

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Брагинская средняя общеобразовательная школа №11



Рабочая программа
по секционной работе
«Гимнастика»
на 2023-2024 учебный год

учитель: С.В. Трифонов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Гимнастика» разработана на основе примерной программы по предмету «Физическая культура»; программы «Физическая культура» (1-4 класс) автора А.П.Матвеева, изд. М. «Просвещение», 2011 год; программы «Акробатика для всех» В.В.Козлова, изд.М. «Владос», 2003 г.

Актуальность.

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

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 7-11 лет;

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

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

Занятие проводится в группе по 10-12 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводится занятие 1 раз в неделю, по два часа (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, упражнения на гибкость.

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.

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 20-25 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 50-55 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 объем упражнений: прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 8-10 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 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 (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		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	-
2	Упражнения на развитие гибкости	10	1	9
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	10	1	9
4.	Упражнения на формирование осанки	10	1	9
5.	Акробатические упражнения	35	3	32
ИТОГО		68	9	59

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. Гимнастическое бревно;
3. Мячи (разного диаметра);
4. Флажки;
5. Гимнастические палки;
6. Скамейки

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

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата проведения занятия	Примечание
<i>I. Общие сведения о гимнастике (3 часа)</i>				
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1		
2.	Гимнастическая терминология	1		
3.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1		
<i>II. Упражнения на развитие гибкости (10 часов)</i>				
4	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1		
5	Наклоны туловища	1		
6	Выпады в стороны и вперёд	1		
7	Полушпагат	1		
8	Шпагат	1		
9	Развитие подвижности в плечевых суставах	1		
10	Развитие гибкости позвоночника	1		
11	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	1		
12	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	1		
13	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	1		
<i>III. Упражнения на развитие ловкости и координации (10 часов)</i>				
14	Преодоление простых препятствий	1		
15	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
16	Жонглирование малыми предметами	1		
17	Преодоление полосы препятствий	1		
18	Упражнения на переключение внимания	1		
19	Упражнения на равновесие	1		
20	Упражнения на координацию движения	1		
21	Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	1		
22	Передвижения по намеченным	1		

	ориентирам			
23	Тест «Прыжок в длину с места»	1		
<i>IV. Упражнения на формирование осанки (10 часов)</i>				
24	Упражнения на проверку осанки	1		
25	Ходьба на носках			
26	Ходьба с заданной осанкой	1		
27	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1		
28-23	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	2		
30	Жонглирование на ограниченной опоре	1		
31-32	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	2		
33	Упражнения с удержанием предмета на голове	1		
<i>V. Акробатические упражнения (35 часов)</i>				
34	Упор, присев	1		
35	Упор, лёжа	1		
36	Упор, согнувшись	1		
37	Сед на пятках	1		
38	Сед углом	1		
39	Группировка	1		
40	Перекаты	1		
41	Стойка на лопатках, согнув ноги	1		
42	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1		
43	Кувырок вперёд	1		
44	Кувырок назад	1		
45	Мост из положения лёжа на спине	1		
46	Шпагаты: левый, правый	1		
47	Шпагат прямой	1		
48	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1		

49	Парная акробатика: хваты	1		
50	Парная акробатика: основы балансирования	1		
51	Парная акробатика: силовые упражнения	1		
52-53	Поддержки	2		
54-55	Упоры в парах	2		
56-57	Стойки в парах	2		
58-62	Равновесие в парах	5		
63	Пирамидковые упражнения	1		
64	Построение пирамиды			
65	Акробатические прыжки	1		
66	Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)»	1		
67	Тест «Угол в упоре»	1		
68	Соревнования	1		

Список литературы.

№ п/п	Наименование
1.	Л.П Чистяков Гимнастика в школе, 1988г.М., «Физкультура и спорт».
2	Е.Г. Соколов «Обучение акробатическим прыжкам», изд.»физкультура и спорт», М., 1989.
3	В.И. Филиппович., В.И. Мартовский, Обучение и тренировка юных гимнастов. Пособие для руководителей школьных секций спортивной гимнастики, изд. «Просвещение» М., 2000.