

Управление образования администрации Чаа-Хольского кожууна
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им.Ш.Ч.Сат с.Чаа-Холь Чаа-Хольского
кожууна Республики Тыва»

РАССМОТРЕНО
на педсовете

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Утверждена
приказом директора МБОУ
СОШ им. Ш.Ч. Сатс. Чаа-Холь



Пр. № 49 от «29» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Спортивная гимнастика»**

Физкультурно-оздоровительной направленности
/базовый уровень/

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 34

Разработал:
Сундуй Вячеслав Владимирович,
учитель физической культуры

Чаа-Холь, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа секции «Спортивная гимнастика» разработана на основе примерной программы по предмету «Физическая культура»; программы «Физическая культура» (8-11 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 время.

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 регулируемую 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 12-16 лет;

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

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

Занятие проводится в группе по 10-12 человек, так как предусматривается работа индивидуально. Проводиться занятие 1 раз в неделю, в год 34 часа.

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ГИМНАСТИКА» (34 ЧАСА)

I. Общие сведения о гимнастике

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

II. Упражнения на развитие гибкости

Ходьба в приседе;

Наклоны вперед, назад, вправо, влево;

Выпады и полушагаты;

Высокие взмахи поочередно 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

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

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

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
1	Общие сведения о гимнастике
2	Упражнения на развитие гибкости
3	Упражнения на развитие ловкости и координации
4.	Упражнения на формирование осанки
5.	Акробатические упражнения

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ❖ 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.

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

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. Гимнастические ленты;
3. Мячи (разного диаметра);
4. Флажки;
5. Гимнастические палки;
6. Степ – скамейки;
7. Аудио кассеты.

Календарно – тематическое планирование курса «Спортивная гимнастика» (34 часа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата проведения	Примечание
<i>I. Общие сведения о гимнастике</i>				
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология	1		
2.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1		
<i>II. Упражнения на развитие гибкости</i>				
3	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1		
4	Наклоны туловища	1		
5	Выпады в стороны и вперёд	1		
6	Полушпагат. Шпагат	1		
7	Развитие подвижности в плечевых суставах	1		
8	Развитие гибкости позвоночника	1		
9	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	1		
10	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	1		
11	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	1		
<i>III. Упражнения на формирование осанки</i>				
12	Упражнения на проверку осанки	1		
13	Ходьба на носках			
14	Ходьба с заданной осанкой	1		
15	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1		
16	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	1		
<i>IV. Акробатические упражнения</i>				
17	Упор, присев. Упор лежа.	1		
18	Перекаты	1		
19	Стойка на лопатках, согнув ноги	1		
20	Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1		
21	Кувырок вперёд	1		
22	Кувырок назад	1		
23	Мост из положения лёжа на спине	1		
24	Шпагаты: левый, правый	1		
25	Шпагат прямой	1		
26	Поддержки	1		
27	Упоры в парах	1		
28	Стойки в парах	1		
29	Равновесие в парах	1		
30-31	Пирамидковые упражнения	2		
32-33	Построение пирамиды	2		
34	Показательные выступления	1		

Управление образования администрации Чаа-Хольского кожууна
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа им.Ш.Ч.Сат с.Чаа-Холь Чаа-Хольского
кожууна Республики Тыва»

РАССМОТРЕНО
на педсовете

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Утверждена
приказом директора МБОУ
СОШ им. Ш.Ч. Сатс. Чаа-Холь



Пр. № 49 от «29» августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Легкая атлетика»**

Физкультурно-оздоровительной направленности
/базовый уровень/

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: 34

Разработал:
Сундуй Вячеслав Владимирович,
учитель физической культуры

Чаа-Холь, 2023г.

Пояснительная записка

Рабочая программа секции по легкой атлетике составлена на основе Программы «Физическая культура» 5-8кл, В.И.Лях, -М., Просвещение, 2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Программа рассчитана для занятий с детьми 10-16 лет. Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый.

Данная программа рассчитана на 34 недели (1 час неделю), 34 часа в год.

Цель программы – привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка .
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.

Материально-техническое обеспечение

- Мячи для метания
- Скакалки
- Мячи набивные
- Эстафетные палочки

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

№	Тема занятия	Количес тво часов	Плановая дата проведения	Фактич. дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях. Ходьба на носках, на пятках, в приседе.	1		
2.	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. ОРУ.	1		
3.	Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ.. Кросс 300 м.	1		
4.	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ.	1		
5.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1		
6.	Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ.	1		
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места.	1		
8.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Кросс 500 м.	1		
9.	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра. Кросс 500 м.	1		
10.	Прыжковый бег. Челночный бег 3x10м. Подвижная игра.	1		
11.	Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Подвижная игра.	1		
12.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		
13.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Бег 800 м.	1		

14.	Броски набивного мяча на дальность. Гладкий бег 800 м.	1		
15	Метание мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4 - 5 м. Эстафета с бегом и метанием в цель.	1		
16	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ.	1		
17	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ	1		
18	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега Развитие выносливости. ОРУ	1		
19	Бег на 1000м. ОРУ. Подвижная игра «Третий лишний».	1		
20	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1		
21	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра. Развитие выносливости. ОРУ	1		
22	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Развитие выносливости. ОРУ	1		
23	Равномерный бег 6 минут. Подвижная игра «У медведя во бору». Развитие выносливости.	1		
24	Кросс 1000м на результат.	1		
25	ОРУ. Развитие скоростных способностей. Эстафета.	1		
26	ОРУ. Развитие скоростных способностей	1		
27	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1		
28	ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1		

29	ОРУ. Эстафета. Развитие быстроты и ловкости.	1		
30	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости.	1		
31	Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие быстроты и ловкости.	1		
32	Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка».	1		
33	ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
34	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки с места на результат. Игра «Борьба за знамя»	1		