разминка. Ходьба с заданной осанкой. Упражнения на гим. стенке. Ходьба под музыкальное сопровождение. Комплекс ритмической гимнастике.	1ч		
40	Общая разминка .Танцевальные упражнения. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышц.	1ч		
41	Общая разминка. Гигиена,	1ч		

	предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль.			
42	Общая разминка . Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы (на пятках, углом)	1ч		
43	Общая разминка . Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)	1ч		
44	Общая разминка . Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.	1ч		
45	Общая разминка . Элементы танцевальной и хореографической подготовки.	1ч		
46	Общая разминка . Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения.	1ч		
47	Общая разминка . Начальное обучение акробатическим прыжкам. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	1ч		
48	Общая разминка . Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед. Полушпагат, шпагат.	1ч		
49	Общая разминка . Акробатические упражнения (колесо, шпагаты, мост, равновесие). Работа со скакалкой	1ч		
50	Общая разминка . Акробатические упражнения (мост, равновесие). Работа со скакалкой.	1ч		
51	Общая разминка . Преодоление простых препятствий. Передвижения по гимнастической скамейке.	1ч		
52	Общая разминка . Акробатические упражнения (стойка на голове и руках). Работа со скакалкой.	1ч		
53	Общая разминка . Жонглирование малыми предметами. Преодоление полосы препятствий.	1ч		
54	Общая разминка . Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения	1ч		
55	Общая разминка . Упражнения на проверку осанки. Ходьба с заданной осанкой.	1ч		
56	Общая разминка . Висы и упоры. Махи и перемахи.	1ч		
57	Общая разминка .Висы и упоры. Подъемы переворотами и соскоки.	1ч		
58	Общая разминка .Висы и упоры.	1ч		

	Равновесия на нижней жерди.			
59	Общая разминка . Висы и упоры. Выходы силой на верхнюю жердь.	1ч		
60	Общая разминка . Комплексы упражнений на мате. (равновесие, кувырки впереди назад, мост, перекаты и колесо).	1ч		
61	Общая разминка . Упражнения с удержанием предмета на голове, ходьба с заданной осанкой.	1ч		
62	Общая разминка . Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами) . Наскоки и соскоки.	1ч		
63	Общая разминка . Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами)	1ч		
64	Общая разминка . Акробатические упражнения. Опорный прыжок через коня	1ч		
65	Общая разминка . Упражнения на бревне (ходьба на носках, повороты ,махи ногами).Опорный прыжок.	1ч		
66	Общая разминка . Опорный прыжок с поворотом на 60 градусов.	1ч		
67	Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций. Показательные выступления.	1ч		
68	Обобщающее занятие «Элементы акробатики». Осанка.	1ч		