

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «КРАСНОСЛОБОДСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1» КРАСНОСЛОБОДСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол от « 30 » августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор \_\_\_\_\_ А.С. Ромашкин  
Приказ от « 12 » сентября 2023 г. № 84



**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
в соответствии с ФГОС начального общего  
образования спортивно-оздоровительного направления  
«Оздоровительная гимнастика» в 3 классах**

Программа ориентирована на детей от 8 до 10 лет  
Срок реализации 1 год  
Автор: Маркеева Наталья Николаевна,  
воспитатель группы продленного дня

г. Краснослободск  
2023

## Пояснительная записка

Программа по оздоровительной гимнастике составлена на основе действующего законодательства РФ.

Программа предназначена для повышения возможностей ребенка в обучении, интеллектуальном развитии, взаимодействии с другими людьми.

### **Актуальность выбора определена следующими факторами:**

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия по гимнастике улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель:** создание условий для развития познавательных способностей учащихся на основе системы развивающих занятий.

### **Задачи:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям «Оздоровительной гимнастики»;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у учащихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

### **Адресат программы.**

Программа предназначена для мальчиков и девочек с 8 до 10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий .

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение оздоровительной гимнастике на базовом уровне. Наполняемость в группе 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма - тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

**Срок обучения** по программе 1 года.

**Форма обучения и режим занятий**

Количество учащихся в группах – 12-15 человек. Программа рассчитана на работу со всей группой, с выделением времени на индивидуальную работу с отдельными учащимися.

**Продолжительность занятий и режим занятий** - занятия по 45 минут учебного времени. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Объем программы:** 34 часа,

Форма обучения: очная с возможным использованием дистанционных образовательных технологий.

Теоретические занятия могут проходить с применением дистанционных образовательных технологий, например, посредством программы (Skype, Zoom и др.), записи лекций. Такая двухсторонняя форма коммуникации позволяет обучающимся, не имеющим возможности посещать все занятия в силу различных обстоятельств, получить доступ к изучению программы.

**Формы занятий:**

На занятиях в секции учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, познавательная, прикладно-ориентированная. Теоретические занятия составляют 20 %, практические 80%.

**Программа разработана на основе принципов:**

Обучения

Спортивной-тренировки

Наглядности

Сознательности и активности

Систематичности

Доступности

**Методы организации кружковой деятельности:**

словесные ( рассказ учителя, инструктаж, беседа, обсуждение)

наглядные

метод расчлененного упражнения

метод целостного упражнения

метод строго-регламентированного упражнения

метод частично-регламентированного упражнения

повторный метод

метод активизации

игровой

соревновательный

круговой.

## Содержание

Оздоровительная гимнастика.

Занятия по гимнастике как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

### **Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лежа на

животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Легкая атлетика.**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Подвижные и спортивные игры.**

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

### **На материале спортивных игр:**

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных

исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-ти минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **I Планируемые результаты и система оценки результативности программы**

**В результате изучения обучающиеся получат возможность формирования**

#### **Личностные результаты:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты:**

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;
- изложение фактов истории развития физической подготовки, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление общей физической подготовки как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий общей физической подготовки с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;



- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### **Учебно-тематический план**

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения программного материала по общей физической подготовки учащиеся должны:

знать и иметь представление:

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

### **Тематическое планирование**

№ п/п	Кол-во часов	Тема занятия	Теория	Практика
1	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами легкой атлетики	10 мин.	35 мин.
2	1	Разновидности прыжков	10 мин.	35 мин.

		Эстафеты		
3	1	Равномерный медленный бег до 10 мин Разновидности прыжков Игры	10 мин.	35 мин.
4	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Бег с ускорением от 10-15м	10мин.	35 мин.
5	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Метание малого мяча	10мин.	35 мин.
6	1	Челночный бег 3x5; 3x10м Игры на развитие ловкости	10мин.	35 мин.
7	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	10мин.	35 мин.
8	1	Упражнения на развитие гибкости Группировка Перекаты в группировке	10мин.	35 мин.
9	1	Висы и упоры	10мин.	35 мин.
10	1	Лазанья и перелазанья	10мин.	35 мин.
11	1	Упражнения на освоение навыков равновесия	10мин.	35 мин.
12	1	Игры на развитие быстроты реакции	10мин.	35 мин.
13	1	Упражнения с набивными мячами	10мин.	35 мин.
14	1	Упражнения с гантелями	10мин.	35 мин.
15	1	Упражнения со скакалкой	10мин.	35 мин.
16	1	Упражнения с волейбольными мячами	10мин.	35 мин.
17	1	Упражнения с различными мячами	10мин.	35 мин.
18	1	Силовые упражнения Упражнения с партнером	10мин.	35 мин.
19	1	Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	10мин.	35 мин.
20	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	10мин.	35 мин.
21	1	Передача мяча одной рукой от плеча	10мин.	35 мин.
22	1	Передача мяча двумя руками из-за головы Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	10мин.	35 мин.
23	1	Ведение мяча ведущей рукой стоя на месте	10мин.	35 мин.
24	1	Ведение мяча правой и левой рукой стоя на месте	10мин.	35 мин.
25	1	Эстафеты с мячом	10мин.	35 мин.
26	1	Пионербол Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	10мин.	35 мин.
27	1	Ловля и бросок мяча через сетку двумя	10мин.	35 мин.

		руками от груди		
28	1	Бросок мяча одной рукой от плеча через сетку	10мин.	35 мин.
29	1	Закрепление навыков ловли и передачи мяча через сетку	10мин.	35 мин.
30	1	Учебная игра в пионербол	10 мин.	35 мин.
31	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	10 мин.	35 мин.
32	1	Игры на совершенствование метаний	10мин.	35 мин.
33	1	Игры на развитие координации движений	10мин.	35 мин.
34	1	Игры на развитие ловкости	10 мин.	35 мин.

### **Материально-техническое обеспечение:**

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)

Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).

Средства доврачебной помощи (аптечка)

Спортивные залы, пришкольный стадион.

Ресурсы интернета.

### **Список источников**

1. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов/ В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 1998.

2. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007.

3. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса, 2002)
4. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель, 2008)
5. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». (-М.: ВАКО, 2009)
6. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», 2005.
7. Физкультура И.И. Должиков, Москва 2004 год;
8. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2002 год;
9. В помощь школьному учителю В.И. Ковалько, Москва 2005 год;