

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

- Прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике.

-Воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам В ходе реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по спортивной гимнастике у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

• личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),

• регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция)

• познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),

коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

**Акробатика**

* Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки, мост, акробатические комбинации. Акробатические упражнения являются эффективным средством разностороннего воздействия на занимающихся. В процессе занятий акробатикой укрепляется здоровье, развиваются координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие, свойства внимания, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость.

**Опорные прыжки**

* Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Повышение уровня физического развития, укрепление здоровья и рост физической работоспособности школьников способствуют улучшению умственной работоспособности.

**Упражнения на бревне**

* Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге , приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед,выпады, повороты прыжком на 90\* и 180\*. Воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах и др.

**Содержание занятий**

**1.Теоретическая часть:**

* 1. Правила поведения в спортивном зале.
  2. Правила пользования спортивным инвентарем.
  3. Гигиена спортсмена.
  4. Терминология акробатических упражнений.
  5. Самоконтроль.

**2.Практическая часть:**

* 1. Общая физическая подготовка (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения для рук, шеи, туловища)
  2. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации движений; упражнения, способствующие развития равновесия, скорости реакции; упражнения на ориентировку в пространстве, на развитие чувства ритма и др.).
  3. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений («мостик», «рыбка», «корзинка», равновесие на одной ноге; стойки на лопатках, на голове и руках; перекаты вперед и назад, кувырки, переворот боком («колесо»); упражнения в парах и др.).
  4. Участие в соревнованиях внутри группы.
  5. Контрольные испытания по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

**Примерное распределение учебной нагрузки.**

Основной формой организации занятий с детьми является урок с четко выдержанными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой.  
Элементы игры практически могут входить во все части урока. Элементы игры вполне уместны даже во время проведения подготовительной части. Где на этом этапе подготовки, помимо ее традиционных задач. Ставятся и учебные – воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в гимнастике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет и музыкальное сопровождение.

**1.Построения, перестроения:** в шеренгу по росту, в колонну; нахождение своего места в колонне и в шеренге; размыкание и смыкание приставным шагом на вытянутые руки вперед и в стороны; повороты переступанием;

**2. Ходьба:** на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу; с ускорение и замедлением; приставным шагом вперед и назад; С высоким поднимание бедра; мелким и широким шагом; спиной вперед; в чередовании с ползанием; в полуприсяде, в присяде;  
**3. Бег:** на носках; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; «змейкой»; боком;

**4.ОРУ:**   
а) для головы (вверх, вниз, повороты в сторону, наклоны)

б) для рук (однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей рук);

в) для ног (приседания, подскоки на месте);

г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

**5.ОВД:**  
а) упр. в равновесии: ходьба по скамейке(широкой, узкой) с носка, на носках, боком приставным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием колен.  
б) упр. в висах: висы различным хватом; вис на одной руке поочередно; небольшое размахивание;   
в) прыжки: на двух ногах, на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в сторону; с поворотом кругом; через невысокое препятствие; с небольшой высоты, с отскоком; на небольшую возвышенность; из глубокого приседа; вверх и в движении; в длину с места; с мячом, зажатым между ног.

г) ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой, по наклонной скамейке; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке произвольным способом и переход с пролета приставным шагом.  
д) перекаты: боком с прямым телом, в группировке; в группировке вперед-назад.

**Упражнения для развития гибкости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Методические указания |
| 1 | Рывковые движения руками во всех направлениях | Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений |
| 2 | Круги руками во всех направлениях | Постепенное увеличение амплитуды  движений |
| 3 | «Мост» | Из положения лежа; Из основной стойки Наклоном назад |
| 4 | Шпагаты | Передне-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты |
| 5 | Выкруты и вкр. в плечевых суставах | Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч |
| 6 | Наклоны вперед | Достать ладонями пол, держать 3 с |

**Упражнения для развития быстроты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Методические указания |
| 1 | Пробегание отрезков на скорость | 15-20 м |
| 2 | Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал | Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде |
| 4 | Выполнение упражнений на время | Осн. стойка – упор присев- упор лежа- упор присев- встать.4- 6 раз |

**Упражнения для развития силы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Методические указания |
| 1 | Подтягивание в висе лежа на низкой и высокой перекладине | До отказа и вполовину от максимума в быстром темпе. |
| 2 | «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая) | Ноги на гимнастической скамейке Выполнять быстро и медленно |
| 3 | Упр. на пресс | 16-20 раз(быстро) |
| 4 | В висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в вис углом | 5-8 раз, 5-6 сер |
| 5 | Угол в висе на гимн. стенке (держать) | 6 с, 4-5 сер. |
| 6 | Приседание на правой и левой ноге у опоры | В подход на каждой ноге, по 5 раз |

**Упражнения для развития прыгучести**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Упражнения** | **Методические указания** |
| 1 | Со скакалкой | На двух и со сменой ног (4 по 9), 25-30 пр. |
| 2 | В длину с места | Толчком одной и двумя с наскока |
| 3 | С места на горку матов | Три серии по 20 пр. с паузами 5 с, Высота горки 25-30 см |
| 4 | То же с продвиж, прыж. вп.,вл. через 4м веревку выс. 25-30 см | На двух и поочередно на одной, двух |

**Теоретическая подготовка**

Теоретические сведения могут сообщаться в паузах отдыха во время основной и заключительной частей учебно-тренировочных занятий.   
Основными задачами теоретической подготовки в гимнастике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима отдыха, правил личной гигиены, закаливания. К основным средствам и формам теоретической подготовки относятся: информации, просмотры, беседы и обсуждения. Наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами.

**Контроль в процессе управления.**

Занятия гимнастикой являются эффективным средством воздействия на личность ребенка, его организм в целом на отдельные его функциональные системы. Серьезные регулярные занятия спортивной гимнастикой требуют постоянного контроля за процессом подготовки. В связи с этим педагогический контроль является наиболее действенным видом контроля.

1. Расписание занятий тесно связано с планированием очередности основных видов многоборья и вспомогательных видов, таких как акробатика, упражнения ОФП и СФП. Расписание видов это не только организационная, но и методическая форма планирования формы работы.

2. Структура занятий предусматривает три целевые части. Позволяя наилучшим образом решать педагогические задачи. В зависимости от типа занятий его структура на виде многоборья может изменяться. Это связано с установкой либо на освоение нового материала, либо на закрепление навыков уже освоенных упражнений. Изменения касаются продолжительности каждого подхода к снаряду, их количества, времени работы на данном виде. Типовое содержание тренировочного занятия:

1.Подготовительная часть:10 мин.

2.Основная часть-30 мин

3.Заключительная часть – 5 мин.

*Тематическое планирование*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание курса | Дата | | Характеристика деятельности учащихся |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | | | |
| 1 | Правила техники безопасности при занятиях в гимнастическом зале. Стр. упр. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост, переворот в сторону, стойка на руках. Лазанье по канату. |  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | |
| 2 | Причины травматизма. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Опорный прыжок через гимнастический козёл. |  | **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | |
| 3 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастический козёл. |  | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. | |
| 4 | Перекладина: подтягивание, висы.  Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. |  | **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | |
| 5 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла. |  | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | |
| 6 | Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок. |  | **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | |
| 7 | Перекладина: подтягивание, висы.  Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. |  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | |
| 8 | Виды помощи при выполнении гимнастических упр. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Опорный прыжок через гимнастического козла. |  | **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | |
| 9 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла. |  | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. | |
| 10 | Перекладина: подтягивание, висы.  Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. |  | **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | |
| 11 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла. |  | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упраж. | |
| 12 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. |  | **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | |
| 13 | Перекладина: подтягивание, висы.  Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. |  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | |
| 14 | Значение физ. Упр. для укрепления здоровья и формирования правильной осанки. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок. |  | **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | |
| 15 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла. |  | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. | |
| 16 | Перекладина: подтягивание, висы.  Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. |  | **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | |
| 17 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла. |  | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | |
| 18 | Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок. |  | **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упр. | |
| 19 | Знание о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. |  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | |
| 20 | Значение терминологии элементов. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок. |  | **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | |
| 21 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла. |  | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. | |
| 22 | Перекладина: подтягивание, висы.  Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. |  | **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | |
| 23 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла. |  | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | |
| 24 | Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок. |  | **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | |
| 25 | Перекладина: подтягивание, висы.  Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. |  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | |
| 26 | Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок. |  | **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | |
| 27 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла. |  | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. | |
| 28 | Перекладина: подтягивание, висы.  Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. |  | **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | |
| 29 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла. |  | **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | |
| 30 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастический козёл. |  | **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. | |
| 31 | Перекладина: подтягивание, висы.  Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. |  | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений. | |
| 32 | Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Опорный прыжок через гимнастический козёл. |  | **Различать и выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | |
| 33 | Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла. |  | **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений. | |
| 34 | Перекладина: подтягивание, висы.  Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. |  | **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | |
|  | **ИТОГО:** | **34ч.** |  | |
|  | | |  | |