

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
" Полилингвальная многопрофильная школа № 23"  
городского округа город Стерлитамак Республика Башкортостан

РАССМОТРЕНА

Методическим  
объединением учителей  
физической культуры и  
ОБЖ  
протокол от «30» августа  
2021 г № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом от «30» августа 2021 г  
№ 507

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Гимнастика»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся или класс: 1-4 класс

Срок реализации: 2021-2022 учебный год (108 часов)

Составитель:  
учитель физической культуры  
Жигалова О.С.

## **Результаты освоения программы.**

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

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

Проверка результатов проходит в форме:

- игровых занятий,
- тестирования.

**Метапредметные результаты** – овладение учеником умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия-конкурсы на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика),
- участие в спортивном празднике.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за учениками в течение учебного года, включающее:

- результативность деятельности ребенка,
- активность,
- аккуратность,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

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

Для оценки формирования и развития личностных характеристик учеников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний, положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется:

- простое наблюдение,
- проведение игр,
- анкетирование,
- психолого-диагностические методики.

## Содержание программы

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<b>Вводное занятие (правила техники безопасности)</b>	<b>1</b>	1	
2	<b>Теоретические сведения (основы знаний)</b>	В процессе занятий		
2.1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	В процессе занятий		
2.2	Влияние питания на здоровье	В процессе занятий		
2.3	Гигиенические и этические нормы	В процессе занятий		
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>45</b>		45
3.1	Упражнения в ходьбе и беге	9		9
3.2	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук	9		9
3.3	Упражнения для мышц ног	9		9
3.4	Упражнения для мышц туловища	9		9
3.5	Комплексы общеразвивающих упражнений	9		9
4	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>40</b>		

4.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	1	1	
4.2	Укрепление мышечного корсета	9		9
4.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	9		9
4.4	Упражнения на равновесие	5		5
4.5	Упражнения на гибкость	11		7
4.6	Акробатические упражнения	5		5
5	<b>Дыхательные упражнения</b>	<b>3</b>		3
6	<b>Упражнения на расслабление</b>	<b>3</b>		3
7	<b>Самоконтроль и психорегуляция</b>	<b>3</b>		3
8	<b>Самомассаж и взаимомассаж</b>	<b>3</b>		3
9	<b>Контрольные испытания и показательные выступления</b>	<b>9</b>		
9.1	<b>Открытый урок</b>	9		9
	<b>Всего</b>	<b>108</b>		

## **Содержание программы**

### ***Раздел 1. Вводное занятие (1 час).***

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

### ***Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (в процессе занятий).***

*2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (в процессе занятий).* Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

*2.2. Влияние питания на здоровье (в процессе занятий).*

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

*2.3. Гигиенические и этические нормы (в процессе занятий).*

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 окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

### ***Раздел 3. Общая физическая подготовка (45 часов).***

### *3.1. Упражнения в ходьбе и беге (9 час). 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 полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

### *3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (9 часа).*

На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

### *3.3. Упражнения для ног (9 часа).*

На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *3.4. Упражнения для туловища (9 часа).*

На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у

опоры; в движении; с предметами; с партнером.

### *3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (9 часа).*

На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

## ***Раздел 4. Специальная физическая подготовка (40 часов).***

### *4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (1*

*час).* Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

*4.2. Укрепление мышечного корсета (9 часа).* Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.

*4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (9 часа).* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

*4.4. Упражнения на равновесие (5 часа).* На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

*4.5. Упражнения на гибкость (11 часа).* Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

*4.6. Акробатические упражнения (5 часа).* Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов.

Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

### ***Раздел 5. Дыхательные упражнения (3 часа)***

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных

упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

### ***Раздел 6. Упражнения на расслабление (3 часа)***

Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

### ***Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (3 часа).***

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

### ***Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (3 часа)***

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

### ***Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления***

***(5 часа).***

***9.1. Открытый урок (9 час).***

