

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Администрация Выборгского района Санкт - Петербурга
ГБОУ СОШ №560**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом ГБОУ
школы «№560»

Протокол №1 от 28.08.23

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО

Протокол №1 от 28.08.23

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ школы
№560

Тужиковой Е. М.
Приказ №8 от 28.08. 2023

Рабочая программа внеурочной деятельности по гимнастике

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст детей, осваивающих программу: 7-12 лет

Срок реализации: 3 года

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа по гимнастике для начальных классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, "Программа по физической культуре для учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, утвержденной Министерством просвещения и комплексы занятий по ЛФК для детей ограничениями в здоровье. Программа рассчитана на 2 часа в неделю всего 69 часов.

Актуальностью данной программы является то, что современные дети находятся в тесном взаимодействии с техническими устройствами, что ведёт к малоподвижному образу жизни. Ежегодные медицинские осмотры выявляют большое количество детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Также отрицательными факторами являются экологическая обстановка и несбалансированное питание.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики и лечения нарушений осанки. Лечебная физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Физические упражнения являются действенным средством предупреждения нарушений опорно-двигательного аппарата: сутулости, плоскостопия, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Целью дополнительного часа по гимнастике в начальных классах является овладение учащимися основ лечебной физической культуры, слагаемыми которой являются: поддержание оптимального уровня здоровья детей, овладение знаниями в области ЛФК и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач**:

1. Формировать у учащихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о нормах и соблюдении ортопедического режима, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

Задачи программы:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Учебная программа составлена на три года 1год занятий 1-2класс; 2год занятий 3-4 классы; 3год занятий 5-6 класс, рассчитана на 2 академических часа в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с базовыми шагами аэробики, ЛФК, игровых комплексов: участие детей в «веселых стартах» и праздниках.

Планируемые результаты

В результате освоения программы по ОФП оздоровительной направленности и подвижным играм учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии изучаемых 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;
- взаимно контроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

А также

- создание благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- высокая мотивация всех участников воспитательно-образовательного процесса к формированию экологической культуры и здорового образа жизни;
- создание системы мероприятий по устранению и профилактике вредных привычек обучающихся;
- эффективное взаимодействие образовательного учреждения с другими социальными институтами по сохранению и укреплению здоровья школьников;
- снижение хронической заболеваемости в школе;
- приведение уровня учебных нагрузок к нормативам, согласно требованиям СанПиН;
- создание надлежащих санитарно-гигиенических условий через укрепление материально-технической базы учреждения;
- стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- активизация интереса детей к занятиям физической культурой;
- рост числа обучающихся, занимающихся в спортивных секциях, кружках по интересам;
- высокий уровень сплочения детского коллектива;
- активное участие родителей в делах класса;
- создание здоровьесберегающей среды в школе;
- обеспечение правильного сбалансированного рациона питания обучающихся;
- приобретение школьниками навыков культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование экологически грамотной и воспитанной личности.

Тематическое планирование

для 1 года обучения 1-2 класс

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)

Предупреждение травматизма.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений

Здоровье физическое, психическое, душевное.

2.2. Влияние питания на здоровье.

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.

2.3. 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).

Раздел 3. Общая физическая подготовка

3.1. 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.

3.2. Упражнения для плечевого пояса рук.

На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении.

3.3. Упражнения для ног.

На месте в различных и. п.; у опоры; в движении.

3.4. Упражнения для туловища.

На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

Раздел 4. Оздоровительная гимнастика

4.1 Упражнения для развития силы

Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, лазанье по канату, отжимания. Подвижная игра

4.2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на скакалке, в длину, через гимнастическую скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге Подвижная игра

4.3. Упражнения для развития быстроты

Бег отрезков на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге. Подвижная игра

4.4. Упражнения для развития выносливости

Комплекс упражнений по кругу на время. Подвижная игра

Раздел 5. Аэробика базовые шаги элементами из акробатике для координации

Акробатические упражнения: группировка ,перекаты , кувырки вперед и назад , соединение элементов, Аэробика Шаги: «Приставной шаг»(степ-тач); «Колено» (бейзик); «Кик-бек»(ударное движение ногой); «Захлест».

Раздел 6. 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.

Раздел 7. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки;

Комплекс Упражнений для профилактики плоскостопия; Комплекс специальных дыхательных упражнений; Комплекс ритмической гимнастики, самомассаж рук. Комплексы для профилактики нарушений зрения; Комплекс психогимнастики.

Раздел 8. Контрольные испытания и показательные выступления.

8.1. Соревнования по ОФП

Мероприятия для начальной школы: соревнуются только занимающиеся . Контрольные тесты по физической и специальной подготовке. «Веселые старты».

8.2. Показательные выступления.

Мероприятия для начальной школы. Демонстрацией ОРУ с базовыми шагами аэробики упражнений с музыкальным сопровождением.

Тематическое планирование для 1-го года занятий

1-2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения
1	Знакомство. Техника безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой. Требование к одежде и инвентарю	1	
2	ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.	1	
3	ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук	1	
4	Комплекс для профилактики нарушений осанки	1	
5	Растяжка(упражнения на гибкость)	1	
6	Скамейка. Ходьба, прыжки, соскок	1	
7	ОФП. Упражнения для ног	1	
8	ОФП. Упражнения для туловища	1	
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	
10	ОФП. Упражнения для туловища	1	
11	Комплекс для профилактики плоскостопия	1	
12	ОФП. Упражнения на пресс Подвижная игра «Светофор»	1	
13	Растяжка (упражнения на гибкость)	1	
14	Комплекс дыхательных упражнений	1	

15	Подвижные игры и упражнения с элементами дыхательной гимнастики	1	
16	Гимнастический Комплекс	1	
17	СФП. Упражнения для развития прыгучести Подвижная игра «Бездонные заяц»	1	
18	СФП. Упражнения для развития силы Подвижная игра «День и ночь»	1	
19	СФП. Упражнения для развития быстроты Подвижная игра «Круговые салки»	1	
20	СФП. Упражнения для развития выносливости	1	
21	Комплекс ритмической гимнастики по сказке «Буратино»	1	
22	Комплекс ритмико-оздоровительной гимнастики	1	
23	СФП. Упражнения для развития выносливости	1	
24	СФП. Упражнения для развития силы	1	
25	СФП. Упражнения для развития прыгучести	1	
26	Контрольные испытания. Тестирование по СФП.	1	
27	Проведения самомассажа рук	1	
28	Аэробика. Базовые шаги	1	
29	Комплекс ОРУ с применением основных шагов аэробики	1	
30	Растяжка (упражнения на гибкость)	1	
31	Подвижные игры «Быстро по местам»	1	
32	«Веселые старты»	1	
33	«К своим флажкам»	1	
34	«Конники-спортсмены»	1	
35	Показательные выступления	1	

Тематическое планирование для 2-го года занятий.

3-4 класс

Кол-во часов	Наименование тем	Вид занятия
1	Вводное. Знакомство с оздоровительной гимнастикой	Беседа, практическое занятие
2	Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- лежа на спине)	Практическое занятие

2	Корригирующая гимнастика с элементами хатха-йоги. Специальные упражнения (И.П- лежа на животе)	Практическое занятие
2	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- лежа на спине и животе)	Практическое занятие
2	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- лежа на спине и животе).	Практическое занятие
4	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- лежа на спине и на четвереньках). Стретчинг.	Практическое занятие
2	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- сидя на полу, ноги перед собой). Стретчинг.	Практическое занятие
2	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- Лёжа на спине и сидя на полу, ноги перед собой)	Практическое занятие
2	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- Лёжа на животе, на спине и сидя на полу, ноги перед собой). Мышечно-суставная гимнастика.	Практическое занятие
1	Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки	Практическое занятие
1	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя на коленях, сидя на пятках). Стретчинг.	Практическое занятие
1	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя на четвереньках и стоя на коленях, сидя на пятках).Стретчинг.	Практическое занятие
1	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения(И.П- стоя).Мышечно-суставная гимнастика	Практическое занятие
1	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя на коленях, сидя на пятках, стоя).Стретчинг.	Практическое занятие
1	Корригирующая гимнастика. Специальные упражнения (Чередую И.П).	Практическое занятие
6	Корригирующая гимнастика Специальные упражнения с использованием фитбола.	Практическое занятие

	Релаксационная гимнастика.	
1	Акробатические упражнения (мост, ходьба из положения мост). Мышечно-суставная гимнастика.	Практическое занятие
1	<p>Выставление одного, двух и т.д. пальцев, работа одним пальцем, другие в кулаке. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны.</p> <p>Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев рук.</p> <p>Игры пальчиками по столу всеми пальцами и поочерёдно или по стене, если в классе нет столов; или игра в человечка- указательный и средний палец бегают по столу, по руке, догоняют друг друга)</p> <p>Выполнение фигур пальцами (круг, очки, домик и т.д.)</p> <p>Комплекс упражнений (пальчики «здороваются – большой палец соединяется по очереди с другими, сцепление пальцев «цепочка», повторение упражнения на поочерёдное сгибание и разгибание рук)</p>	Практическое занятие
1	Игры на развитие пластики «Я маг – волшебник» (упражнения на гибкость)	Практическое занятие

Содержание программы:

В программу по внеклассной работе оздоровительной гимнастикой для занятия с детьми 2 года обучения 3-4классы входит:

1.Тема: Теоретическое занятие.

Знакомство с оздоровительной гимнастикой (беседа о важности занятий оздоровительной гимнастикой, особенности и структура занятий)

2.Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П - лежа на спине) Практическое выполнение упражнений.

3. Тема: Корректирующая гимнастика с элементами йоги и Аэробики. Специальные упражнения (И.П - лежа на животе). Практическое выполнение упражнений под музыкальное сопровождение. Для повышения эмоционального фона занятия.

4. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П - лежа на спине и животе) Практическое выполнение для расслабление мышц спины и живота.

5. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П - лежа на спине и на четвереньках). Стретчинг

6.Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- сидя на полу, ноги перед собой). Стретчинг. Подвижная игра.

7. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П - сидя на полу, ноги перед собой). Стретчинг.
8. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П - Лёжа на спине и сидя на полу, ноги перед собой)
9. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П - Лёжа на животе, на спине и сидя на полу, ноги перед собой). Мышечно-суставная гимнастика.
10. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П - Лёжа на животе, на спине и сидя на полу, ноги перед собой). Мышечно-суставная гимнастика.
11. Тема: Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.
12. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя на коленях, сидя на пятках).Стретчинг.
13. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П - стоя на четвереньках и стоя на коленях, сидя на пятках).Стретчинг.
14. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П - стоя на четвереньках и стоя на коленях, сидя на пятках).Стретчинг.
15. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П - стоя на четвереньках и стоя на коленях, сидя на пятках).Стретчинг.
16. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения(И.П- стоя).Мышечно-суставная гимнастика.
17. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (И.П- стоя на коленях, сидя на пятках, стоя).Стретчинг.
18. Тема: Корректирующая гимнастика. Специальные упражнения (Чередуя И.П).
19. Тема: Корректирующая гимнастика Специальные упражнения с использованием футбола. Релаксационная гимнастика.
20. Тема: Акробатические упражнения (мост, ходьба из положения мост). Мышечно-суставная гимнастика.
21. Тема: Акробатические упражнения (мост, ходьба из положения мост). Мышечно-суставная гимнастика.
22. Тема: Выставление одного, двух и т.д. пальцев, работа одним пальцем, другие в кулаке. Круговые движения кистями и пальцами рук в одну и другую стороны.
23. Тема: Поочерёдное сгибание и разгибание пальцев рук.
Игры пальчиками по столу всеми пальцами и поочерёдно или по стене, если в классе нет столов; или игра в человечка- указательный и средний палец бегают по столу, по руке, догоняют друг друга)
Выполнение фигур пальцами (круг, очки, домик и т.д.)
Комплекс упражнений (пальчики «здороваются – большой палец соединяется по очереди с другими, сцепление пальцев «цепочка», повторение упражнения на поочерёдное сгибание и разгибание рук).
24. Тема: Игры на развитие пластики «Я маг – волшебник» (упражнения на гибкость)
25. Тема: Подвижные игры «К свим флажкам» Комплекс ОРУ№1 для профилактики осанкию

26. Тема: Подвижная игра «Конники-спортсмены» Комплекс ОРУ№2 для профилактики нарушений осанки.
27. Тема: Подвижная игра «Космонавты» Комплекс ОРУ для профилактики плоскостопия.
28. Тема: Подвижная игра «Круговые салки»; ОРУ в ходьбе. (для укрепления мышечного корсета рук и спины).
29. Тема: Контроль за правильностью выполнения Комплексов ОРУ и профилактических упражнений.
30. Участие в праздниках
31. «Веселые старты»
32. Показательное выступление
33. Подведение итогов и учет 2 года обучения.
34. Получение домашнего задания, переход в группу третьего года обучения.

Методическое обеспечение образовательной программы

Формы занятий: групповые и индивидуальные – теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированные чаще всего используются при беседе, проведении инструктажей, ОФП и игры.

Занятие оздоровительной направленности;

Праздники;

Эстафеты, домашние задания.