

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ  
ПРЕДМЕТОВ № 44 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Рекомендована решением  
методического совета  
МОУ СШ № 44

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. №\_\_

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ СШ № 44

\_\_\_\_\_ И.В.Комисарова  
Приказ от \_\_\_\_\_ 2024 г. №\_\_

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
**«Гимнастика»**  
на 2024 – 2025 уч. год

Форма реализации программы – очная;  
Возраст обучающихся – 7-10 лет

Автор – составитель:  
Брусенцева Елена Витальевна  
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2024

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика»:

Брусенцева Елена Витальевна

*ФИО (педагог, разработавший дополнительную общеобразовательную программу)*

Брусенцева Елена Витальевна

*ФИО педагога(ов), реализующего(их) дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу:*

Председатель Методического совета \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

## **Пояснительная записка**

В последние годы в связи с перестройкой системы образования в целом, и школьной образовательной структуры, в частности, актуальным становится вопрос совершенствования учебного процесса по физической культуре в школе, а так же увеличения выступлений в школьной жизни.

Программа «Гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения. Цель гимнастики – построение образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, упражнения для релаксации, игровые упражнения и т.д., – направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, хореографии, акробатических упражнений. Занятия в кружке гимнастики являются хорошей школой физической культуры.

### **Цель программы:**

- Укрепление здоровья и закаливание занимающихся;
- Достижение всестороннего развития;
- Приобретение инструкторских навыков и умение самостоятельно заниматься физической культурой и спортом;
- Формирование правильной техники выполнения основных видов движений у детей.
- Развитие двигательных и психических способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями.
- Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- Ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- Формировать правильную осанку;
- Изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- Совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- Прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- Формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Оздоровительные:**

- Улучшать функциональное состояние организма;
- Повышать физическую и умственную работоспособность;
- Способствовать снижению заболеваемости.

Для реализации целей и решения задач обучения гимнастическим упражнениям связано с использованием конкретных методов и приемов: метод программирования; словесный метод; метод показа; метод расчлененного разучивания упражнений; метод целостного разучивания упражнений; метод изменения условий обучений; соревновательный и игровой метод.

#### **Содержание программы**

##### **Теоретическая часть:**

- Правила поведения в спортивном зале.
- Правила пользования спортивным инвентарем.
- Гигиена спортсмена.
- Терминология акробатических упражнений.
- Самоконтроль.

### **Практическая часть:**

- Общая физическая подготовка (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения для рук, шеи, туловища)
- Специальная физическая подготовка (упражнения для развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации движений; упражнения, способствующие развитию равновесия, скорости реакции; упражнения на ориентировку в пространстве, на развитие чувства ритма и др.).
- Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений («мостик», «рыбка», «корзинка», равновесие на одной ноге; стойки на лопатках, на голове и руках; перекаты вперед и назад, кувырки, переворот боком («колесо»); упражнения в парах и др.).
- Участие в соревнованиях внутри группы.
- Контрольные испытания по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

### **Программный материал для практических занятий.**

#### **Примерное распределение учебной нагрузки для детей первого года обучения.**

Основной формой организации занятий с детьми является урок с четко выдержанными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой. Элементы игры практически могут входить во все части урока. Элементы игры вполне уместны даже во время проведения подготовительной части. Где на этом этапе подготовки, помимо ее традиционных задач. Ставятся и учебные – воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в гимнастике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет и музыкальное сопровождение.

**1. Построения, перестроения:** в шеренгу по росту, в колонну; нахождение своего места в колонне и в шеренге; размыкание и смыкание приставным шагом на вытянутые руки вперед и в стороны; повороты переступанием;

**2. Ходьба:** на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу; с ускорением и замедлением; приставным шагом вперед и назад; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; спиной вперед; в чередовании с ползанием; в полуприсяде, в присяде;

**3. Бег:** на носках; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; «змейкой»; боком;

#### **4.ОРУ:**

- для головы (вверх, вниз, повороты в сторону, наклоны)
- для рук (однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей рук);
- для ног (приседания, подскоки на месте);
- для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).

#### **5.ОВД:**

- упр. в равновесии: ходьба по скамейке(широкой, узкой) с носка, на носках, боком приставным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием колен.
- упр. в висах: висы различным хватом; вис на одной руке поочередно; небольшое размахивание;
- прыжки: на двух ногах, на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в сторону; с поворотом кругом; через невысокое препятствие; с небольшой высоты, с отскоком; на небольшую возвышенность; из глубокого приседа; вверх и в движении; в длину с места; с мячом, зажатым между ног.
- ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой, по наклонной скамейке; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке произвольным способом и переход с пролета приставным шагом.
- перекаты: боком с прямым телом, в группировке; в группировке вперед-назад.



### Календарно-тематическое планирование кружка на 2024-2025 учебный год.

№	Тема занятия	Содержание	Количество часов	Сроки проведения	
				план	факт
1.	Теоретическая подготовка	техника безопасности в зале, терминология спортивной гимнастики и акробатики	1		
2	Общая физическая подготовка	отжимания, сед углом, лодочка на спине, лодочка на животе	1		
3	Специальная физическая подготовка	изучение прыжка в длину, угол ноги вместе, угол ноги врозь	1		
4	Техническая подготовка	изучение стойки на лопатках, "корзинка", "рыбка", мост с колен мост лежа, наклон ноги вместе, наклон ноги врозь	1		
5	Теоретическая подготовка	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам.	1		
6	Общая физическая	выпрыгивания из приседа, прыжки на месте на двух, на правой, на левой	1		



	подготов ка				
7	Специаль ная физическ ая подготов ка	изучение различных прыжков	1		
8	Техничес кая подготов ка	совершенствование ранее изученных элементов, изучение стойки на голове	1		
9	Психолог ическая подготов ка	Развитие волевых качеств: целеустремленности, упорства, смелости, решительности, самообладания	1		
10	Специаль ная физическ ая подготов ка	изучение шпагата, челночный бег, прыжок на возвышенность	1		
11	Техничес кая подготов ка	изучение кувырка вперед, подготовка к изучению кувырка назад	1		
12	Теоретич еская подготов ка	Режим дня и питание	1		
13	Общая физическ ая подготов ка	прыжки через скакалку, бег с ускорением, отжимания	1		

14	Специальная физическая подготовка	изучение прыжков в шпагат и различных поворотов	1		
15	Техническая подготовка	совершенствование ранее изученных элементов, изучение стойки на руках	1		
16	Теоретическая подготовка	гигиена обучающихся при занятии спортом	1		
17	Общая физическая подготовка	прыжки через возвышенность, сед углом, лодочка на животе, лодочка на спине	1		
18	Специальная физическая подготовка	угол ноги вместе, угол ноги врозь	1		
19	Техническая подготовка	изучение кувырка назад, изучение моста стоя	1		
20	Теоретическая	профилактика травматизма	1		

	подготов ка				
21	Специаль ная физическ ая подготов ка	бег на выносливость, стойка на время, прыжок в длину с места	1		
22	Контроль ные норматив ы	мост с колен, мост лежа, наклон вперед ноги врозь, наклон вперед ноги вместе, шпагат во все направления	1		
23	Контроль ные норматив ы	прыжок в длину с места, угол ноги вместе на время, прыжки через возвышенность	1		
24	Общая физическ ая подготов ка	отжимания, хлопки в упоре лежа, планка	1		
25	Специаль ная физическ ая подготов ка	прыжки на возвышенность, равновесие "ласточка", равновесие нога в сторону	1		
26	Техничес кая подготов ка	совершенствование ранее изученных элементов, подготовка к изучению колеса	1		

27	Теоретическая подготовка	история возникновения спортивной гимнастики и акробатики	1		
28	Общая физическая подготовка	выпрыгивания из приседа, прыжки на месте на двух, на правой, на левой	1		
29	Специальная физическая подготовка	стойка на одной руке у стены, прыжок на месте на 360 градусов	1		
30	Техническая подготовка	изучение длинного кувырка вперед	1		
31	Специальная физическая подготовка	челночный бег, изучение высокого угла, лодочка, шпагат	1		
32	Техническая подготовка	изучение комбинации: кувырок вперед, наклон вперед ноги вместе, стойка на лопатках, кувырок назад, мост, равновесие "ласточка"	1		
33	Общая физическая подготовка	отжимания, сед углом, лодочка на спине, лодочка на животе	1		

34	Техническая подготовка	совершенствование ранее изученных элементов, изучение новых гимнастических и акробатических связок	1		
35	Контрольные нормативы	мост стоя, наклон вперед ноги врозь, наклон вперед ноги вместе, шпагат во все направления, челночный бег,	1		
36	Контрольные нормативы	длинный кувырок вперед, прыжки на возвышенность, стойка на руках на время	1		