



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ивановская средняя общеобразовательная школа»  
городского округа Ступино  
Московской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «Ивановская СОШ»

\_\_\_\_\_ / Е.В. Паскарь /

«01» сентября 2022г.

приказ № 91-од от «01» сентября 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Президентские спортивные игры»**

**«Президентские состязания»**

**спортивно – оздоровительного направления**

**(гимнастика)**

**для учащихся 4а класса**

**Возраст обучающихся: 9 - 11 лет. (девочки)**

**Срок реализации: 1 год**

Составитель:

учитель физической культуры

Кизилов В.А.

с. Ивановское  
2022 г.

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «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).

### **Общая характеристика программы**

Гимнастика - один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена.

Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно детей, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Все это послужило толчком к разработке образовательной программы. Программа, направленная на приобщение детей к занятиям спортивной гимнастикой, реализуется на базе школы. Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Срок реализации программы: 1 год. Возраст обучающихся: от 7 до 10 лет. Программа основывается на следующих принципах:

Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим); Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);

Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия спортивной гимнастикой являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях способствует их укреплению и становлению нервной системы.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации. Рабочая программа внеурочной деятельности подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО

### **Цель курса:**

- создание условий для приобретения школьниками знаний о нормах и традициях ведения здорового образа жизни;
- создание условий для развития ценностных отношений школьников к здоровью;
- создание условий для накопления школьниками опыта здоровьесберегающих действий, опыта заботы о здоровье других и ведения собственного здорового образа жизни.

### **Задачи курса:**

- 1.Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, спортивной гимнастикой, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей.
- 2.Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории спортивной гимнастики.
- 3.Формирование и совершенствование навыков выполнения обще-подготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений.
- 4.Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных выступлений.
- 5.Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники спортивной гимнастики.
- 6.Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по спортивной гимнастике.

### **Общая характеристика учебного предмета, курса.**

#### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию и формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

**актуального развития** (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр)

**зоны ближайшего развития** («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

**Предметные результаты** – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

**Метапредметные результаты** – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья. Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

**Личностные результаты** – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

### **Место учебного предмета, курса в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом МБОУ «Ивановская СОШ» на курс спортивно – оздоровительного направления, отводится 1 час в неделю, соответственно программа рассчитана на 34 часа в год, продолжительность занятия 45 минут.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **Теоретические сведения (основы знаний)**

Вводное занятие (правила техники безопасности). Предупреждение травматизма. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное.

Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Гигиенические и этические нормы.

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой; за повседневной одеждой; за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

#### **Общая физическая подготовка**

Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа. Упражнения для плечевого пояса рук.

На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении. Упражнения для ног. На месте в различных и. п.; у опоры; в движении. Упражнения для туловища. На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития силы. Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, лазанье по канату, отжимания. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге.

Упражнения для развития быстроты. Бег отрезков на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге. Упражнения для развития выносливости. Комплекс упражнений по кругу на время.

### **Акробатика**

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на лопатках, на голове, кувырки вперед и назад, колесо, соединение элементов.

### **Растяжка (упражнения на гибкость).**

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п.(стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

### **Техническая подготовка (упражнения на снарядах).**

Упражнения на гимнастическом бревне – различные виды ходьбы, повороты, махи, галопы, прыжки, комбинации.

Упражнения на опорном прыжке – наскок на мостик, прыжок вверх, поставить ноги на горку матов.

### **Контрольные испытания и показательные выступления.**

Соревнования по ОФП

Мероприятия для начальной школы: соревнуются только занимающиеся. Контрольные тесты по физической и специальной подготовке. Показательные выступления. Мероприятия для начальной школы. Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических упражнений.

### **Формы организации внеурочных занятий, основные виды деятельности:**

Основной формой организации внеурочной деятельности является урок (учебно-тренировочное занятие) с использованием группового, фронтального и соревновательного метода обучения.

### **По окончании обучения учащиеся должны:**

#### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

#### **Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развития координации, гибкости, силы, на формирования правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, граппа здоровья.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/ №	Вид программного материала	Количество часов				
		теория	практика	всего	ауди- торные	внеаудиторные
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности). Предупреждение травматизма.	1.0		1.0	1.0	
2.	Теоретические сведения (основы знаний).	1.0		1.0	1.0	
3.	Общая физическая подготовка.		4.0			4.0
4.	Специальная физическая подготовка.		4.0	4.0		4.0
5.	Акробатика.		8.0	8.0		8.0
6.	Растяжка (упражнения на гибкость).		5.0	5.0		5.0
7.	Техническая подготовка (упражнения на снарядах).		8.0	8.0		8.0
8.	Контрольные испытания и показательные выступления.		3.0	3.0		3.0
	Всего:	2.0	32.0	34.0	2.0	32.0

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Дата		Неделя	Содержание занятий	Часы		
план	факт			Теория	Практика	Всего
01.09.		1.	Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Требование к одежде и инвентарю.	1.0		1.0
08.09.		2.	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	0,2	0.8	1
15.09.		3.	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук.	0,2	0.8	1
22.09.		4.	О/прыжок. Наскок на мостик.	0,2	0.8	1
29.09.		5.	Растяжка (упражнения на гибкость).	0,2	0.8	1
06.10.		6.	Бревно. Ходьба, прыжки, соскок.	0,2	0.8	1
20.10.		7.	ОФП. Упражнения для ног.	0,2	0.8	1

27.10.		8.	ОФП. Упражнения для туловища.	0,2	0.8	1
03.11.		9.	Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки.	0,2	0.8	1
10.11.		10.	ОФП. Упражнения для туловища.	0,2	0.8	1
17.11.		11.	О/прыжок. Наскок на мостик и прыжок вверх.	0,4	0.8	1
01.12.		12.	ОФП. Упражнения на пресс.	0,2	0.8	1
08.12.		13.	Растяжка (упражнения на гибкость).	0,2	0.8	1
15.12.		14.	Бревно. Ходьба, повороты, соскок.	0,4	0.8	1
22.12.		15.	Акробатика. Упоры, стойки.	0,2	0.8	1
29.12.		16.	Контрольные испытания. Тестирование по ОФП.	0,2	0.8	1
12.01.		17.	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	0,2	0.8	1
19.01.		18.	СФП. Упражнения для развития силы.	0,4	0.8	1
26.01.		19.	СФП. Упражнения для развития быстроты.	0,2	0.8	1
02.02.		20.	СФП. Упражнения для развития выносливости.	0,2	0.8	1
09.02.		21.	О/прыжок. Наскок на мостик и запрыгнуть на горку матов.	0,2	0.8	1
16.02.		22.	Акробатика. Кувырки, упоры, стойки.	0,2	0.8	1
02.03.		23.	СФП. Упражнения для развития выносливости.	0,2	0.8	1
09.03.		24.	СФП. Упражнения для развития силы.	0,4	0.8	1
16.03.		25.	СФП. Упражнения для развития прыгучести.	0,4	0.8	1
23.03.		26.	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.	0,2	0.8	1
30.03.		27.	Бревно. Ходьба, галопы, прыжки, соскок.	0,2	0.8	1
13.04.		28.	Акробатика. Соединение акробатических элементов.	0,4	0.8	1

20.04.		29.	О/прыжок. На горку матов прыжок в упор присев.	0,2	0.8	1
27.04.		30.	Растяжка (упражнения на гибкость).	0,2	0.8	1
04.05.		31.	Акробатика. Соединение акробатических элементов.	0,2	0.8	1
11.05.		32.	Бревно. Ходьба, бег, прыжки, повороты, соскок.	0,2	0.8	1
18.05.		33.	Акробатика. Соединение акробатических элементов.	0,2	0.8	1
25.05.		34.	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	0,2	0.8	1
			ИТОГО:	4.5	29.5	34

### **Материально-техническое обеспечение:**

#### **Оборудование:**

- маты гимнастические, мячи набивные;
- обручи, скакалки;
- скамейки гимнастические;
- лестница гимнастическая;
- канаты для лазания;
- перекладина;
- палки гимнастические;
- мостик гимнастический, мячи теннисные, набивные, скакалки;
- обручи, магнитофон для музыкального сопровождения;
- снаряды для развития физических качеств);

#### **Дидактические средства обучения:**

- плакаты;
- памятки по нормативам;
- DVD Детская аэробика, 1 прыг-скок, здоровые спинки;
- CD;

#### **Список литературы для педагога:**

- Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Москва, 2005 Издательство: Феникс, 2005г.  
 Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2001

Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс  
Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование. - М.,2002.  
Под редакцией В.А.Маргазина, О.Н.Семеновой «Гигиена физической культуры и спорта»  
Санкт-Петербург Спец Лит 2010  
Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т.С, Розин Е.Ю., Смолевский В.М. «Спортивная гимнастика  
(мужчины и женщины)» «Издательство «Советский спорт», 2005

### **СПИСОК ИПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.  
М., 2001.  
Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс:  
Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2002, 2003г.  
Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Фе-  
никс, 2002. – 384с.  
Столов И.И., Ивочкин В.В. «Спортивная школа: начальный этап» Издательство Москва 2007  
Примерные требования к программам дополнительного образования детей.

Согласовано:

Зам. Директора по ВР \_\_\_\_\_ / Фитисова Н.А. /

«\_\_»\_\_\_\_\_ 2022г.

Заключение:

---

---

---

---

---

---

---

---