

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Ф.М. Достоевского
с углубленным изучением английского языка»
г. Старая Русса



«Утверждено»

Директор

Егорова Н.М./

Приказ №135 от 30.08.2025 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Гимнастика»

Направление: спортивно-оздоровительное

Количество часов: 68

Количество часов: 2

Класс: 5

г. Старая Русса
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основных средств гимнастики является акробатические упражнения. Акробатические упражнения — это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекаты, перевороты, сальто и др.), а так же упражнения в равновесии, которые выполняются в необычных условиях опоры (индивидуальные, парные или групповые). Применяются на занятиях для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, для тренировки вестибулярного аппарата.

Рабочая программа разработана на основе авторской рабочей программы «Внеурочная деятельность учащихся». Гимнастика: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М : Просвещение, 2018. – 80 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам) и на основе авторской программы « Физическая культура. Примерные рабочие программы». Предметная линия учебников В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. 4-е изд. - М.: Просвещение, 2019

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать разнообразные свойства гимнастики для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; спортивное совершенствование обучающихся.

Задачи:

1. Совершенствование техники базовых элементов гимнастики без предметов и с предметами и элементов хореографии.
2. Освоение сложных элементов и соединений;
3. Развитие специальных физических качеств;
4. Повышение общей физической подготовки;
5. Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
6. Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
7. Воспитание специальной выносливости;
8. Воспитание волевых качеств (целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам)

Реализация рабочей программы обеспечена учебником: Внеурочная деятельность учащихся». Гимнастика: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М : Просвещение, 2018. – 80 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам)

Количество учебных часов: в 5 классе - 68 часов.

Направление: спортивно-оздоровительное.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения по 2 часа в неделю. Всего срок реализации составляет 68 часов. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Гимнастика» составлена согласно требованиям СанПиНа и годового календарного графика.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основными формами подведения итогов программы являются:

- Тестирование (проводится целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий);
- Соблюдение обучающимися мер безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях гимнастикой.
- Выполнение технически правильно гимнастических и акробатических упражнений, их комбинации;
- Выполнение приемов самостраховки, помощи и самостраховки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений
- Проведение судейства по гимнастике.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- *вводный*, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;
- *текущий*, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;
- *итоговый*, проводится после завершения всей учебной программы в форме показательных выступлений, участвуют в соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

Знание:

- Образовательное, оздоровительное и эстетическое значение занятий гимнастики;
- Основные виды гимнастики;
- Правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой;
- Правила техники страховки, помощи и самостраховки во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений;
- Гимнастическую терминологию и технику выполнения гимнастических и акробатических упражнений;
- Наиболее типичные ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;
- Упражнения для развития физических способностей;
- Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- Способы самоконтроля состояния своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях гимнастикой;
- Основное содержание правил соревнований по гимнастике;
- Соревновательно - игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастических и акробатических упражнений.

Умение:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях гимнастикой;
- Осуществлять подготовку места занятий к выполнению упражнений;

- Выполнять технически правильно гимнастические и акробатические упражнения, их комбинации:
 - ✓ выполнять простые и сложные акробатические элементы;
 - ✓ выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки;
 - ✓ выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств;
 - ✓ выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках;
 - ✓ выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
 - ✓ свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.
- Выполнять приемы страховки, помощи и само страховки при выполнении акробатических и гимнастических упражнений;
- Контролировать своё самочувствие на занятиях гимнастикой;
- Проводить судейство по гимнастике.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий гимнастикой.

Область познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- знания по истории и развитию гимнастики и олимпийского движения;

Область нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий гимнастикой;

Область трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

Область эстетической культуры:

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

Область коммуникативной культуры:

- способность формулировать цели и задачи занятий гимнастикой, доступно излагать знания о гимнастике.

Личностные результаты

Личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям гимнастикой, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности гимнастики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Область познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

Область нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;

Область трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

Область эстетической культуры:

- правильная осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно;

Область коммуникативной культуры:

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

Метапредметные результаты

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

Область познавательной культуры:

- понимание гимнастики как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации;

Область нравственной культуры:

- проявление осознанной дисциплинированности, готовность отстаивать собственные позиции
- отвечать за результаты собственной деятельности;

Область трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;

Область эстетической культуры:

- восприятие спортивно-оздоровительного мероприятия как культурно-массового зрелищного мероприятия
- проявление адекватных норм поведения;

Область коммуникативной культуры:

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Теоретическая подготовка.

Режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях. Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий в форме бесед.

2. Общая и специальная физическая подготовка. Тестирование.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тестирование учащихся проводится два раза в течение учебного года:

базовое тестирование — октябрь;

контрольное тестирование — май

3. Гимнастические упражнения и комплексы.

Совершенствование выполнения акробатических упражнений для развития координации, гибкости, прыгучести, равновесия; выполнение комбинаций упражнений.

Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц. Упражнения партерной разминки и разминки у опоры.

Парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре. Освоение новых упражнений по видам разминки.

4. Акробатические упражнения.

Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «Мост»; стойки на голове и руках кувырки вперед, назад, в сторону; длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь, перевороты вперед, назад; перевороты боком на одну руку; темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов.

Комбинации танцевальных упражнений с элементами гимнастики (акробатики).

5. **Упражнения хореографии.** Совершенствование выполнения произвольной комбинации из освоенных упражнений с элементами хореографии.

6. **Упражнения в равновесии.** Равновесие, повороты, прыжки. Комбинации на гимнастическом бревне (при наличии).

7. **Опорный прыжок.** Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла.

8. Работа с предметами.

Совершенствование упражнений с предметами: мячом, лентой.

Выполнение комбинаций гимнастических упражнений с предметами.

Коллективное составление различных комбинаций и упражнений для показательных выступлений с предметами и без предметов. Упражнения с элементами акробатики и танца.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	В процессе занятий
2	Общая и специальная физическая подготовка	4
3	Гимнастические упражнения и комплексы	8
4	Акробатические упражнения	18
5	Упражнения хореографии	12
6	Упражнения в равновесии	6
7	Опорный прыжок	12
8	Работа с предметами	8

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Всего часов	Количество часов		Дата изучения
			теория	практика	
1	Общая и специальная физическая подготовка. Тестирование.	4	0	4	
2	Гимнастические упражнения и комплексы	8	В процессе обучения	8	
2.1	Упражнения на развитие гибкости.	2		2	
2.2	Упражнения на развитие координации и равновесия.	2		2	
2.3	ОФП.	1		1	
2.4	ОФП. Развитие прыгучести.	2		2	
2.5	Разминка в парах. Развитие гибкости, прыгучести.	1		1	
3	Акробатические упражнения	18	В процессе обучения	18	
3.1	Выполнение стойки на голове.	2		2	
3.2	Кувырки вперёд, назад.	3		3	
3.3	Выполнение стойки на лопатках. Кувырок вперёд, назад.	2		2	
3.4	Кувырок ноги врозь вперёд, назад. Кувырок через плечо. Развитие равновесия.	2		2	
3.5	Мост с колен. Мост из положения стоя с вставанием. Развитие прыгучести.	3		3	
3.6	Развитие гибкости. Продольный, поперечный шпагат. Мост с переходом в упор сидя. Длинный кувырок с разбега.	2		2	
3.7	ОФП. Продольный, поперечный шпагат. Мост из положения стоя.	2		2	
3.8	Серии и комбинации переворотов.	2		2	
4	Упражнения хореографии.	12	В процессе обучения	12	
4.1	Упражнения хореографии. Гран плие. Различные варианты батман фондю.	2		2	
4.2	Сочетания батман с равновесиями, наклонами.	2		2	
4.3	Сочетания батман с равновесиями, наклонами, поворотами.	3		3	
4.4	Упражнения на растягивание.	3		3	
4.5	Прыжки.	2		2	
5	Упражнения в равновесии.	6	В процессе обучения	6	

5.1	Ходьба по скамейке руки в стороны. Шаг на скамейку, шаг со скамейки.	1		1	
5.2	Стойка на гимнастической скамейке (бревне).	1		2	
5.3	Соскок с гимнастической скамейки.	1		1	
5.4	Упражнения на гимнастической скамейке (бревне). Наскок на скамейку, ходьба по нему на носках, поворот в полуприсяде направо на 180 гр, соскок.	1		1	
5.5	Комбинация на гимнастической скамейке (бревне). Наскок на бревно, ходьба по нему на носках, «Ласточка», полушпагат, руки в стороны, поворот в полуприсяде направо на 180 гр на носках, соскок.	2		2	
6	Опорный прыжок	12	В процессе обучения	12	
6.1	Опорный прыжок «ноги врозь» и «согнув ноги» через козла.	6		6	
6.2	Опорный прыжок «согнув ноги» через козла.	6		6	
7	Работа с предметами	8	Работа с предметами	8	
7.1	ОФП. Разучивание комбинации с мячом.	1		1	
7.2	Разучивание комбинации с мячом. Развитие гибкости.	1		1	
7.3	ОФП с гимнастическими палками.	1		1	
7.4	Составление комбинации с гимнастическими палками.	1		1	
7.5	Силовые упражнения у шведской стенки.	1		1	
7.6	Растяжка с гимнастической скамейки	1		1	
7.7	Прыжки на гимнастической скамейки. Развитие прыгучести	1		1	
7.8	Прыжки на скакалки.	1		1	
	Итого	68			

МАТЕРИЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ:

- гимнастические скакалки
- гимнастические палки
- шведская стенка
- обручи
- мячи
- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- гимнастический мост
- гимнастический козёл
- бревно (при наличии)

