

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 100»
имени Героя Российской Федерации Трошева Г.Н»
(МБОУ «Школа № 100»)**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МБОУ «Школа №100»
Протокол №1 от 28.08.2024г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Школа №100»
Репкина Н.О
приказ №261 от 28.08.2024г

Рабочая программа

«Олимпик-гимнастика»

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст детей: 7-10 лет

Составитель: учитель физической культуры Самарина Ирина Олеговна

2024- 2025 учебный год

1.Пояснительная записка

Рабочая программа спортивного кружка «ОЛИМПИК» разработана в соответствии с:

1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 №273-ФЗ).

2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

3. Программы «Физическая культура» автора А.П.Матвеева, изд. М. «Просвещение», 2011 год; программы «Акробатика для всех» В.В.Козлова, изд.М. «Владос», 2003 г.

Цель обучения: создание условий для физического развития учащихся.

Задачи обучения:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитания волевых, морально стойких граждан страны;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровье сбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные и воспитательные мероприятия. Материал расположен от простого к сложному.

Актуальность: данная программа решает проблемы в физическом воспитании, самореализации личности.

- дополнительное занятие детей в свободное время;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, скорости реакции);
- приобщение посредством занятий по ОФП к занятиям по видам спорта, спортивные и подвижные игры.

Педагогическая целесообразность: данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Основными задачами поэтапной спортивной подготовки являются следующие:

- привлечение максимального количества детей к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
- воспитание волевых и моральных качеств;

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков в систематические занятия
2. Утверждение здорового образа жизни
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма
4. Овладение основами гимнастики.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям детей
2. Формирование стойкого интереса к занятиям
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости)
5. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игр.

ФОРМА И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:

Вид учебной группы – постоянный состав.

Форма занятий – групповые занятия с использованием индивидуального подхода к каждому ребенку.

Режим занятий – 2 занятия по 2 часа , всего 4 часа в неделю.

Количество детей в группе – 17 человек., две группы

Программа спортивного кружка «Олимпик» составлена на основе гимнастических элементов и ориентирована на ***возраст обучающихся 7 - 10 лет.***

Отличительные особенности программы:

- включение в процесс растяжку с целью развития и совершенствования физических качеств: гибкости и пластичности.
- подробный разбор и изучение правил проведения соревнований.
- ОФП на основе простых комбинаций.

2. Планируемые результаты

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

- овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать

содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

Предметные результаты изучения курса отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности, а именно:

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, силы);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам регби;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств регби;
- изложение фактов истории развития регби, Олимпийских игр современности, характеристика видов регби, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- осуществление объективного судейства соревнований своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение находить отличительные особенности в техническом выполнении упражнений разными обучающимися;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

3.Содержание программы

<i>№№ п/п</i>	<i>Виды гимнастики</i>	<i>Расшифровка программы</i>	<i>Виды упражнений</i>
1.	Оздоровительная	Антистрессовая гимнастика	Самомассаж Пальчиковая гимнастика
		Суставная гимнастика	Проработка всех суставов при помощи круговых движений
		Дыхательная гимнастика	Работа ртом, носом, животом, грудной клеткой
2.	Образовательно-развивающая	основная	Легкоатлетическая разминка
		Атлетическая	Развитие силы. отжимания, подтягивания
		Профессионально-прикладная	Совершенствование двигательных способностей
3.	Спортивная	Спортивная гимнастика	Прыжки, работа на гимнастической скамейке. Упражнения в висах и упорах
		Художественная гимнастика	перекаты, кувырки, стойки, перевороты в сторону, Растяжка.
		Спортивная акробатика	Начальные упражнения акробатики. Стойки, мост, перекат

4.Календарно-тематическое планирование занятий спортивного кружка

“Олимпик” Учитель Самарина Ирина Олеговна

2 занятия в неделю по 2 часа

Итого 136ч

№ пп	Дата	Название темы	Кол-во часов
<i>I.Вводный инструктаж. Техника безопасности (3 часа)</i>			
1.	3.09	Краткий обзор развития гимнастики в России. Инструктаж по Т.Б.	2
2.	8.09	Гимнастическая терминология. Инструктаж по Т.Б.	2
3.	10.09	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Инст. по Т.Б.	2
<i>II.Упражнения на развитие гибкости (10 часов)</i>			
4	15.09	Т.Б. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2
5	17.09	Т.Б. Наклоны туловища	2
6	22.09	Т.Б. Выпады в стороны и вперёд	2
7	24.09	Т.Б. Полушпагат	2
8	29.09	Т.Б. Шпагат	2
9	1.10	Т.Б.Развитие подвижности в плечевых суставах	2
10	6.10	Т.Б. Развитие гибкости позвоночника	2
11	8.10	Т.Б. Развитие подвижности в тазобедренных суставах	2
12	13.10	Т.Б. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2
13	15.10	Т.Б.Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	
<i>III.Упражнения на развитие ловкости и координации (10 часов)</i>			
14	20.10	Инструктаж по Т.Б.Преодоление простых препятствий	2
15	22.10	Т.Б. Передвижения по гимнастической скамейке	2
16	6.11	Т.Б. Жонглирование малыми предметами	2
17	10.11	Т.Б. Преодоление полосы препятствий	2
18	12.11	Т.Б.Упражнения на переключение внимания	2
19	17.11	Т.Б.Упражнения на равновесие	2
20	19.11	Т.Б.Упражнения на координацию движения	2
21	24.11	Т.Б.Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	2

22	26.11	Т.Б.Передвижения по намеченным ориентирам	2
23	1.12	Т.Б.Тест «Прыжок в длину с места»	2
<i>IV.Упражнения на формирование осанки (10 часов)</i>			
24	3.12	Инструктаж по Т.Б.Упражнения на проверку осанки	2
25	8.12	Ходьба на носках	2
26	10.12	Ходьба с заданной осанкой	2
27	15.12	.Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	2
28-29	17.12	.Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	4
30	22.12	.Жонглирование на ограниченной опоре	2
31-32	24.12- 29.12	.Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	4
33	12.01	.Упражнения с удержанием предмета на голове	2
<i>V.Акробатические упражнения (35 часов)</i>			
34	14.01	Инструктаж по Т.Б.Упор, присев	2
35	19.01	.Упор, лёжа	2
36	21.01	Упор, согнувшись	2
37	26.01	.Сед на пятках	2
38	28.01	.Сед углом	2
39	2.02	.Группировка	2
40	4.02	Перекаты	2
41	9.02	.Стойка на лопатках, согнув ноги	2
42	11.02	.Стойка на лопатках, выпрямив ноги	2
43	16.02	.Кувырок вперёд	2
44	18.02	. Кувырок назад	2
45	23.02	.Мост из положения лёжа на спине	2
46	25.02	Шпагаты: левый, правый	2
47	2.03	.Шпагат прямой	2
48	4.03	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	2
49	9.03	Парная акробатика: хваты	2
50	11.03	Парная акробатика: основы балансирования	2
51	16.03	.Парная акробатика: силовые упражнения	2

52	18.03	Поддержки	2
53	23.03	.Упоры в парах	2
54	6.04	.Стойки в парах	2
55	8.04	.Равновесие в парах	2
56	13.04	.Пирамидковые упражнения	2
57	15.04	Построение пирамиды	2
58	20.04	.Акробатические прыжки	2
59	22.04	.Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине (М0, на низкой перекладине (Д))»	2
60	27.04	«Угол в упоре»	2
61	29.04	Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	2
62	4.05	Игры «Удочка», «Зайцы в огороде».	2
63	6.05	Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	2
64	11.05	Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики».	2
65	13.05	Эстафеты с предметами. Игра «Парашютисты».	2
66	18.05	Отчетное выступление	2
67	20.05	Тестирование на усвоение материала	2
68	25.05	Показательные выступления	2