



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАСПИЙСК»

368300 г. Каспийск, ул. Омарова 8^А Сайт: school12.dagestanschool.ru E-mail: Kapschool12@mail.ru

«Согласовано»

Зам.директора по ВР

Куцева В.И. / *Куцева* /

31.08.2023г.

«Утверждено»

Приказ № от 31.08.2023 г.

Директор МБОУ «СОШ № 12»

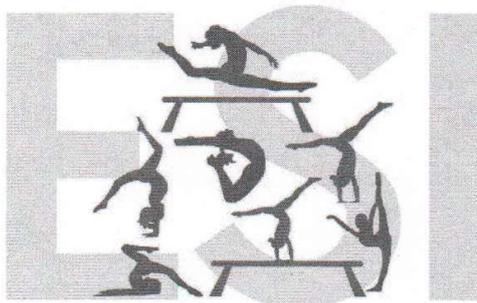
Мурзаев Х.Н. / *Мурзаев* /



ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
МБОУ СОШ № 12 Г.КАСПИЙСК
«Гимнастика» на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Алиева А.М



Каспийск 2023

Пояснительная записка

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2020 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2020 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020гг., подпрограмма 2, основное мероприятие 2.6.) [Ж.И. Бушева].

Содержание программы учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике для детей 7-8 лет определяется Государственными требованиями (федеральный компонент) к обязательному минимуму содержания и уровню подготовки выпускников средних общеобразовательных учреждений. Примерная программа учебно-тренировочных занятий составлена на основании Закона Российской Федерации « Об образовании» (статья 7), учебного плана МБОУ «СОШ №» на 2018 / 2019 учебный год, федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобрнауки России от 5.03.2004г № 1089, типовой программы спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.

Направленность и уровень программы:

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

Программа соответствует заявленной направленности дополнительной общеобразовательной программы и ориентирована на подготовку школьников, для дальнейшего перехода в спорт высших достижений.

Актуальность программы

Данная программа является актуальной и востребованной для учителей общеобразовательных школ, поскольку занятия спортивной гимнастикой входят в учебную программу, благодаря разнообразию ее видов: бега, прыжков, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду в любое время года и вовлечение детей в соревновательную деятельность. Занятия гимнастикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Одной из массовых форм занятий физкультурно-оздоровительной направленности является гимнастика. В последние годы у неё становится всё больше поклонников среди людей самого разного возраста. Программа представляет собой последовательную систему тренировочных занятий (теоретических и практических), предназначенную для обучения и воспитания юного школьника.

По мнению специалистов, в сфере физической культуры и спорта занятия различными видами гимнастики (оздоровительной, спортивной, художественной и др.) наилучшим образом решают проблему гиподинамии и гипокинезии школьников. С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику дополнительная общеобразовательная программа по гимнастике «Гимнастика»/

Отличительные особенности программы

Данная программа дополнительного образования учебно-тренировочных занятий по гимнастике «Гимнастика» учитывает основные направления учебно-тренировочного процесса: воспитание, обучение, развитие. Отличительной особенностью является значение подвижных игр для младших школьников в процессе освоения основных движений в гимнастике. Подвижная игра - одно из важных средств всестороннего воспитания детей школьного возраста. Характерная ее особенность - комплексность воздействия на организм и на все стороны личности

ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Адресат программы

Школьники 7-8 лет допущенные к занятиям гимнастикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих медицинских противопоказаний. Комплектование группы предусматривает совместные занятия мальчиков и девочек. Группа имеет постоянный или переменный состав обучающихся. Принцип объединения в группу занимающихся заключается так же в учете относительно однородных по интересам, потребностям, притязаниям, уровню подготовленности, типологическим особенностям морфофункционального статуса и степени биологической зрелости.

Объем и сроки реализации программы

Данная программа дополнительного образования рассчитана на 1 год обучения. Для реализации программы выделено 72 занятия в год (2 часа в неделю) по 40 минут.

Цель и задачи программы

Целью данной программы является совершенствование физического развития детей 7-8 лет и повышение их физических возможностей через практические занятия гимнастикой.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи**:

Обучающие:

- Сформировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в гимнастике на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом;
- Способствовать формированию представления о базовых элементах в гимнастике (перекат, группировка, кувырки, стойки, гимнастический мост);

- Сформировать специальные знания, умения и навыки, для самостоятельного развития гибкости (наклоны, махи, шпагаты);

- Способствовать расширению двигательного опыта детей посредством подвижных игр с элементами гимнастики.

развивающие:

- Способствовать развитию кондиционных и координационных физических качеств (ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость);

- Способствовать развитию специфических качеств (танцевальность, музыкальность и творческую активность);

- Содействовать расширению у учащегося представлений о работе со специальным инвентарем: обруч, гимнастический мяч, лента, скакалка;

воспитательные:

- Способствовать привитию у обучающихся интереса к занятиям спортом, любви к гимнастике.

Условия реализации программы

Данная программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности предусматривает учебно-тренировочную форму занятий, спортивные соревнования. Учебно- тренировочные занятия используются для развития физических качеств в рамках целенаправленной физической подготовки и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системой цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результатов соответствующем цикле тренировочных уроков.

Ориентируясь на поставленные в программе задачи, содержание спортивного направления придерживается следующих **педагогических принципов:**

- Принцип осознанности и активности;

- Принцип систематичности и последовательности;

- Принцип доступности и индивидуализации;

Принципы, отражающие закономерности физического воспитания:

- Принцип непрерывности;
- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий;
- Принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок;
- Принцип всестороннего и гармонического развития личности.

При планировании учебного материала учитывается применение следующих **средств физического воспитания:**

- упражнения различных видов гимнастики: оздоровительная, художественная, спортивная, акробатическая, аэробическая, эстетическая, командная.

- общеразвивающие упражнения: с предметом, без предмета, в движении, на месте, в игре.

- упражнения других видов спорта: легкая атлетика, элементы подвижных и спортивных игр.

Методы обучения и воспитания, применяемые в процессе реализации данной программы разнообразны. Выделим следующие:

- Общепедагогические (словесные и наглядные);
- Специфические (строго регламентированного упражнения, соревновательный и игровой).

При проведении учебно-тренировочного занятия соблюдаются

Основные методические правила:

- Постепенное начало занятия (разминка), затем основная работа. В этой части нагрузка может быть различной в зависимости от вида упражнений, его характера.

- Завершающая часть занятия характеризуется снижением нагрузки. Такая физиологическая кривая обязательна для любого тренировочного занятия.

Быстрый переход от большой и длительной работы к полному покою вреден. Необходимо постепенно снизить нагрузку, успокоить деятельность органов дыхания, кровеносной и нервной систем. После правильно проведенного учебно-тренировочного занятия у занимающихся наряду с некоторой усталостью должно

быть хорошее самочувствие, определенное удовлетворение проделанной работой. Во время занятий гимнастикой предусмотрены меры страховки и предупреждения возможных несчастных случаев.

Планируемые результаты освоения программы

В результате прохождения программы «Гимнастика» в начальной школе (учащиеся 7-8 лет) должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1. формирование знаний в учебной деятельности; овладение навыками взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
2. управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
4. формирование мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

1. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в тренировочной деятельности;
2. умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и взаимодействия с тренером, сверстниками.

Предметные результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

1. формирование специальных знаний, умений, навыков, в спортивной деятельности гимнаста на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом;
2. Формирование представления о базовых элементах в гимнастике;
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, для самостоятельного развития гибкости;

4. Расширение двигательного опыта посредством подвижных игр с элементами гимнастики.

5. Формирование способности находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.

Учебный план

Программа «Гимнастика»

Период реализации: с сентября по май (учебный год)

Программа ориентирована на детей от 7-8 летнего возраста.

СОДЕРЖАНИЕ	Уч. часы
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
лекционная в ходе практических занятий	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	46
ОФП:	23
ОРУ: с предметом, без предмета, в движении, на месте, в игре.	10
Спортивные и подвижные игры с элементами гимнастики.	13
СФП:	23
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	5

На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	2
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	6
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	5
На ловкость – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	5
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	26
Основы акробатики – освоение техники выполнения базовых акробатических упражнений (перекат, группировка, кувырки, стойки, гимнастический мост)	10
Основы художественной гимнастики – освоение техники упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч)	10
Хореографическая – упражнения у гимнастического станка, прыжковая подготовка на помосте, танцевальные упражнения с элементами гимнастики.	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	72

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество во часов	Дата проведения урока		Элементы содержания (основные вопросы, понятия для рассмотрения)	Формы контроля	Основные виды учебной деятельности
			план	факт			
Раздел: «Гимнастика» (72 часов)							
1-2	ОРУ без предмета.	2			Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. История	Текущий контроль за техникой выполнения ОРУ без предмета.	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые

					возникновения гимнастики. Изучение видов ОРУ без предмета.		упражнения. Подведение итогов.
3-4	ОРУ с предметом.	2			Знакомство с видами гимнастики, изучение ОРУ с предметами.	Текущий контроль за техникой выполнения ОРУ с предметом.	Построение. Общеразвивающие упражнения с предметами. Специальные беговые упражнения. Подведение итогов.
5-6	ОРУ в движении.	2			Знакомство со снарядами спортивной гимнастики. Изучение ОРУ в движении.	Текущий контроль за техникой выполнения ОРУ в движении (с предметом, без предмета).	Построение. Общеразвивающие упражнения в движении (с предметом, без предмета). Развитие координации в движении. Подведение итогов.
7-8	ОРУ на месте.	2			Знакомство с базовыми элементами акробатики. Изучение ОРУ на месте (в кругу, в разомкнутом строю, в парах).	Текущий контроль за техникой выполнения ОРУ на месте (в кругу, в разомкнутом строю, в парах).	Построение. Общеразвивающие упражнения на месте. Специальные беговые упражнения, развитие гибкости. Подведение итогов.
9-10	ОРУ в игре.	2			Знакомство с правилами разнообразных спортивными и подвижными игр. Изучение комплекса ОРУ в игре «Воробьи вороны», «Вызов номеров»,	Текущий контроль за техникой выполнения ОРУ в игре.	Построение. ОРУ с применением игр: «Воробьи вороны», «Вызов номеров», «Море волнуется...». Подведение итогов.

					«Море волнуется...».		
11-12	Подвижная игра «Бросай и поймай».	2			Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Игра «Бросай и поймай».	Текущий контроль за поведением во время игры.	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие ловкости. Подведение итогов.
13-14	Подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	2			Играть в игры «Лисы и куры», «Точный расчет».	Текущий контроль за поведением во время игры.	Построение. Общеразвивающие упражнения без предметов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов.
15-16	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка».	2			Играть в игры «Волк во рву», «Мышеловка».	Текущий контроль за поведением во время игры.	Построение. Общеразвивающие упражнения с предметами. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей. Подведение итогов.
17-18	Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Попрыгунчики-воробушки».	2			Играть в игры «Гуси-лебеди», «Попрыгунчики-воробушки».	Текущий контроль за поведением во время игры.	Построение. Общеразвивающие упражнения в кругу. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых

						координационных способностей. Подведение итогов.
19-20	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний».	2			Играть в игры «Пятнашки», «Третий лишний».	Текущий контроль за поведением во время игры. Построение. Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей, координации. Подведение итогов.
21-23	Подвижные игры «Веревочка под ногами», «Быстрый и ловкий».	3			Играть в игры «Веревочка под ногами», «Быстрый и ловкий».	Текущий контроль за поведением во время игры. Построение. Общеразвивающие упражнения в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты, ловкости. Подведение итогов.
24-28	Развитие гибкости.	5			Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление.	Итоговый контроль за развитием гибкости (тестирование физического качества). Построение, ОРУ в парах, Целенаправленное развитие гибкости. Подведение итогов.
29-30	Развитие силы.	2			Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание,	Итоговый контроль за развитием силовых способностей. Построение, ОРУ в кругу, Целенаправленное развитие силовых способностей.

					отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы.	(тестирование физического качества).	Подведение итогов.
31-36	Развитие быстроты.	6			Упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений.	Итоговый контроль за развитием быстроты (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в движении, целенаправленное развитие быстроты посредством использования подвижных игр: «Гуси - лебеди», «Попрыгунчик и воробушки», «Пятнашки», «Третий лишний». Подведение итогов.
37-42	Развитие прыгучести.	5			Упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости.	Итоговый контроль за развитием прыгучести (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в движении, целенаправленное развитие прыгучести через выполнение «прыжковых» упражнений. Подведение итогов.
43-47	Развитие ловкости.	5			Сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.	Итоговый комплексный контроль за развитием ловкости (тестирование физического качества).	Построение, ОРУ в движении, целенаправленное развитие быстроты посредством использования подвижных игр: «Гуси - лебеди», «Попрыгунчик и воробушки»,

							«Пятнашки», «Третий лишний». Подведение итогов.
48- 50	Группировка. Перекаты в группировке.	3			Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	Текущий контроль за техникой выполнения акробатическ их элементов.	Построение. Общеразвиваю щие упражнения без предметов. Развитие гибкости, развитие координационн ых способностей. Подведение итогов.
51- 53	Стойка на лопатках. Гимнастичес кий мост.	3			Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Игра «Космонавты» .	Текущий контроль за техникой выполнения акробатическ их элементов.	Построение. Общеразвиваю щие упражнения без предметов. Подводящие упражнения. Развитие координационн ых способностей, гибкости. Подведение итогов.
54- 57	Кувырок вперед.	4			Группировка. Перекаты в группировке, кувырки вперед.	Текущий контроль за техникой выполнения акробатическ их элементов.	Построение. Общеразвиваю щие упражнения без предметов. Подводящие упражнения. Развитие ловкости. Подведение итогов.
57- 60	Упражнения с мячом.	4			Знакомство с предметами гимнастики, изучение комплекса с мячом.	Текущий контроль за техникой выполнения элементов художествен ной гимнастики.	Построение. Общеразвиваю щие упражнения с предметами. Специальные беговые упражнения.

						Подведение итогов.
61-63	Упражнения с обручем.	3			Знакомство с предметами гимнастики, изучение комплекса с обручем.	Текущий контроль за техникой выполнения элементов художественной гимнастики. Построение. Общеразвивающие упражнения с предметами. Специальные беговые упражнения. Подведение итогов.
64-65	Упражнения со скакалкой.	2			Знакомство с предметами гимнастики, изучение комплекса со скакалкой.	Текущий контроль за техникой выполнения элементов художественной гимнастики. Построение. Общеразвивающие упражнения с предметами. Специальные беговые упражнения. Подведение итогов.
66-71	Хореография.	6			Упражнения у гимнастического станка, прыжковая подготовка на помосте, танцевальные упражнения с элементами гимнастики.	Текущий контроль за техникой выполнения танцевальных элементов. Открытое занятие с родителями. Построение, Общеразвивающие упражнения у станка, выполнение прыжковых упражнений, хореографическая постановка с элементами гимнастики.
72	Открытое занятие.	1			Хореографическая постановка с элементами гимнастики.	Итоговый контроль. Представление номеров.

Содержание программы

Содержание занятий в предлагаемой программе, состоит из следующих структурных единиц:

«Теоретическая и организационно-методическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Педагогический контроль, контрольные нормативы», «Перечень материально-технического оборудования».

Содержание раздела «Теоретическая и организационно-методическая подготовка» представлено в соответствии с

основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические

основы деятельности), знания о человеке (психолого- педагогические и методические основы деятельности), знания об

обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Общая физическая подготовка» ориентирован на гармоничное развитие школьников, их всестороннюю

физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает в себя типичные средства физической

подготовки легкоатлета: основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, упражнения с

набивными мячами, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов различной функциональной

направленностью, упражнения в равновесии.

Раздел программы «Педагогический контроль, контрольные нормативы» раскрывает правильный учет результатов

учебно-тренировочного процесса. Он осуществляется на основе тщательного анализа всех сторон подготовленности

спортсменов. В данном разделе представлены нормативные требования по физической и технической подготовленности,

а также требования к физическому развитию.

БАЗОВЫЕ СРЕДСТВА ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы знаний. Правила поведения и профилактики травматизма на занятиях гимнастики. Гигиенические требования к

одежде и обуви, к внешнему виду занимающихся.

Организуемые команды и приемы. Построение в шеренгу и колонну. Основная стойка и команда «Смирно!». Стойки

по команде «Вольно!» и «Равняйся!». Размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении. Команды «Шагом

марш!» и «Стой!». Построение в круг колонной и шеренгой. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения.

Упражнения на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахом ногами;

наклоны вперед, назад, в стороны в стойках ноги врозь, в седах; выпады в полушпагаты на месте, «выкруты» с

гимнастической палкой, скакалкой.

Упражнения на развитие ловкости и координации, произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с

резко изменяющимися направлениями движений, с остановкой в заданной позе, ходьбе по гимнастической скамейке,

низкому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой

позы по заданию, упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на

ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лежа; жонглирование малыми предметами.

Упражнения на формирование осанки; упражнения на проверку осанки, ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой, виды стилизированной ходьбы под музыку.

Упражнения для развития силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100г, гимнастические палки).

Акробатические упражнения; упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках. С наклоном, углом);

группировка из положения лежа с фиксацией; раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа

с группированием (самостоятельно) и обратно (с помощью), из упора присев назад и боком.

Прикладно - гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх. Вниз, горизонтально.

Легкая атлетика

Основы знаний. Правила поведения на спортивной площадке. Гигиенические требования к одежде и обуви на занятиях

по легкой атлетике. Упражнения на технику движений.

Бег: с изменяющимся направлением, «змейкой», «по кругу», с изменяющимся ускорением, с изменяющейся

амплитудой движений бедра, голени.

Прыжки: на месте, на одной, на двух, с поворотом вправо, влево, с продвижением вперед и назад, левым и правым

боком, в длину с места. Спрыгивания с горки матов (высота до 30 см). Броски малого мяча на дальность (техника

произвольная).

Упражнения на развитие физических качеств. Выносливость: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до

500 м, чередование ходьбы и бега до 1000 м.

Быстрота: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м,

«челночный бег» (3 по 10).

Скоростно -силовые способности: повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м, повторное выполнение

прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Подвижные игры с основами спортивных игр.

На материале гимнастики с основами акробатики: «Змейка!», «Иголка и нитка!», «Пройди бесшумно», «Тройка!»,

«салки не попади в болото!», «Пингвины с мячом!», «Раки!», «Через холодный ручеек», «Петрушка на камне!».

На материале легкой атлетике: «Два мороза!», «Пятнашки!», «Зайцы в огороде!», «лисы и куры!», «К своим

флажкам!», «Кот и мыши!», «Быстро по местам!», «Гуси-лебеди!», «Не оступись!»

Волейбол: броски мяча на месте (мяч снизу, мяч от груди, мяч сзади за головой). Ловля мяча на месте (высоко

летающего, низко летающего, летающего на уровне головы), передача мяча (снизу, от груди, от плеча), подвижные игры:

«Брось – поймай!», «Выстрел в небо!»

Гимнастика

Задачи раздела:

- развитие двигательной мускулатуры и исправление телосложения, осанки;
- укрепление органов и систем организма;
- повышение функциональных возможностей организма легкоатлета;
- улучшение координационной возможности и увеличение до уровня силы, быстроты, выносливости.

Компетенции учащихся.

Учащийся должен знать:

нагрузках, возможности их развития и совершенствование средствами легкой атлетики;

-способы организации самостоятельных занятий общеразвивающими физическими упражнениями с разной

функциональной направленностью;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях.

Учащийся должен уметь:

-проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и

телосложения;

-разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения

общеразвивающей направленности;

-контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,

добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать

первую помощь при травмах и несчастных случаях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности

самостоятельных форм занятий;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой

общения.

Общеразвивающие физические упражнения

Упражнения без предметов: сгибание и разгибание рук, поднимание рук до горизонтального уровня, круговые

движения руками, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища лежа на спине, поднятие ног лежа

на спине, наклоны вперед, в сторону, назад, круговые движения туловищем, поднятие тела на носки, прыжки вверх с

места, махи ногой, приседания в различном темпе и в различных исходных положениях. Упражнения с предметами:

малым мячом, медицинболлом, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, гантелями, мешочками с песком, на скамье,

гимнастической стенке, у стены.

Упражнения с отягощением (3ч): собственного тела, гантели, эспандер, набивными мячами.

Парные упражнения (4ч) с предметами и без предметов, с сопротивлением и без сопротивления, с отягощением.

Кроссовая подготовка (7ч): кросс по пересеченной местности на дистанциях от 500 м до 1000 км.

Передвижения на лыжах разными способами на дистанции от 1 км до 2 км с равномерной скоростью в режимах

умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, игры с бегом на скорость, игры с прыжками в высоту и длину, с

метанием на дальность и цель, преодолением препятствий.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые.

Легкоатлетические упражнения: Бег на короткие, средние длинные дистанции с высокого, низкого старта; прыжки в

длину с разбега; прыжки в высоту с разбега; метания малого мяча: Бег, бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и

стартовый разбег; поворотный бег 2-3 раза по 20-30 м; бег 30-60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м с этапами;

бег 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м; кросс 300-500 м. Прыжки: прыжки через планку с

поворотом на 90 гр и 180 гр с прямого разбега: прыжки в длину способом согнув ноги. Метания; метание теннисного

мяча с места и с разбега на дальность, метание мяча в цель с 5 и 10 м: метание мяча в стену на дальность отскока.

Упражнения прикладного характера: Строевые упражнения: команды для управления группой. Понятие о строе и

командах. Шеренга: интервал, дистанция, фланг; колонна: направляющий, замыкающий, строевая стойка: основная

стойка: команды «равняйся», «смирно», «вольно», «поворот налево (направо); «передвижение», «обходи», «змейка»,

«круг».

Акробатические упражнения: группировки в приседе, сидя, лежа на спине; перекаты лежа на спине (вперед, назад);

кувырок вперед: кувырок назад – тот же; мост, перекат боком, переворот в сторону.

Круговая тренировка:

Программа №1: поднимание груза перед собой, приседания с отягощением (набивной мяч), поднимание туловища из

положения лежа на спине, сгибание рук в упоре стоя, подъем на ступеньку, поднимание туловища из положения лежа на

животе, подтягивание их виса полулежа, прыжки в длину выпрямляясь, наклоны туловища с набивным мячом.

Программа №2: поднимание груза перед собой, приседания с отягощением (набивной мяч), сгибание рук в упоре лежа,

вспрыгивание двумя ногами на ступеньку, прыжки в длину выпрямляясь, выпрямление рук вперед из положения стоя,

согнув руки с гантелями.

Программа №3: поднимание груза перед собой, приседания с отягощением,
 поднимание груза, приседания с
 отягощением, поднимание груза, приседания с отягощением.

Оценочные и методические материалы

Минимальные требования для учащихся спортивно-оздоровительной группы по гимнастике, при сдаче контрольных нормативов.

<i>Упражнения</i>	<i>возраст 7 -8лет</i>	<i>оценка</i>
<i>1.Бег 30м 4-6 лет 20м</i>	<i>4.7-6.0 сек</i>	<i>5</i>
	<i>5.1-6.3 сек</i>	<i>4</i>
	<i>5.5-6.6 сек</i>	<i>3</i>
	<i>5.9-7.0 сек</i>	<i>2</i>
<i>2.Прыжок в длину с места</i>	<i>120 см</i>	<i>5</i>
	<i>110 см</i>	<i>4</i>
	<i>100 см</i>	<i>3</i>
	<i>90 см</i>	<i>2</i>
<i>3.Наклон вперед на гимн. скамейке. Измеряется расстояние от верхнего края скамейки до конца третьего пальца руки</i>	<i>10-13</i>	<i>5</i>
	<i>7-9</i>	<i>4</i>
	<i>3-6</i>	<i>3</i>
	<i>1-3</i>	<i>2</i>
<i>4.Равновесие на носке одной ноги, другая назад, руки в стороны (сек)</i>		<i>5</i>
		<i>4</i>
		<i>3</i>
		<i>2</i>
<i>5. Сед углом из положения лежа на спине, касаясь руками носков за 10 сек (кол-во раз)</i>	<i>6</i>	<i>5</i>
	<i>5</i>	<i>4</i>
	<i>4</i>	<i>3</i>
	<i>3</i>	<i>2</i>
<i>6. Прогибание назад до вертикального положения, лежа на животе за 10 сек (кол-во раз)</i>	<i>6</i>	<i>5</i>
	<i>5</i>	<i>4</i>
	<i>4</i>	<i>3</i>
	<i>3</i>	<i>2</i>
	<i>8</i>	<i>5</i>

7. Выпрыгивание из «пистолета», стоя боком к опоре (кол-во раз)	6	4
	5	3
	4	2

Список литературы

1. Кузнецов, В.С. Теория и методика физической культуры: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования/ В.С. Кузнецов. -М.: Академия, 2012. -416с.
2. Курамшин, Ю.Ф. Общая характеристика физических способностей / Ю.Ф. Курамшин // Теория и методика физической культуры / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – С. 106-122.
3. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие / В.И. Лях. – М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – СПб.: Лань, 2005. – 384 с.

5. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов // Теория и методика физической культуры / под ред. Ж.К. Холодова. – М.: Академия, 2003. – С. 39-43.
6. Внедрение элементов ритмической гимнастики в процесс начальной подготовки девочек 6 лет в спортивной гимнастике Сеницына Т.В., Ерохина О.А. В сборнике: Перспективы развития научных исследований в 21 веке сборник материалов VIII международной научно-практической конференции. 2015. С. 93-95.
7. Композиционные основы упражнений художественной гимнастики "композиционные основы упражнений художественной гимнастики" Транбаева Э.Н. Известия ВУЗов (Кыргызстан). 2005. № 6. С. 169-170.
8. Выразительные основы "выразительные основы " художественной гимнастики "художественной гимнастики" Транбаева Э.Н. Известия ВУЗов (Кыргызстан). 2005. № 6. С. 187-189.
9. Из истории развития акробатики, гимнастики, художественной гимнастики Мунчаев К.М., Скляр А.В., Скляр Д.А. В сборнике: проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе 2015. с. 22-24.
10. Эффективность использования методики психомоторного тестирования при отборе младших школьников на спортивную гимнастику Борщев С.Н. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2006. № 1. С. 62-68.
11. повышение двигательной активности юных волейболистов младшего школьного возраста, проживающих в условиях севера Бушева Ж.И. Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 50-4. С. 72-79.