

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА ЭНУРМИНО»**

**РАССМОТРЕНО:**

на педагогическом совете  
Протокол № 6 от 29.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

И.о. директора  
Т.М. Алджаева  
Приказ № 01-04/89-1 от 30.08.2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«СПОРТИВНАЯ РАДУГА»  
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Составитель:  
Данилова Марина Юрьевна

Энурмино  
2024

## 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 использовать игровой метод. Для музыкальной окраски композиций использовать 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 проводится 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 отдельно 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 производиться 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 и степенью 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 двигательных качеств 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.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Оборудование:**

1. Маты;
2. Скамейки;
3. Гимнастические палки;
4. Обручи;
5. Шведская стенка.

**Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности курса «Спортивная радуга» на 2024– 2025 учебный год.**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата</b>	<b>Примечание</b>
<b><i>I. Общие сведения о гимнастике</i></b>				
<b>1.</b>	Краткий обзор развития гимнастики в России	1		
<b>2.</b>	Гимнастическая терминология			
<b>3.</b>	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике			
<b><i>II. Упражнения на развитие гибкости</i></b>				
<b>4</b>	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1		
<b>5</b>	Наклоны туловища	1		
<b>6</b>	Выпады в стороны и вперёд	1		
<b>7</b>	Полушпагат	1		
<b>8</b>	Шпагат	2		
<b>9</b>	Развитие подвижности в плечевых суставах	1		
<b>10</b>	Развитие гибкости позвоночника	1		
<b>11</b>	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	1		
<b>12</b>	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	2		
<b>13</b>	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности	1		
<b><i>III. Упражнения на развитие ловкости и координации</i></b>				
<b>14</b>	Преодоление простых препятствий	1		
<b>15</b>	Передвижения по гимнастической скамейке	1		
<b>16</b>	Жонглирование малыми предметами	1		
<b>17</b>	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		
<b><i>IV. Упражнения на формирование осанки</i></b>				
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		
<b><i>V. Акробатические упражнения</i></b>				
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		



<b>41</b>	Кувырок вперёд	1		
<b>42</b>	Кувырок назад	1		
<b>43</b>	Мост из положения «лёжа на спине»	1		
<b>44</b>	Шпагаты: левый, правый	1		
<b>45</b>	Шпагат прямой	1		
<b>46</b>	Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1		
<b>47</b>	Парная акробатика: хваты	1		
<b>48</b>	Парная акробатика: основы балансирования	1		
<b>49</b>	Парная акробатика: силовые упражнения	1		
<b>50</b>	Поддержки	2		
<b>51</b>	Упоры в парах	2		
<b>52</b>	Стойки в парах	2		
<b>53</b>	Равновесие в парах	2		
<b>54</b>	Пирамидковые упражнения	2		
<b>55</b>	Построение пирамиды	2		
<b>56</b>	Акробатические прыжки	2		
<b>57</b>	Тест «Подтягивание в вися на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д)»	1		
<b>58</b>	Тест «Угол в упоре»	1		
<b>59</b>	Показательные выступления	1		

