**ПРОГРАМА ГУРТКА «ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА»**

**В. Л. Локтіонова,** ДЮК ФП № 2, м. Краматорськ, Донецька обл.

Пояснювальна записка

Спортивні заняття для дітей є важливими як для фізичного, так і для психосоматичного здоров’я. Фізичне здоров’я є головною умовою духовного і морального здоров’я дитини.

**Мета програми:** цілеспрямовано розвивати фізичні якості; удосконалювати рухові навички; формувати культуру здоров’я дітей і молоді; сприяти гармонійному розвитку особливості; зміцнювати здоров’я дітей.

**Завдання програми:** 1) надати знання стосовно зміцнення здоров’я та загартовування організму; 2) забезпечувати гармонійний розвиток організму; 3) розвивати фізичні якості; 4) прищеплювати культурно-гігієнічні навички; 5) навчати правильного узгодження рухів і дихання; 6) формувати правильну поставу та сприяти профілактиці плоскостопості.

До занять у спортивної секції допускаються діти, які мають дозвіл батьків і медичний допуск.

Заняття проводяться протягом 4–6 год на тиждень, складаються з тренувальних занять у спортивній залі та на спортивному майданчику.

Під час проведення заняття учні повинні перебувати у спортивному одязі та взутті.

Секцією керує спеціаліст, який має вищу педагогічну або іншу фахову освіту та належний рівень професійної підготовки.

Програма початкового рівня розрахована на один рік. Протягом навчального року учні виконують вправи орієнтованих тестів оцінювання фізичної підготовленості (двічі на рік — у вересні та травні).

Навчальна програма допускає диференційований підхід до навчання, тобто можливе коригування змісту програми, перенесення деяких тем залежно від умов, зміну кількості годин.

**Типи занять:** практичні, комбіновані (теоретико-практичні), творчі (змагання та спортивні свята).

**Основною формою організації навчального процесу є групові заняття, одним із головних методів є ігровий:** елементи гри можна застосовувати у будь-якій частині заняття. Під час формування «школи рухів» використовують загальнооздоровлювальні вправи, виси, упори, під час виконання яких звертається увага на точність і якість їх виконання.



**Форми роботи:** масові, групові, колективні, індивідуальні; методи виконання вправ: фронтальні, групові, індивідуальні, чим створюються умови для диференціації навантаження відповідно до віку дітей, їхніх психофізичних нахилів, обдарованості, стану здоров’я.

Кожне заняття повинно:

* мати прикладну спрямованість;
* забезпечуватися наочним матеріалом (у тому числі ґрунтуватися на правильній демонстрації);
* бути доступним (відповідати розумінню та можливостям учнів, ураховувати рівень попередньої підготовки учнів);
* бути цікавим і спонукати до активності. Зміст програми

**Теоретичні знання**

* Загальні відомості про здоров’я та здоровий спосіб життя;
* значення фізичної культури та спорту для здоров’я;
* значення загартування та формування правильної постави для здоров’я;
* правила безпеки під час занять гімнастикою;
* загальні відомості про гімнастику;
* відомі українські гімнасти.

**Практична підготовка**

* Загальна фізична підготовка;
* спеціальна фізична підготовка;
* гімнастика та акробатика;
* коригувальна гімнастика;
* хореографія та танцювальні вправи;
* рухливі й народні ігри та естафети;
* контрольні нормативи з фізичної підготовки.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Тема** | **Кількість годин** | |
| **Варіант 1** | **Варіант 2** |
| 1 | Загальні відомості про здоров’я та здоровий спосіб життя; значення фізичної культури та спорту  для здоров’я | 3 | 3 |
| 2 | Значення загартовування та формування правильної постави для здоров’я;  правила безпеки під час занять гімнастикою | 3 | 3 |
| 3 | Загальні відомості про гімнастику; відомі українські гімнасти | 2 | 3 |
| 4 | Загальна фізична підготовка | 25 | 39 |
| 5 | Спеціальна фізична підготовка | 25 | 39 |
| 6 | Гімнастика та акробатика | 44 | 60 |
| 7 | Коригувальна гімнастика | 25 | 40 |
| 8 | Хореографія та танцювальні вправи | 7 | 19 |
| 9 | Рухливі й народні ігри та естафети | 6 | 6 |
| 10 | Контрольні нормативи з фізичної підготовки | 4 | 4 |
|  | Загальна кількість | 144 | 216 |

**Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Організаційні вправи; шикування; розмикання та змикання; стройові вправи та прийоми. Вправи для формування правильної постави та профілактики плоскостопості. Вправи з предметами та без предметів, на місці та у русі. Вправи для м’язів тулуба, верхнього та нижнього пояса. Вправи для розвитку гнучкості, швидкості, координації рухів, спритності та витривалості. Стрибки на одній і обох ногах; у довжину з місця, зі скакалкою. Біг «змійкою», по діагоналі, із подоланням перешкод, на швидкість. Вправи з рівноваги, висів та упорів; легкоатлетичні вправи; спортивні та рухливі ігри, естафети.

**Гімнастика та акробатика**

Основна стойка; сід; упор; стійка на лопатках; перекат; групування; «міст»; перекид уперед у сід кутом та у сід із нахилом із захопленням; перекид назад в упор стоячи, ноги нарізно; стійка на голові (із допомогою); переворот боком; стійка на руках (із допомогою та біля стіни); напівшпагат; шпагат; поєднання акробатичних елементів.

Опорні стрибки через козла заввишки 80– 100 см: зіскок в упор сидячи; зіскок прогнувшись; стрибок ноги нарізно; із поворотом на 90°.

Лазіння по горизонтальному та вертикальному канатах у три та два прийоми; без допомоги ніг.

Вправи в рівновазі на гімнастичній лаві; комбінації елементів (стійка впоперек, приставні кроки, стійка на носках, повороти, стрибки зі зміною ніг, кроки з махом ніг, повороти на носках у напівприсіді, кроки галопу, «ластівка», зіскоки з поворотами, зіскок прогнувшись).

Виси та упори на низькій перекладині — вис присівши, вис зігнувшись, вис стоячи; підйом переворотом; перекид назад; спад; згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги та від гімнастичної лави; підтягування у висі лежачи; підтягування на високій перекладині.

**Коригувальна гімнастика**

Вправи для формування правильної постави (лежачи та сидячи); ходьба з переступанням, зі збереженням правильної постави; вправи на рівновагу; вправи для зміцнення м’язів спини, черевного преса, бокової поверхні тулуба; вправи на розтягування м’язів спини, для корекції плоскої, плосковвігнутої та сутулої спини; вправи для корекції круглої та круглоувігнутої спини; вправи для корекції шийногрудного та грудного сколіозу. Комплекси вправ для виправлення сутулої та лордотичної постави, плоскої спини.

**Основні правила складання комплексних вправ для формування правильної постави**

* Першою вправою у комплексі завжди повинна бути вправа на відчуття правильної постави;
* наступні дві нескладні вправи призначенні для великих груп м’язів, що сприяють загальному впливу на організм;
* потім 3–4 вправи на розвиток основних груп м’язів: плечового поясу, спини, черевного поясу, нижніх кінцівок;
* після вправ загальної дії слід повторити першу вправу на відчуття правильної постави;
* особливу увагу слід приділити вправам для виправлення дефектів постави, що є; останніми повинні бути 1–2 вправи на відчуття правильної постави.

Комплекс повинний містити від 8 до 15 вправ залежно від їх призначення та часу проведення. Кожну вправу рекомендується виконувати 8–10 разів. Не можна включати у комплекс важкі вправи, не опанувавши спочатку легкі.

**Хореографія та танцювальні вправи**

Танцювальні кроки та елементи народного танцю; м’який крок із носка, уперед, у бік, назад. Приставній крок уперед, у бік, назад, кроки галопу, польки, «вальсовий крок», поєднання танцювальних кроків.

Позиції ніг. Зміна позицій ніг за сигналом, присідання навшпиньки та на всій стопі, в 1, 2, 3 позиціях із опорою однією (обома) руками об стінку. Випади, махи ногами, піднімання ноги вперед, назад, убік. Утримання піднятої ноги.

**Рухливі й народні ігри та естафети**

Естафети з елементами гімнастики: перекиди назад, уперед, перевороти убік, стрибки через козла, скакалку, переповзання, пересування по гімнастичній лаві (комплексні естафети).

Рухливі ігри: «Гусениця», «Міст і кішка», «Бездомний заєць», «Ширше крок», «Біг на руках», «Земля, вода, повітря», «Квач», «Спритні руки», «Стрибуни» та ін.

**Засоби контролю за ефективністю навчання**

Перевірка та оцінювання набутих знань, умінь і навичок здійснюється під час виконання практичних завдань, участі в змаганнях, святах, конкурсах. Доцільними також є педагогічні спостереження, анкетування, тестування, бесіди з батьками та вихованцями.

**Прогнозовані результати:**

* набуття знань про основні складові здоров’я та фактори, що формують фізичний стан;
* набуття знань про правила безпеки під час занять фізичними вправами, про правила роботи зі спортивним інвентарем;
* поліпшення загального стану здоров’я дітей;
* формування навичок самостійного тренування;
* засвоєння комплексів дихальних вправ, вправ для поліпшення постави та профілактики плоскостопості;
* поліпшення гнучкості, витривалості, сили, координації.

**Тести для оцінювання фізичної підготовленості:**

* біг 30 м, с;
* стрибок у довжину з місця, см;
* нахил тулуба вперед із положення сидячи або стоячи, см;
* «міст» із положення сидячи або стоячи;
* підтягування у вісі або згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів;
* «човниковій» біг 4.9 м, с;
* піднімання ніг у висі (кількість разів).

Література 1. *Зверев С. М.* Программа для внешкольных учреждений. Спортивные кружки, секции. — М.: Просвещение, 1986.

2. *«Здоровый* ребенок — в здоровом социуме» / И. В . Ч упаева, Е.

З. Пужаева, И. Ю. Соколова. — М.: «Илекса», 1999.

3. *Индлер Г. В.* Спортивная гимнастика. — М.: Физкультура и спорт, 1977.

4. *Коркин В. П.* Акробатика. — М.: Физкультура и спорт, 1983.

5. *Лечебная* физическая культура: учеб. для ин-в физ. культ. / Под ред. С. Н. Попова. — М.: Физкультура и спорт, 1988.

6. *Маслов А. А.* Гимнастика цигун. — М.: Знание, 1992.

7. *Озернюк А. Т.* Нетрадиционные методы оздоровительного воздействия на организм школьников // Физическая культура в школе. — 1991. — № 4. 8. *Родионов В. А.* Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры // Спорт в школе.— Первое сентября.— 2005.— № 17.

**Додатки**

**Комплекс вправ для виправлення сутулої постави**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Методичні вказівки** |
| **1** | Ходьба на місці з високим підніманням стегна, зберігаючи правильну поставу | 2–3 хв | Спину випрямити, голову дещо підняти,  погляд спрямовувати вперед |
| **2** | Вихідне положення (В. П.) — основна стійка (О. С.) спиною до стіни на відстані  30–40 см, щільно спиною до стіни. 1–4 — напружуючи м’язи спини та плечового поясу, випрямити спину; 5–8 — В. П., розслабитися | 8–10 разів | Стіни торкаються потилиця, лопатки  та сідниці |
| **3** | В. П. — вузька стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1 — зігнуті руки назад із силою до зближення лопаток; 2 — В. П.; 3–4 — те саме прямими руками | 8–10 разів | Із великою амплітудою |
| **4** | В. П. — те саме, руки за голову. 1–2 — нахил тулуба вперед, вигнутися, руки вгору; 3–4 — В. П., 5–8 — те саме назад, руки вгору | 8–10 разів | У повільному темпі |
| **5** | В. П. — стоячи обличчям до стіни на відстані кроку та спираючись руками у стіну на висоті грудей. 1–4 — згинаючи руки, грудьми торкнутися стіни, прогнутися; 5–8 — В. П. | 5–6 разів | У повільному темпі |
| **6** | В. П. — сидячи на підлозі, м’яч за спиною. 1–2 — спертися спиною на м’яч, відхилитися назад, руки вгору, вигнутися, не відриваючи таз від підлоги; 3–4 — В. П. | 8–10 разів | Утримувати рівновагу |
| **7** | В. П. — упор стоячи на колінах. 1–2 — зігнути спину, нахилити голову; 3–4 — вигнутися, голову назад | 8–10 разів | Руки та ноги не зрушувати з місця |
| **8** | В. П. — лежачи на спині, руки за голову. 1–4 — вигнути спину, спираючись потилицею на долоні; 5– 8 — В. П. | 8–10 разів | Таз не відривати від підлоги |
| **9** | В. П. — те саме, руки вгору. 1–4 — зігнути ноги, руки до плечей, спину випрямити; 5–8 — В. П. | 8–10 разів | У повільному темпі |
| **10** | В. П. — вузька стійка ноги нарізно, палиця за спиною. 1–2 — поворот тулуба праворуч; 3–4 — В. П.; 5–8 — те саме ліворуч | 8–10 разів | Із великою амплітудою |

**Комплекс вправ для виправлення плоскої спини**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Методичні вказівки** |
| **1** | В. П. — О. С. 1–2 — праву ногу назад на носок, руки вгору-назовні; 3–4 — В. П.; 5–8 — те саме лівою | 8–10 разів | Утримувати рівновагу |
| **2** | В. П. — вузька стійка ноги нарізно, руки на пояс. 1–2 — нахил ліворуч, руки вгору; 3–4 — В. П.; 5–8 — те саме праворуч | 8–10 разів | Узгоджувати рухи |
| **3** | В. П. — упор сидячи. 1–4 — зігнути ноги і нахилившись уперед, руками захопити ноги і притягнути їх до грудей; 5–8 — В. П. | 8–10 разів | Виконувати із напруженням |
| **4** | В. П. — те саме, голову нахилити назад. 1–4 — спираючись на руки, груди вперед і вигнутися у грудній часті тулуба; 5–8 — В. П. | 8–10 разів | Якомога сильніше прогинатися |
| **5** | В. П. — те саме, ноги нарізно. 1–2 — з опорою на праву руку, упор лежачи, поворот праворуч, ліву руку вгору; 3–4 — В. П.; 5–8 — те саме ліворуч | 8–10 разів | Утримувати рівновагу |
| **6** | В. П. — лежачи на животі, зігнувши ноги, захопити їх руками за гомілкові суглоби. 1–3 — потягнутися, розгинаючи ноги; 4 — В. П. | 10–12 разів | У повільному темпі |
| **7** | В. П. — те саме, упор на зігнутих руках. 1–4 — випрямляючи руки, вигнутись, підняти голову; 5–8 — В. П. | 10–12 разів | Після засвоєння робити вдвічі  швидше |
| **8** | В. П. — лежачи на спині, ноги зігнути і розвести, руки за голову. 1–4 — спираючись на ноги і потилицю, вигнути спину; 5–8 — В. П. | 10–12 разів | Із великою амплітудою |
| **9** | В. П. — упор стоячи на колінах, максимально прогнутися. 1–4 — зігнути спину, голову опустити; 3–4 — В. П.; 5–6 — вигнути спину, голову підняти; 7–8 — В. П. | 10–12 разів | Узгоджувати рухи тулубом і головою |
| **10** | В. П. — сидячи на п’ятах. 1–2 — нахил уперед, руки назад; 3–4 — стати навколішки; 5–6 — вигинаючись, нахилитися назад, руки в сторони, 7–8 — В. П. | 10–12 разів | Із великою амплітудою |
| **11** | В. П. — вузька стійка ноги нарізно, руки перед грудьми. 1–2 — поворот тулуба ліворуч, руки в сторони; 3–4 — В. П.; 5–8 — те саме праворуч | 8–10 разів | Із великою амплітудою |