

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по УВР
В.В. Сизова
29.08.2022

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «СОШ № 31»
С.А. Верево
приказ № 365 од от 31.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Загагулина»

Направление физическое
Возраст учащихся 7-10 лет
Срок реализации: 2 года (136 часов)

Составитель
Фирсова А.А.,
учитель физической культуры

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Минько Г. Н. Сборник образовательных программ по дополнительному образованию детей. – М., ЮООУО ДО, 2008.

Возраст занимающихся: 7-10 лет.

Срок реализации программы: 2 года.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Программа направлена на развитие гибкости и координации движений, совершенствование физического развития детей.

Новизна программы.

Развитие гибкости и координации движений детей происходит через изучение акробатических элементов и проводится в режиме избирательности, с учётом физических способностей каждого конкретного ребёнка к элементам акробатики.

Такой педагогический подход даёт возможность развивать гибкость и координацию движений посредством гимнастики и акробатики каждому ребёнку.

Актуальность программы.

По статистике среднесуточный объём движений у детей в нашей стране составляет чуть больше половины гигиенической нормы. Известно, что снижение двигательной активности и ограничение мышечных усилий приводит ко многим серьёзным нарушениям в организме человека, начиная от состояния кожи, нарушения осанки, искривления позвоночника, ожирения, близорукости и заканчивая функциями всех внутренних органов. Недостаточность физических нагрузок приводит также к психологическим трудностям.

Большое значение имеет гибкость при выполнении многих двигательных действий в трудовой деятельности и в быту. Уровень гибкости обуславливает также развитие быстроты, координационных способностей, силы. Трудно переоценить значение подвижности в суставах в случаях нарушения осанки, при коррекции плоскостопия, после спортивных и бытовых травм.

Упражнения на гибкость можно легко и с успехом, самостоятельно и регулярно выполнять в домашних условиях. Упражнения на гибкость рассматриваются специалистами как одно из важных средств оздоровления, формирования правильной осанки, гармоничного физического развития.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. В некоторых суставах - плечевом, тазобедренном - человек обладает большой подвижностью, в других – коленном, лучезапястном, голеностопном - амплитуда движений ограничена формой сустава и связочным аппаратом. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности,

снижает экономичность работы и часто является причиной повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль. Но, к сожалению, многие ученики и педагоги в своей физкультурной и спортивной деятельности недооценивают значение гибкости. Вместе с тем, воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем физической культуры и спорта.

Акцент в программе делается на то, чтобы привить ребенку любовь к занятиям акробатикой и здоровому образу жизни, развивая гибкость и координацию движений.

Педагогическая целесообразность.

Предлагаемая программа позволяет компенсировать недостаток двигательной активности, способствует гармоничному и всестороннему развитию детей, что непосредственно отражается и на интеллектуальном развитии ребёнка. Занятия акробатикой по данной программе не будут отнимать у детей много времени, но обеспечат видимый и стойкий результат.

Образовательная область программы.

Образовательной областью данной программы является изучение базовых элементов акробатики, способствующие развитию гибкости и координации движений. К ним относятся балансовые, вольтижные и прыжковые элементы акробатики.

Цель программы.

Развитие гибкости и координации движений обучающихся посредством изучения элементов спортивной акробатики, адаптированным к способностям каждого конкретного ребёнка.

Задачи программы.

- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- обучение общеразвивающим упражнениям на растяжку и гибкость;
- обучение базовым балансовым упражнениям (равновесиям);
- обучение базовым стойкам;
- обучение основам техники использования акробатических элементов;
- укрепление здоровья детей;
- привития любви к занятиям акробатикой;
- обучение базовым элементам хореографии.

Принципы обучения.

Очень важно грамотно и планомерно подходить к изучению техники каждого акробатического элемента. Дети должны не только вдумываться в детали техники, анализировать свои движения, но и понимать значение исполняемого упражнения.

Эти качества развиваются у занимающихся под непосредственным руководством педагога во время объяснения задач, анализа техники, разбора

ошибок, взаимопомощи, выполнения самостоятельных заданий, составления планов на следующие занятия и т. д.

Для создания правильного представления о движениях большое значение при обучении имеет наглядность.

При изучении упражнений необходимо сравнивать изучаемое движение с уже освоенными ранее движениями. Правильный показ педагогом отдельных деталей движений, техники элементов является также условием успешного освоения детьми элементов спортивной акробатики. Всё это необходимо особенно при работе с младшими детьми, не имеющими ещё достаточных двигательных навыков и представлений.

В основу программы положены следующие **принципы**:

- принцип доступности;
- принцип постепенности и непрерывности обучения (от простого к сложному);
- принцип наглядности;
- принцип регулярности занятий (2 раза в неделю);
- принцип индивидуального подхода (учёт способностей, возраста, индивидуальных особенностей характера).

Важным педагогическим принципом в реализации данной программы является развитие у ребёнка веры в себя, свою успешность.

Формы и режим занятий.

Занятия проходят в групповой форме. Оптимальное количество занимающихся в группе 10-12 человек, что связано с необходимостью страховки (поддержки) детей для обеспечения безопасности на занятиях при изучении элементов акробатики. Занятия построены с учётом здоровьесберегающих технологий.

Режим занятий.

2 раза в неделю по 1 часу.

В группу принимаются все желающие. Исключение составляют дети с отводом от занятий по медицинским показаниям.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

К концу первого года обучения дети должны уметь исполнять следующие акробатические элементы и гимнастические прыжки:

- шпагат;
- мост из положения лёжа;
- ласточка;
- стойка на голове;

- колесо (с опорой на две руки);
- кувырок (вперёд, назад);
- наскок в упор стоя на коленях, соскок прогнувшись;
- наскок в упор присев, соскок прогнувшись.

В конце каждого года проводится аттестация занимающихся в форме зачётного занятия в группах. Зачётные занятия в группах включают в себя

основные акробатические элементы, которые занимающиеся должны освоить к концу года. Эффективность усвоения детьми данной программы оценивается с использованием бальной системы и выявлением уровня подготовки детей по сумме набранных баллов за все зачётные задания.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов, тем	Количество		
		часов	Теория	Практика
		Всего		
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Общеразвивающие упражнения	11	1	10
3.	Упражнения на растяжку	11	1	10
4.	Упражнения на гибкость	11	1	10
5.	Базовые элементы хореографии	11	1	10
6.	Базовые вольтижные элементы	11	1	10
7.	Упражнения на выносливость	11	1	10
8.	Упражнения на силу	11	1	10
9.	Базовые балансовые элементы	11	1	10
10.	Базовые акробатические элементы	41	6	35
10.1.	Стойка на лопатках	4	1	3
10.2.	Стойка на голове	6	1	5
10.3.	Стойка на руках	7	1	6
10.4	Колесо с опорой на две руки	7	1	6
10.5	Гимнастический прыжок	7	1	6
11.	Общая физическая подготовка	10	1	9
	Итого:	130	15	115
12.	Показательные	6	1	5

	выступления, организационные и итоговые мероприятия			
	Всего:	136	16	120

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с залом, с оборудованием и спортивным инвентарём. Знакомство с историей возникновения акробатики. Правила техники безопасности. Правила использования акробатического оборудования и спортивного инвентаря в зале.

2. Общеразвивающие упражнения.

Теоретическая часть. Знакомство с упражнениями на основные группы мышц.

Практическая часть. Упражнения общего воздействия на основные группы мышц:

- потягивания, упражнения на осанку;
- разновидности ходьбы и бега;
- разминка кистей (вращения, волны);
- разминка шейного отдела позвоночника (наклоны, круговые вращения головой);
- наклоны (вперёд, назад, в сторону);
- круговые вращения корпусом (разновидности);
- приседания (разновидности);
- упражнения на растяжку (складки, шпагаты);
- упражнения на гибкость (мосты, наклоны);
- танцевальные движения, шаги с продвижением;
- прыжки.

3. Упражнения на растяжку.

Теоретическая часть. Обучение безопасному выполнению упражнений на растяжку. Объяснение: для правильного технического выполнения элементов акробатики необходима растяжка.

Практическая часть. Результатом выполнения упражнений на растяжку должно стать исполнение шпагата.

Подводящие упражнения:

- «бабочка» и складка в «бабочке»;
- «лотос» и складка в «лотосе»;
- «складка» ноги вместе (с наклонами и в статике);
- «складка» ноги врозь (с наклонами и в статике);

- выполнение шпагата на полу.

4. Упражнения на гибкость.

Теоретическая часть. Необходимость развития гибкости для исполнения элементов

акробатики, безопасное выполнение упражнений на гибкость.

Практическая часть. Базовым изучаемым элементом на гибкость в акробатике является мост. Необходимо освоить мост из положения лёжа. Дети обучаются правильной постановке рук и ног в мосту, для развития гибкости возможна работа в парах (поддержка «партнёра» во время выполнения упражнения).

Подводящие упражнения и упражнения, развивающие гибкость:

- «колечко» (в положении лёжа);
- «корзиночка» (в положении лёжа);
- мост на локтях;
- «обезьянка» (с постановкой рук для моста);
- мост из положения лёжа.

5. Базовые элементы хореографии.

Теоретическая часть. Знакомство с историей возникновения хореографии. Разнообразие современных стилей и направлений в хореографии. Необходимость хореографической подготовки для исполнения элементов акробатики.

Практическая часть. Научиться держать прямыми колени, держать натянутым стопу.

Подводящие упражнения:

- одновременная работа стопой в положении сидя;
- поочерёдная работа стопой в положении сидя;
- круговые вращения стопой (одновременные и поочерёдные);
- «выстреливания» ногами в положении лёжа;
- «барабанчики» (в положении сидя и лёжа);
- «дощечки» (в положении сидя и лёжа).

6. Базовые вольтижные элементы.

Теоретическая часть. Многообразные вольтижные элементы в современной акробатике. Изучение наглядных пособий с изображением техники исполнения вольтижных элементов.

Практическая часть. Освоение кувырков в группировке. Кувырки отличаются своим разнообразием в исполнении. Необходимо научить ребёнка исполнять положение «группировка». Дети изучают кувырки вперёд и назад через группировку.

Подводящие упражнения:

- «группировка» (в положении сидя и лёжа);

- «перекрёст» на гимнастических матах в группировке на спине;
- перекаты из «упора присев» в «упор присев» в группировке;
- кувырок назад на колени (в группировке);
- кувырок назад (в группировке) встать;
- повтор кувырков подряд (несколько повторов) вперёд, назад.

Для более уверенного исполнения кувырков в стадии закрепления используются кувырки с использованием возвышения (на горку или с горки гимнастических матов).

7. Упражнения на выносливость.

Теоретическая часть. Необходимость развития выносливости для исполнения элементов акробатики.

Практическая часть. Разновидности ходьбы, бега и прыжков. Упражнения выполняются с многократным повторением или заданное время. Нагрузка соизмеряется с возрастом и подготовкой занимающихся.

8. Упражнения на силу.

Теоретическая часть. Необходимость силовых нагрузок для формирования акробатических навыков.

Практическая часть. Выполняются упражнения на все группы мышц в положении сидя и лёжа с отягощениями (с гантелями, медицинскими мячами) для большей эффективности.

Упражнения на основные группы мышц:

- мышцы спины;
- мышцы живота;
- мышцы рук;
- мышцы ног.

9. Базовые балансовые элементы.

Теоретическая часть. Многообразие балансовых элементов в современной акробатике. Индивидуальные и парно-групповые балансовые элементы.

Практическая часть. «Ласточка» - базовое упражнение на равновесие (баланс), которое даёт возможность двигаться ребёнку дальше в освоении более сложных балансовых упражнений в акробатике.

Подводящие упражнения:

- «цапля» (повторяется многократно);
- шаги в положении «цапля»;
- растяжка – как подготовка к исполнению «ласточки»;
- растяжка в парах складка ноги вместе, складка ноги врозь;
- шаги разнообразные: с прямой, согнутой ногой с акцентом на остановку в равновесии;
- махи вперёд, в сторону, назад с остановкой ноги 2-3 сек.;
- изучение «ласточки» у опоры;

- изучение «ласточки» на середине зала (с поддержкой);
- выполнение «ласточки» на середине зала.

10. Базовые акробатические элементы.

Теоретическая часть. Многообразие акробатических элементов в современной истории цирка. Последовательность освоения техники любого акробатического элемента.

Определения склонностей и желания занимающихся к изучению групп акробатических элементов.

Практическая часть. Стойка на лопатках.

10.1. Стойка – базовое положение тела в изучении элементов спортивной акробатики. Изучение стоек – важная составляющая занятий по спортивной акробатике. Начинают изучение стоек со стойки на лопатках («берёзка»).

Подводящие упражнения для «берёзки»:

- «обезьянка» (стойка с опорой на локти согнутой ноги);
- «дощечка» (на гимнастической скамейке);
- «дощечка» в положении лёжа;
- постановка рук на «берёзку»;
- «берёзка» с поддержкой педагога;
- «берёзка» с опорой на руки (без поддержки педагога);
- «берёзка» («свеча») без опоры на руки (с выпрямлением рук).

10.2. Стойка на голове.

Подводящие упражнения:

- обучение правильности постановки рук и головы (руки и голова становятся «треугольником» на ширине плеч, голова на верхнюю часть лба и запрокинуть назад), свои руки ребёнок должен видеть;
- стойка на голове у стены (ноги согнуты);
- стойка на голове у стены с прямыми ногами (спиной прижаться к стене);
- стойка на голове на гимнастическом мате без опоры.

10.3. Стойка на руках.

Подводящие упражнения:

- «дощечка» на гимнастической скамейке;
- «флажок» на гимнастической скамейке;
- «махи» ногами назад;
- «шаг - мах»;
- «стойка - махом» (стойка на руках) у стены с поддержкой педагога;
- «стойка - махом» (стойка на руках) у стены без поддержки педагога;
- стойка (животом к стене) на прямых руках;
- стойка на руках животом к стене – сход кувырком;
- «уголки» на скамейке (ноги вместе, ноги врозь) прямыми ногами;
- изучение стоек на полу (с поддержкой педагога);
- «стойка – махом» (с поддержкой педагога) с фиксацией 3-5 сек.

10.4. Колесо с опорой на две руки.

Подводящие упражнения:

- «колесо» (с поддержкой педагога) с остановкой в стойке ноги врозь;
- «колесо» (с поддержкой педагога) без остановки в стойке ноги врозь;
- «колесо» без поддержки (самостоятельное исполнение) по рисунку;
- «колесо» - самостоятельное исполнение без рисунка.

11. Гимнастические прыжки.

Теоретическая часть. Многообразие гимнастических прыжков в современной истории гимнастики. Последовательность освоения техники любого гимнастического прыжка.

Практическая часть.

11.1. Наскок в упор стоя на коленях, соскок прогнувшись.

Подводящие упражнения:

- соскок со скамейки;
- прыжки на горку матов;

11.2. Наскок в упор стоя на коленях, соскок прогнувшись, ноги врозь.

Подводящие упражнения:

- соскок со скамейки;
- прыжки на горку матов;

11.3. Наскок в упор присев, соскок прогнувшись.

Подводящие упражнения:

- соскок со скамейки;
- прыжки на горку матов;

11.4. Наскок в упор присев, соскок прогнувшись, ноги врозь.

Подводящие упражнения:

- соскок со скамейки;
- прыжки на горку матов;

12. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть. Объяснение необходимости общей физической подготовки (ОФП) для усвоения материалов данной программы. Изучение комплекса по общей физической подготовке для выполнения заключительной части занятия.

Практическая часть. Комплекс ОФП:

- упражнения на мышцы живота (20 повторений);
- упражнения на мышцы спины (20 повторений);

- упражнения на мышцы ног («пистолетики» 10-15 повторений на каждую ногу);
- отжимания (15-20 раз);
- прыжки через скакалку одна минута без остановки (вращение скакалки вперёд);
- лазание по канату.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методы обучения:

- репродуктивный (повторение, воспроизведение);
- словесный;
- отработка техники;
- соревновательный.

Условия реализации программы.

Спортивный зал, раздевалки для девочек и мальчиков необходимы для проведения занятий по гимнастике.

Средства и оборудование:

- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- шведские лестницы;
- скакалки;
- канаты;
- музыкальная колонка;
- компьютер;
- костюм для занятий (футболки, велосипедки, чешки, купальники (для девочек))

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреева Г. М. Социальная психология. – М., 1990.
2. Болобан В. Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я 1986.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра–спорт, 2002
4. Коркин В. П. Учебник по спортивной акробатике. – М.: Изд-во Физкультура и спорт, 1975.
5. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
6. Минько Н. Г. Сборник образовательных программ по дополнительному образованию детей. – М., ЮОУО ДО, 2008.
7. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. – М.: Изд-во «Московская правда», 1987.