

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАЛИВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
404331, Волгоградская область, Октябрьский район,
х. Заливский, ул. Центральная, 11
тел. 8(84475) 6 51 10**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического

совета школы

Протокол № 1 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МКОУ «Заливская СШ»

 Е.Н.Лось

Приказ № 158 от 28.08.2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

работы с одарёнными детьми по предмету физическая культура

«ЮНЫЕ ГИМНАСТЫ»

для учащихся 3 класса

на 2023-2024 учебный год.

Разработчик программы:

Карецкая Наталья Михайловна

Учитель физической культуры

х.Заливский, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Рабочая программа секции «Мы-юные гимнасты» разработана на основе примерной программы «Физическая культура» (1-4 класс) автора М.Я.Виленского, изд. М. «Просвещение», 2018 год; УМК « Физическое воспитание учащихся 5 - 9 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2015) , программы «Внеурочная деятельность учащихся» В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Москва «Просвещение»2014г

Назначение программы

Курс «Мы –юные гимнасты» входит во внеурочную спортивно-оздоровительную деятельность для решения задач воспитания, развития и социализации детей.

Гимнастические упражнения разносторонне и избирательно влияют на организм занимающихся. Они содействуют физическому развитию, формированию правильной осанки, способствуют укреплению здоровья, развитию силы, быстроты и точности движений, совершенствуют способность ориентироваться в пространстве, оказывают большое тренирующее воздействие на вестибулярный аппарат, совершенствуя функцию статического и динамического равновесия.

Гимнастические упражнения формируют многие черты характера(трудолюбие, целенаправленность и др.),качества личности.

Актуальность и перспективность курса

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.

Возрастная группа обучающихся , на которых ориентированы занятия

Программа ориентирована на обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)

Объём часов , отпущенных на занятия

Программа имеет общий объем 34 часа (один год обучения)

Продолжительность одного занятия

1 раз в неделю по 40-45 минут.

Цель и задачи реализации программы

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.

Формы и методы работы

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 используя 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.

Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального обучения являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по внеурочной деятельности курса «Корректирующая гимнастика» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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 по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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 и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Мы-юные гимнасты» являются:

Прошедшие курс научатся:

ориентироваться в понятиях; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий гимнастикой и физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.

обучающиеся получат возможность научиться:

выявлять связь занятий гимнастики с физической культурой, трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебно-тренировочной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности учащиеся научатся:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить специальные дыхательные, релаксационные упражнения, подвижные игры и соревнования, соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Прошедший курс «Мы-юные гимнасты» получит возможность научиться:

вести специальный тренировочный дневник с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию и совершенствованию физических качеств;

Физическое совершенствование учащиеся научатся:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).

выполнять упражнения ОФП и СФП .

выполнять комплекс (дыхательных упражнений ,самомассажа .)

выполнять гимнастические упражнения (кувырки, стойки, мост и тд.)

выполнять комплексы ритмической гимнастики .

выполнять упражнения с предметами(мяч,обруч,скакалка,лента) .

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся данному курсу получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение .

применять на практике навыки и умения полученные при изучении курса «Гимнастика».

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		по плану	по факту
1	Вводное занятие .Техника безопасности . Упражнения в ходьбе и беге		
2	Комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов)		
3	Здоровье человека и влияние на него физических		

	упражнений.		
4	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)		
5	Упражнения на равновесие.		
6	Упражнения на гибкость.		
7	Упражнения для ног. Прыжки на скакалке .		
8	Упражнения для плечевого пояса рук.		
9	Контрольные испытания.		
10	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)		
11	Дыхательные упражнения.		
12	Упражнения в ходьбе и беге . Вращение обруча .		
13	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.		
14	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.		
15	Укрепление мышечного корсета. Скакалка .		
16	Упражнения на расслабление (релаксация).		
17	Упражнения для туловища. Танцевальные шаги .		
18	Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление (релаксация).		
19	Упражнения на гибкость. Упражнения на расслабление (релаксация).		
20	Формирование правильной		

	осанки (корректирующие упражнения)		
21	Упражнения на равновесие.		
22	Укрепление мышечного корсета.		
23	Упражнения для ног. Прыжки на скакалке .		
24	Упражнения на гибкость.		
25	Упражнения для туловища. Обруч .		
26	Комплекс общеразвивающих упражнений.		
27	Формирование правильной осанки (корректирующие упражнения)		
28	Комплекс общеразвивающих упражнений.		
29	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Подвижные игры .		
30	Укрепление мышечного корсета. Эстафеты.		
31	Упражнения на равновесие.		
32	Физкультурный праздник.		
33	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Подвижные игры .		
34	Упражнения для туловища. Комплекс с обручем		
35	Подведение итогов за год.		

Информационно – методическое обеспечение

В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2013 г.

В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 2000 г.

Оборудование:

1. Маты;
2. Гимнастические скамейки
3. Мячи (разного диаметра);
4. Флажки;
5. Гимнастические палки;
6. Обручи

Список литературы

В.И.Дубровский Валеология.Здоровый образ жизни., - М.: Реторика-А, 2001. – 560 с.

Ким Н.К., Дьяконов М.Б. Фитнес/учебник, - М.: Советский спорт, 2006. – 454 с.

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 863 с.

Оливье Лафэй. Упражнения без оборудования. - М.: Эксмо, 2012. – 224 с.

Бельский И. В. Системы эффективной тренировки:
Армрестлинг.Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. / И.В. Бельский. -
Мн.:ООО “Вида-Н”, 2002. - 352 с.

Физическая культура и самообразование учащихся средних учебных заведений: методические рекомендации / Сост. В.И. Боровских, М.Г. Мосиенко – Мичуринск : Изд-во МичГАУ, 2008. – 66 с.

Л.С.Дворкин. Силовые единоборства. - Ростов-на-Дону, «Феникс», 2001.- 384 с.

Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с..

Б.И.Шейко. Пауэрлифтинг. – М.: Издательство «ЕАМ Спорт Сервис», 2004. – 544 с.

Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 660 с.

В.В.Козлов «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2013 г.

В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 2000 г.