ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивная радуга» разработана на основе примерной программы по предмету «Физическая культура»; программы «Физическая культура» (1-4 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.

Программа «Спортивная радуга» – *это гимнастические тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы.* Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

**Цель программы:**

Углубленное обучение детей гимнастическим упражнениям 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

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.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

***1.Организационные***:

* ***Наглядные*** (показ, помощь);
* ***Словесные*** (описание, объяснение, название упражнений);
* ***Практические*** (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

***2.Мотивационные*** (убеждение, поощрение);

***3.Контрольно – коррекционные.***

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

**ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

**1.Безопасность.**

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

**2.Возрастное соответствие.**

Учитывают индивидуальные возможности детей.

**3.Преемственность.**

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

**4.Наглядность**

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

**5.Дифференцированный подход.**

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

**6.Рефлексия.**

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

**Форма подведения итогов** – ***контрольные занятия.***  Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

*Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.*

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

**Подготовительная часть** по продолжительности занимает 10-15 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой истепенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательныхкачеств как сила, выносливость.

**Основная часть** занятия занимает 20-25 минут и содержит следующие задачи: 1.Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

**Заключительная часть** занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

***I.Общие сведения о гимнастике (2 часа)***

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

***II.Упражнения на развитие гибкости***

Ходьба в приседе;

 Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочерёдно 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.

К концу реализации программы **дети должны**:

* 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.

**Оборудование:**

1.Маты;

2. Скамейки;

3.Гимнастические палки;

4.Обручи;

5.Шведская стенка.

**Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности курса «Спортивная радуга» на 2017– 2018 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Дата**  | **Примечание** |
| 1. ***Общие сведения о гимнастике***
 |
| **1.** | Краткий обзор развития гимнастики в России | 1 |  |  |
| **2.** | Гимнастическая терминология |  |  |
| **3.** | Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике |  |  |
| ***II.Упражнения на развитие гибкости***  |
| **4** | Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах | 1 |  |  |
| **5** | Наклоны туловища | 1 |  |  |
| **6** | Выпады в стороны и вперёд | 1 |  |  |
| **7** | Полушпагат | 1 |  |  |
| **8** | Шпагат | 2 |  |  |
| **9** | Развитие подвижности в плечевых суставах | 1 |  |  |
| **10** | Развитие гибкости позвоночника | 1 |  |  |
| **11** | Развитие подвижности в тазобедренных суставах | 1 |  |  |
| **12** | Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости | 2 |  |  |
| **13** | Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности  | 1 |  |  |
| ***III.Упражнения на развитие ловкости и координации***  |
| **14** | Преодоление простых препятствий | 1 |  |  |
| **15** | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |
| **16** | Жонглирование малыми предметами | 1 |  |  |
| **17** | Преодоление полосы препятствий | 1 |  |  |
| **18** | Упражнения на переключение внимания | 1 |  |  |
| **19** | Упражнения на равновесие | 1 |  |  |
| **20** | Упражнения на координацию движения | 1 |  |  |
| **21** | Передвижения на носках, с поворотами и подскоками | 1 |  |  |
| **22** | Передвижения по намеченным ориентирам | 1 |  |  |
| **23** | Тест «Прыжок в длину с места» | 1 |  |  |
| ***IV.Упражнения на формирование осанки***  |
| **24** | Упражнения на проверку осанки | 1 |  |  |
| **25** | Ходьба на носках | 1 |  |  |
| **26** | Ходьба с заданной осанкой | 1 |  |  |
| **27** | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении | 1 |  |  |
| **28** | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета | 2 |  |  |
| **29** | Жонглирование на ограниченной опоре | 1 |  |  |
| **30** | Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела | 2 |  |  |
| **31** | Упражнения с удержанием предмета на голове | 1 |  |  |
| ***V.Акробатические упражнения***  |
| **32** | Упор, присев | 1 |  |  |
| **33** | Упор, лёжа | 1 |  |  |
| **34** | Упор, согнувшись | 1 |  |  |
| **35** | Сед на пятках | 1 |  |  |
| **36** | Сед углом | 1 |  |  |
| **37** | Группировка | 1 |  |  |
| **38** | Перекаты | 1 |  |  |
| **39** | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 |  |  |
| **40** | Стойка на лопатках, выпрямив ноги | 1 |  |  |
| **41** | Кувырок вперёд | 1 |  |  |
| **42** | Кувырок назад | 1 |  |  |
| **43** | Мост из положения «лёжа на спине» | 1 |  |  |
| **44** | Шпагаты: левый, правый | 1 |  |  |
| **45** | Шпагат прямой | 1 |  |  |
| **46** | Элементы танцевальной и хореографической подготовки | 1 |  |  |
| **47** | Парная акробатика: хваты | 1 |  |  |
| **48** | Парная акробатика: основы балансирования | 1 |  |  |
| **49** | Парная акробатика: силовые упражнения | 1 |  |  |
| **50** | Поддержки | 2 |  |  |
| **51** | Упоры в парах | 2 |  |  |
| **52** | Стойки в парах | 2 |  |  |
| **53** | Равновесие в парах | 2 |  |  |
| **54** | Пирамидковые упражнения | 2 |  |  |
| **55** | Построение пирамиды | 2 |  |  |
| **56** | Акробатические прыжки | 2 |  |  |
| **57** | Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)» | 1 |  |  |
| **58** | Тест «Угол в упоре» | 1 |  |  |
| **59** | Показательные выступления | 1 |  |  |