

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочки «Физическая культура» разработана на основе примерной программы по предмету «Физическая культура»; программы «Физическая культура» (5-11 класс) автора А.П.Матвеева, изд. М. «Просвещение», 2019 год; программы «Акробатика для всех» В.В.Козлова, изд.М. «Владос», 2019 г.

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 регулирующую 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 8-16 лет;

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

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

 Занятие проводится в группе по 8-18 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводиться занятие 1 раза в неделю, в год 35 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 проводятся 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 раздельно 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 производится 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 СПОРТИВНОЙ 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 истепенью 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 двигательныхкачеств 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» (34 ЧАСОВ)**

***I.Общие сведения о гимнастике (1 часа)***

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

***II.Упражнения на развитие гибкости (5 часов)***

Ходьба в приседе;

 Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочерёдно 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 (5 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 (9 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 (14 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 «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** |
| **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| **1** | **Общие сведения о гимнастике**  | 1 | 1 | - |
| **2** | **Упражнения на развитие гибкости** | 5 | 1 | 5 |
| **3** | **Упражнения на развитие ловкости и координации** | 5 | 0 | 5 |
| **4.** | **Упражнения на формирование осанки** | 4 | 1 | 5 |
| **5.** | **Акробатические упражнения** | 20 | 1 | 15 |
| **ИТОГО** | **34** | 4 | 30 |

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, 2019 г.
	2. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 2020 г.

**Оборудование:**

1.Маты;

2.Гинастические ленты;

3.Мячи (разного диаметра);

4.Флажки;

5.Гимнастические палки;

6.Степ – скамейки;

7.Аудио кассеты.