**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 77 г. Липецка.**

Рассмотрено на заседании МО учителей Утверждено

начальных классов приказом МБОУ СОШ № 77

Протокол № 1 от 20 .08.2023г. г. Липецка

Руководитель МО от 30.08.2023г. №205-О

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Корнева Н.И.

**Рабочая программа учебного курса**

**«Спортивные звездочки»**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Веселая гимнастика»**

**Разработчик программы:**

Артемова Екатерина Владимировна

Липецк 2023

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса «Спортивные звездочки» составлена в соответствии с дополнительной общеразвивающей программой «Веселая гимнастика».

**Планируемые результаты освоения учащимися программы**

**Личностные УУД:**

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;  
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;  
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Регулятивные УУД:**

- развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

-в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

**Познавательные УУД:**

- выбор наиболее эффективных способов решения практических задач;  
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;  
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

- развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничества и кооперации;  
- формирование умения планировать общую цель и пути её достижения;  
- договариваться в отношении ролей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;  
- умений конструктивно разрешать конфликты;  
- осуществлять взаимный контроль;  
-адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.

**Содержание учебного курса**

**«Спортивные звездочки».**

**Раздел 1. Вводное занятие .**  
Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

**Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) .**  
2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.  
Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.  
Гигиенические и этические нормы . Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

**Раздел 3. Общая физическая подготовка .**  
3.1. Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра;  
захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.  
3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук . На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.  
3.3. Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.  
3.4. Упражнения для туловища . На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнером.  
3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений . На месте в различных исходных  
положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка .**  
4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж . Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.  
4.2. Укрепление мышечного корсета . Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнером.  
4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени . Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).  
4.4. Упражнения на равновесие. На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнером. Взаимосвязь равновесия физического и психического.  
4.5. Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа); у опоры; в движении; с предметами; с партнером. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).  
4.6. Акробатические и гимнастические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, соединение элементов. Шпагаты и полушпагаты.  
 Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику. Работа с гимнастической лентой.

**Раздел 5. Дыхательные упражнения.**  
Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

**Раздел 6. Упражнения на расслабление .**  
Упражнения в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнером.

**Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция .**  
Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные).

**Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж .**  
Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приемы массажа в различных исходных положениях массируемого (лежа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приемы массажа.

**Раздел 9. Показательные выступления .**

Выступления на школьных мероприятиях и праздниках.

Приложение

**Календарно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата фактич.** |
|
| 1 | Вводное занятие (правила техники безопасности).Организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря. | 1 |  |  |
| 2 | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений | 1 |  |  |
| 3 | Что такое гимнастика и что такое акробатика. | 1 |  |  |
| 4 | Виды ходьбы и бега. Проверка правильной осанки. | 1 |  |  |
| 5 | Тестирование | 1 |  |  |
| 6-8 | Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений , реакции, ориентировке в пространстве | 3 |  |  |
| 9 | Что такое ОРУ. | 1 |  |  |
| 10-12 | Перекаты вперед: в группировке, согнувшись. Развитие координационных способностей. | 3 |  |  |
| 13-14 | Стойка на лопатках. | 2 |  |  |
| 15-16 | Кувырок вперед | 2 |  |  |
| 17-20 | Полушпагат и шпагат. | 4 |  |  |
| 21-23 | Танцевальные шаги.  Развитие специальной выносливости. | 3 |  |  |
| 24 | Перекаты назад. | 1 |  |  |
| 25-26 | Мост из положения лежа. | 2 |  |  |
| 27-28 | «Волна руками». Развитие силовых качеств. | 2 |  |  |
| 29-31 | Равновесия. «Ласточка». | 3 |  |  |
| 32-34 | Стойка на лопатках с опорой руками и без опоры. | 3 |  |  |
| 35-36 | Из основной стойки-группировка, перекат назад в стойку на лопатках. | 2 |  |  |
| 37-38 | Прыжки через короткую скакалку. Виды прыжков. | 2 |  |  |
| 39-40 | Прыжки через длинную скакалку. | 2 |  |  |
| 41-45 | Танцевальные шаги. Мосты и шпагаты. | 5 |  |  |
| 46-48 | Соединение двух акробатических элементов. | 3 |  |  |
| 49-52 | Коллективное составление различных комбинаций с элементами акробатики, танцевальных движений и музыки. | 4 |  |  |
| 53-54 | Подготовка к итоговому тестированию. | 2 |  |  |
| 56-56 | Итоговое тестирование. | 2 |  |  |
|  | **Всего** | **56** |  |  |