

Комитет образования
администрации Балаковского муниципального района

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Головановский»
Балаковского района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» На заседании ШМО Руководитель: <u>Волкова</u> /В.М. Волкова протокол № <u>1</u> от «<u>31</u>» <u>августа</u> 2016 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МАОУ СОШ п. Головановский <u>Живицкая</u> /Г. М. Живицкая/ «<u>01</u>» <u>сентября</u> 2016г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАОУ СОШ п. Головановский <u>Бекетова</u> /О.В. Бекетова/ приказ № 151 от «01» сентября 2016г.</p>
--	---	--

Программа внеурочной деятельности
«Гимнастика»
для 7 класса

Возраст: 7 класс.
Направление: спортивно-оздоровительное.
Сроки реализации: 1 год.
Время проведения: вторник, с 14.40 - 15.25.
Руководитель секции: Затиная Н. В.

П. Головановский
2016 – 2017 учебный год.

Программа секции «Гимнастика»

Планируемые результаты

К концу реализации программы по гимнастике 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.

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики,

2. Теоретическая подготовка.

Режим дня, питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность к укреплению здоровья. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений; упражнения на формирования осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;
- базовые элементы хореографии.

Содержание программы по гимнастике

1. Вводные занятия.

Знакомство с мастерами художественной и ритмической гимнастики. Просмотр показательных выступлений.

2. Теоретическая подготовка.

Общие сведения о гимнастике как вида спорта, обсуждение постановки показательных программ.

Гигиенические основы знаний: режим дня, режим питания и личная гигиена гимнастов. Медицинский контроль. Уход за инвентарём. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1 Гимнастические упражнения:

- общая разминка, - формирование гимнастической осанки в положении стоя, и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;
- партерная разминка – упражнения для стоп, для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бёдер; для укрепления мышц рук;
- разминка у опоры – упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; наклоны в равновесие.

3.2 Акробатические упражнения:

- кувырки вперёд; в сторону; назад – «Колобок»;
- стойка на лопатках «Берёзка»;
- «Мост»;
- шпагаты;
- «Мост» и выход из «Моста»;
- стойка на лопатках с последующим на одно колено;
- переворот боком «Колесо».

3.3 Хореографическая подготовка:

- шаг с подскоком;
- шаг голопа;
- шаг «Полька»;
- «Ковырялочка».

3.4 Работа с предметами:

- передача и удержание обруча;
- передача и удержание мяча;
- вращение скакалкой, обручем;
- многократное вращение обруча на талии;
- серии отбивов мяча от пола.

4. Подготовка к показательным выступлениям, соревнованиям:

- итоговые выступления готовятся самостоятельно при поддержке и помощи педагога;
- подобрать фрагмент музыкального произведения;
- составить комплекс упражнений, можно коллективные выступления

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Теоретическая подготовка(в течении занятий)	1
3	Общая и специальная физическая подготовка.	30
3.1	Гимнастические упражнения	16
3.2	Акробатические упражнения	8
3.3	Хореографическая подготовка	2
3.4	Работа с предметами	2
4	Подготовка к показательным выступлениям, соревнованиям.	6
	Всего:	36

Календарно-тематическое планирование секции «Гимнастика» на 2016-2017 уч. год, в МАОУ СОШ п. Головановский

№ урока	Дата	Корректировка	Тема занятия
1	06.09		Вводное занятие
2	13.09		Общая разминка. Акробатические упражнения. Теоретическая подготовка.
3	20.09		Общая разминка. Акробатические упражнения.

4	27.09		Общая разминка. Партерная разминка. Гигиенические основы знаний. Акробатические упражнения.
5	04.10		Общая разминка. Партерная разминка. Хореографическая подготовка.
6	11.10		Общая разминка. Партерная разминка. Хореографическая подготовка.
7	18.10		Общая разминка. Партерная разминка. Хореографическая подготовка.
8	25.10		Партерная разминка. Разминка у опоры. Хореографическая подготовка.
9	08.11		Партерная разминка. Разминка у опоры. Работа с обручем. Подготовка к показательным выступлениям.
10	15.11		Общая разминка. Работа с обручем. Подготовка к показательным выступлениям.
11	22.11		Общая разминка. Подготовка к показательным выступлениям.
12	29.11		Партерная разминка. Разминка у опоры. Акробатические упражнения.
13	06.12		Партерная разминка. Разминка у опоры. Акробатические упражнения.
14	13.12		Общая разминка. Разминка у опоры. Акробатические упражнения. Подготовка к показательным выступлениям.
15	20.12		Общая разминка. Разминка у опоры. Акробатические упражнения. Подготовка к показательным выступлениям.
16	27.12		Общая разминка. Разминка у опоры. Акробатические упражнения. Подготовка к показательным выступлениям.
17	10.01.17		Общая разминка. Партерная разминка. Работа с мячом.
18	17.01		Общая разминка. Партерная разминка. Работа с мячом.
19	24.01		Общая разминка. Партерная разминка.
20	31.01		Общая разминка. Разминка у опоры. Подготовка к показательным выступлениям.
21	07.02		Общая разминка. Разминка у опоры. Подготовка к показательным выступлениям.
22	14.02		Общая разминка. Разминка у опоры. Подготовка к показательным выступлениям.
23	21.02		Общая разминка. Партерная разминка.
24	28.02		Общая разминка. Партерная разминка.
25	07.03		Общая разминка. Партерная разминка. Акробатические упражнения.
26	14.03		Общая разминка. Партерная разминка. Акробатические упражнения.
27	21.03		Общая разминка. Партерная разминка. Акробатические упражнения.
28	28.03		Общая разминка. Партерная разминка. Акробатические

			упражнения.
29	04.04		Общая разминка. Разминка у опоры. Акробатические упражнения.
30	11.04		Общая разминка. Разминка у опоры. Акробатические упражнения.
31	18.04		Общая разминка. Разминка у опоры. Акробатические упражнения.
32	25.04		Партерная разминка. Акробатические упражнения.
33	02.05		Партерная разминка. Общая разминка. Подготовка к показательным выступлениям.
34	16.05		Партерная разминка. Общая разминка. Подготовка к показательным выступлениям.
35	23.05		Партерная разминка. Общая разминка.
36	30.05		Общая разминка. Показательные выступления.

Регулярные занятия по программе помогают гармоничному развитию детей.

Структура учебно-тренировочного занятия

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность части
Вводная	Упражнения общей разминки и/или элементов разминки у опоры, партерной разминки	7-10 мин
Основная	Гимнастические упражнения для развития пассивной и активной гибкости, координации, быстроты, упражнения с предметами	20-25 мин
Заключительная	Музыкально-танцевальные спортивные игры, эстафеты	Оставшееся время

Для обучения по данной программе используются различные методы: словесный, наглядный, практический, помощь, идеомоторный, музыкальный.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером, выполнение упражнений детьми.

Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, подталкивания, подкрутки, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые, соревновательные методические приемы.

В том случае, если ребенок не может освоить упражнение, необходимо включать его образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение.

Для закрепления правильных исходных и промежуточных положений эффективно использовать мышечную память, зафиксировав положение тела в соответствующие моменты выполнения упражнения.

Следует учить детей выполнять все задания в темпе, динамике музыки и с ориентиром на акценты. Это позволит занимающимся правильно выполнять упражнение, слышать музыку и чувствовать ритм.

При организации занятий важно использовать принципы моделирования, т.е. применять в тренировочном процессе различные варианты соревновательной деятельности.