

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ №53»

Рассмотрено


Председатель МО  
классных руководителей

  
А.С.Устинова

«29» 08 2023 г.

Согласовано

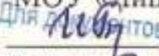
Заместитель директора по  
воспитательной работе

  
В.А.Родимцева

«29» 08 2023 г.

Утверждено

Директор  
МОУ «Лицей №53»

  
И.А.Боброва

«29» 08 2023 г.



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности

**Название:** «Спортивная гимнастика»

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Срок реализации:** 1 год

**Класс:** 1-4

**Педагог:** Шарапова Н.А.

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «29» августа 202\_ г.

Саратов, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Гимнастика» для 1-4 классов составлена на основе положений и требований к результатам освоения начальной образовательной программы, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, утвержденном приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. (ред. От 08.11.2022) № 287 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа внеурочной деятельности «Гимнастика» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Педагогическая целесообразность программы гимнастики, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Гимнастика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Занятия гимнастикой позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности гимнастики, в организации здорового образа жизни.

Программа направлена на решение задач:

Образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике

Развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость);
- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Воспитательные:

- 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).

Программа реализуется в течение одного года.

Занятия по программе проводятся 1 раза в неделю по 1 часу, что составляет 34 часа в каждом классе.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### **Теоретическая подготовка**

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила дорожного движения.

Понятие о технике безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий. Понятие о травмах. Подготовка к местам проведения занятий.

Беседа о правилах поведения при переходе дороги.

2. История развития спортивной гимнастики.

Истоки спортивной гимнастики. О развитии спортивной гимнастики в Белгородской области.

3. Режим, питание и гигиена гимнастов.

Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека.

Рекомендации к режиму для гимнастов. Рекомендации по питанию гимнастов. Личная гигиена. Гигиена при занятиях спортом.

4. Значение музыки в спортивной гимнастике.

Метр, такт, размер. Ритм и мелодия музыки. Темп, музыкальная динамика.

Прослушивание и обсуждение музыкальных иллюстраций.

### **Практическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка:

Подтягивание

Лазание по канату

Прыжки на возвышенность

Сет углом

Бег на время

Отжимание

Прыжки через скакалку

Шпагаты (поперечный шпагат, правый левый)

Складка (ноги вместе, ноги врозь)

2. Специальная физическая подготовка:

Челночный бег

Спичаг

Ножнички

Прыжок в длину с места

Стойка на время

Стойка силой на голове

Серия прыжков

3. Тактико-техническая подготовка:

### **Акробатические элементы:**

Мост

Березка

Стойка на голове

Длинный кувырок вперед

Упражнение III юношеского разряда.

«Мост» из положения лежа на спине, наклон назад Р.О.

«Мост » из положения стоя

«Шпагат, полушпагат. П.-Р

Фронтальный (прямой) шпагат П.Р.

Равновесие на одной ноге (ласточка) П.Р.

Стойка на лопатках с страховкой, у стены, в парах, самостоятельно

Из упора присев стойка на голове и руках ноги в группировке.

Стойка на голове и руках, ноги прямые

Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером

Простой прыжок (подскок)на месте и приземление в доскок (на полу)

Темповой подскок (вальсет)

Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка

В положении группировки лежа на спине активное раскачивание с циклическом раскачивания вперед и назад

Из упора присев и положения «старт пловца» длинный кувырок вперед

Из седа ноги вместе с прямыми ногами кувырок назад в упор присев

**Прыжок: III юношеского разряда**

Бег с высоким подниманием бедра

Бег с захлестом голени

Бег в шаге (олень)

Прыжок в цель

Прыжок на цель

Разбег, наскок, отталкивание

Прыжок, вытянувшись и «приклеивание»

Вскок, упор присев, соскок

Прыжки с упором на руки

Прыжок в упор присев на возвышенность 100см

Длинный кувырок вперед на маты

**Гимнастическая скамейка:**

(ласточка, березка, шаги, прыжки, ходьба вперед и спиной вперед)

Приставным шагом в правую и в левую стороны

Ходьба на носках

Ходьба вперед и назад со сменой уровня

Ходьба в упоре присев

Ходьба вперед и назад с подъемом голени

Ходьба по скамейке на четвереньках

Поза на коленях (равновесие на одном колене)

Скачки хροпика (скачковый шаг, низкий прыжок вытянувшись, низкий прыжок шагом)

Низкий прыжок согнув ноги

Выпад, поворот вперед на 90градусов в положение стоя ноги врозь

Разворот на месте (разворот в приседе, разворот с махом)

Кувырок ноги врозь

Кувырок вперед

Стойка на лопатках

Вскок шагом в равновесие, вскок шагом в присед

Соскок - шагом, соскок прыжком вытянувшись,

Соскок - прыжком согнув ноги

### **Психологическая подготовка**

1. Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.
2. Развитие волевых качеств: целеустремленности, упорства, смелости, решительности, самообладания.
3. Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу.

### **Участие в соревнованиях**

Участие в первенстве спортивного центра по спортивной гимнастике согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

### **Контрольные нормативы**

1. Сдача контрольного тестирования.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Результаты освоения программного материала по программе «Гимнастика» начального общего образования в образовательном учреждении оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения программы. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия бадминтоном для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности гимнастики;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по гимнастике, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

специальными знаниями, умениями, навыками, необходимыми для успешной деятельности в спортивной гимнастике;

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;



- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по гимнастике.

**Предметные результаты** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы «Гимнастика». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по гимнастике.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спортивной гимнастики в олимпийском движении, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития гимнастики в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия по бадминтону разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по гимнастике, формированию телосложения и правильной осанки, подбирать

комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по спортивной гимнастике, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Теория	Практика	Форма контроля	
1	Вводные занятия: инструктаж по технике безопасности, правилам дорожного движения	1	1	-	Фронтальный опрос	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
2	История развития спортивной гимнастики	1	1	-	Фронтальный опрос	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
3	Режим, питание и гигиена гимнастов	1	1	-	Фронтальный опрос	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
4	Значение музыки в спортивной гимнастике	1	1	-	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
5	Общая физическая подготовка	10	-	10	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
6	Специальная физическая подготовка	8	-	8	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
7	Тактико-техническое мастерство	6	-	4	Фронтальный опрос	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
8	Психологическая подготовка	2	-	1	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
9	Участие в соревнованиях	2	-	2	Практическая работа	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
10	Контрольное тестирование и контрольно-переводные испытания	2	-	2	Фронтальный опрос	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>				

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Васильков Г. А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста, М.: Просвещение, 1986.
2. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Издательство «ТЕРРА спорт», 2002.
3. Мартен П. Спортивная гимнастика: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004. (Уроки спорта).
4. Шинков В. П. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики, Екатеринбург. УГТУ – УПИ. 2005
5. Усольцева О. «Спортивная гимнастика» ООО «Издательство Эксмо).

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Научная электронная библиотека <http://www.elibrary.ru/>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.

Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>  
<http://fizkultura-na5.ru/>

Сайт для педагогов и обучающихся по изучению физической культуры:  
<http://www.fizruk112.ru/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.r>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

Сайт ГТО <https://www.gto.ru/>

Саратовский физкультурно-спортивный центр «Урожай»  
<http://www.agrosport.ru/>

Сайт комитета по физической культуре и спорту г. Саратова <http://xn--80a2acdcbbcl.xn--p1ai/>

