

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Белева Тульской области.**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО № 3

\_\_\_\_\_  
№ 1 от «28» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педсовета

\_\_\_\_\_  
№ 1 от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МБОУ "СОШ №1"  
г.Белева Тульской области

\_\_\_\_\_  
141/ОД от «01» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая  
программа**

***Уровень программы: стартовый (ознакомительный)***

***Направление: Физкультурно-спортивная***

***Название: «Гимнастика»***

***Срок реализации: 1 год.***

***Возраст: 10 - 18 лет.***

***Количество часов: 34 ч.***

***Составитель :  
Красникова Е. Л.  
учитель физической  
культуры***

**г.Белёв 2024г.**

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 10 – 18 лет . Программа направлена на формирование и развитие основных физических качеств.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
8. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
9. Устав МБОУ «СОШ № 1» г. Белева Тульской области и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

## **Актуальность программы.**

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

На основании результатов анализа образовательной деятельности учреждения за 2023 - 2024 учебный год был сделан вывод о необходимости введения секции «Гимнастика».

В МБОУ «СОШ № 1» г. Белева Тульской области имеется спортивный зал, новое оборудование.

Анализ педагогического опыта показал необходимость увеличения двигательной активности.

## **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Программа реализуется в МБОУ «СОШ № 1» г. Белева Тульской области

### **1. Укрепление здоровья:**

способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; формировать правильную осанку;

содействовать профилактике плоскостопия;

содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### **2. Совершенствование психомоторных способностей дошкольников:**

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, проприоцептивную чувствительность, скоростно-силовые и координационные способности; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества;

- развивать мелкую моторику.

### **3. Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:**

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений;
- воспитывать умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движениях.

## **Отличительные особенности программы**

Программа является разноуровневой. Особенностью содержания программы является дифференциация содержания по уровням сложности: «Стартовый уровень».

При реализации программы предусмотрена возможность последовательного освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Содержание образовательной программы учитывает особенности среднего школьного возраста, и дает возможность детям реализовать свои двигательные потребности, развивать физические качества, заложенные природой, сохранять и укреплять свое здоровье.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики:

- специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма,
- профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения.

Программа строится на следующих дидактических принципах:

- доступности – соответствие возрастным и индивидуальным особенностям
- наглядности – иллюстративность, наличие дидактического материала;
- научности – обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы;
- «от простого к сложному» - научившись элементарным навыкам работы, ребёнок переходит к выполнению более сложных физических упражнений

Программа состоит из следующих разделов:

**Краткие исторические сведения о возникновении гимнастики.** Возникновение гимнастики и развитие ее в России. Развитие гимнастики в СССР. Успехи советских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Развитие гимнастики среди школьников. Соревнования по гимнастике среди школьников.

**Сведения о строениях и функциях организма человека.** Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

**Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль.** Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм на занятиях гимнастикой. Страховка, помощь и самостраховка.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся.** Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность

суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий гимнастикой.

**Оборудование и инвентарь.** Гимнастический зал, его оборудование, инвентарь.

**Терминология гимнастических упражнений.** Значение терминологии в гимнастике. Разбор терминологии.

**Основы техники гимнастических упражнений.** Понятие о технике гимнастических упражнений. Характерные особенности техники отдельных групп гимнастических упражнений. Техническое совершенство гимнаста. Разбор техники основных гимнастических упражнений из соревновательной программы.

Гимнастические упражнения.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Поднимание и опускание рук в различных направлениях (вперёд, в стороны, назад). Быстрые рывковые движения прямыми и согнутыми руками. Сгибание и выпрямление рук - стоя, сидя, лёжа, в упоре присев, в упорах лёжа, в стойке на руках (с помощью у стены). Повороты и круговые движения руками. Повороты рук внутрь и наружу. Круги руками в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

Наклоны, повороты головы и туловища - наклоны головы и туловища вправо, влево, вперёд, назад; наклоны вперёд с прямой и круглой спиной, волнообразные движения туловищем.

Поднимания и взмахи ногами. Поднимание и взмахи ногой вперёд, назад, в сторону - стоя, сидя, лёжа.

Сгибание и выпрямление ног. Сгибание ног стоя, сидя, лёжа; полуприседание и приседание, выпады вперёд, назад, в стороны.

Круговые движения ногами - круг одной стоя, сидя, лёжа; круговые движения ногами сидя и лёжа. Сочетания движений руками, туловищем, ногами; упор лёжа со сгибанием рук и подниманием ноги. Седы и упоры. Подскоки, волнообразные движения руками и туловищем.

Упражнения с предметами: со скакалками, мячами, обручами, парные упражнения, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами.

Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лёжа на спине. Перекаты в сторону из положения лёжа и упора стоя на коленях. Перекаты вперёд, назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры рук. Из положения стоя на коленях перекат вперёд прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись стоя на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперёд из упора

присев и со «старта пловца». Кувырок вперёд с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперёд из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперёд. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперёд и назад. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» из положения лёжа, стоя с помощью партнёра и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение акробатических упражнений в несложные комбинации.

Бревно. Ходьба обычная, на носках, боком приставными шагами, руки на поясе, в стороны, вверх. Упор присев, упор лёжа. Из упора лёжа толчком двух ног соскок прогнувшись. Повороты на носках на 180 градусов стоя и в приседе, ходьба с высоким подниманием бедра, равновесия, соскоки (прогнувшись, ноги врозь, с поворотом).

Гимнастический конь. Седы, ноги врозь, поперек и продольно, вседах махи одной ногой в сторону, одновременное и поочередное опускание и поднимание тела в плечевых суставах из упора верхом, перемахи одной ногой, согнув ноги, вперед и назад, перемахи двумя ногами, согнув ноги, вперед и назад, боковые перемахи в седы из упора стоя с прыжка, перемах правой вне и назад, перемах левой вне и назад.

Художественная гимнастика. Физическая подготовка: развитие гибкости, выносливости, координации. Ходьба, бег, танцевальные шаги. Волны руками. Прыжки. Упражнения с обручем, скакалкой.

### **Характеристика обучающихся по программе**

По программе могут обучаться учащиеся одновозрастных группах в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие обучение по программе «Гимнастика», или занимавшиеся в другой спортивной секции. Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Наполняемость групп обучающихся 15 человек.

### **Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на 1 год обучения, 34 часа. Зачисление детей производится в начале учебного года после предварительной диагностики обучающегося и собеседования с ним. Продолжительность обучения по программе 1 год .

### **Формы и режим занятий по программе**

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 1 академический час. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 15 человек). Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, учебная игра.

*Структура занятия:*

I этап. Организационная часть. Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности при работе с инструментами и оборудованием.

II этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия.

Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний.

Практическая работа группой, малой группой, индивидуально.

III Заключительная часть.

Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

### **Ожидаемые результаты и форма их проверки**

В результате прохождения программы «Гимнастика» должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные** результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

1. формирование знаний в учебной деятельности; овладение навыками взаимодействия со взрослыми и сверстниками;
2. управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
4. формирование мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

1. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в тренировочной деятельности;
2. умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и взаимодействия с тренером, сверстниками.

**Предметные** результаты изучения физической культуры отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

1. формирование специальных знаний, умений, навыков, в спортивной деятельности гимнаста на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметом;
2. Формирование представления о базовых элементах в гимнастике;
3. Формирование специальных знаний, умений и навыков, для самостоятельного развития гибкости;
4. Расширение двигательного опыта посредством подвижных игр с элементами гимнастики.
5. Формирование способности находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения: входная диагностика – в начале первого учебного года, промежуточная диагностика - в конце каждого учебного года (раздела), итоговая диагностика - в конце обучения по программе.

Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале. Входная диагностика:  
1 балл

- Практически не обладает соответствующими умениями и навыками.
- Или/и имеет трудности в использовании инструмента (при выполнении задания)
- Или/и затрудняется в применении простых приемов работы, доступных данному возрасту.

2 балла

- Обладает соответствующими умениями и навыками в начальной степени.
- Обладает навыками правильного использования инструментов/материалов начальной степени.
- Правильно использует простые приемы работы, доступные в данном возрасте. 3 балла
- Обладает соответствующими умениями и навыками в отличной степени.
- Обладает навыками правильного и быстрого использования гимнастических предметов.

Правильно использует простые и сложные приемы работы, доступные в данном возрасте.

### Формы контроля и подведения итогов реализации программы

#### Оценочные средства

| Показатели                             | Критерии                                                            | Степень выраженности оцениваемого                                                                                                                                                                                                                           | Методы диагностики                              |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Теоретическая подготовка</b>        |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                 |
| 1.1 Теоретические знания               | Соответствие теоретических знаний требованиям ребенка программным   | Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой)<br>Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет 0,5)<br>Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой) | Наблюдение<br>Тестирование<br>Контрольный опрос |
| 1.2 Владение специальной терминологией | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | Минимальный уровень (ребенок избегает употребления специальной терминологии)<br>Средний уровень (ребенок                                                                                                                                                    | Собеседование                                   |

|                                                              |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                            |
|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| й                                                            | ой терминологии                                                             | сочетает специальную и бытовую терминологию)<br>Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием)                                                                                                                                          |                                                                            |
| <b>Практическая подготовка</b>                               |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                            |
| 2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.         | Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой)<br>Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5)<br>Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой) | Контрольное задание                                                        |
| 2.2 Владение специальным оборудованием                       | Отсутствие затруднений и использование специального оборудования осознанно. | Минимальный уровень (ребенок испытывает определенные трудности при работе с оборудованием)<br>Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога)<br>Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)                            | Контрольное задание                                                        |
| 2.3 Творческие навыки (Креативность)                         | В Креативность выполнения заданий                                           | Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие задания педагога)<br>Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца)<br>Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)                                 | Контрольное задание                                                        |
| <b>Воспитательный компонент</b>                              |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                            |
| 3.1. Личностные качества                                     | Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.                       | Максимальный уровень: сформированность духовно-нравственных, этических, гражданско-патриотических качеств, уважительное отношение к родителям, сверстникам, истории страны и малой родины, культурным традициям народа, правилам, принятым в обществе, стремление к саморазвитию и        | Педагогическое наблюдение<br>Участие в различных Соревнованиях, олимпиадах |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | самопознанию, продуктивноесотрудничествосокружающимиприрешенииразличныхтворческихзадач.<br>Средний уровень:<br>недостаточнаясформированностьвышеперечисленныхкачеств.<br>Низкийуровень:полноеиличастичноотсутствиевышеперечисленныхкачеств. |  |
|--|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график

### Учебный план

| №<br>п/<br>п | Названиераздела,темы                                                                                      | Количествочасов |           |           | Формыаттестации/контроля  |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|---------------------------|
|              |                                                                                                           | теория          | практика  | всего     |                           |
|              | <b><i>Раздел 1. Акробатические упражнения</i></b>                                                         | <b>1</b>        | <b>14</b> | <b>15</b> |                           |
| 1            | Вводное занятие                                                                                           | 1               | -         | 1         | Входная диагностика-      |
| 2            | Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч | -               | 1         | 1         |                           |
| 3            | Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища.                                                              | -               | 2         | 2         |                           |
| 4            | Элементы акробатического соединения.                                                                      | -               | 10        | 10        |                           |
| 5            | Выполнение элементов акробатического соединения.                                                          | -               | 1         | 1         | Промежуточная диагностика |
|              | <b><i>Раздел 2: Гимнастические упражнения с мячом.</i></b>                                                | <b>1</b>        | <b>2</b>  | <b>3</b>  |                           |
| 1            | Знакомство с предметами гимнастики                                                                        | 1               | -         | 1         |                           |
| 2            | Упражнения с мячом. Изучение комплекса с мячом.                                                           | -               | 1         | 1         |                           |
| 3            | Выполнение комплекса с мячом.                                                                             | -               | 1         | 1         | Промежуточная диагностика |
|              | <b><i>Раздел 3: Гимнастические упражнения со скакалкой</i></b>                                            | <b>1</b>        | <b>2</b>  | <b>3</b>  |                           |
| 1            | Знакомство с предметом гимнастики - скакалка                                                              | 1               | -         | 1         |                           |
| 2            | Упражнения с мячом                                                                                        |                 | 1         | 1         |                           |
| 3            | Изучениекомплексасоскакалкой.                                                                             |                 | 1         | 1         | Промежуточная диагностика |
|              | <b><i>Раздел 4: Упражнения на</i></b>                                                                     | <b>1</b>        | <b>3</b>  | <b>4</b>  |                           |

|              |                                                                                  |          |           |           |                           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|-----------|---------------------------|
|              | <b>гимнастическом бревне</b>                                                     |          |           |           |                           |
| 1            | Изучение видов ОРУ без предмета.                                                 | 1        | -         | 1         |                           |
| 2            | Упражнения на гимнастическом бревне. (шаги, повороты, уголок, «ласточка» и т.д.) | -        | 2         | 2         |                           |
| 3            | Соединение из изученных элементов.                                               | -        | 1         | 1         | Промежуточная диагностика |
|              | <b>Раздел 5: Гимнастические упражнения с предметами</b>                          | <b>1</b> | <b>3</b>  | <b>4</b>  |                           |
| 1            | Знакомство с видами гимнастики                                                   | 1        | -         | 1         |                           |
| 2            | Изучение ОРУ с предметами.                                                       | -        | 2         | 2         |                           |
| 3            | Соединение из изученных элементов.                                               | -        | 1         | 1         | Промежуточная диагностика |
|              | <b>Раздел 6: Упражнения на гимнастическом коне</b>                               | <b>1</b> | <b>3</b>  | <b>4</b>  |                           |
| 1            | Знакомство со снарядами спортивной гимнастики.                                   | 1        | -         | 1         |                           |
| 2            | Изучение ОРУ в движении.                                                         | -        | 1         | 1         |                           |
| 3            | Упражнения на гимнастическом коне.                                               | -        | 2         | 2         | Промежуточная диагностика |
|              | <b>Итоговое занятие</b>                                                          | -        | <b>1</b>  | <b>1</b>  | Итоговая диагностика      |
| <b>Итого</b> |                                                                                  | <b>6</b> | <b>28</b> | <b>34</b> |                           |

### Календарный учебный график

| №                                          | Месяц, неделя/число | Формазанятия | Кол-вочасов | Раздел, темазанятия                                                                        | Форма контроля |
|--------------------------------------------|---------------------|--------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Вводное занятие</b>                     |                     |              |             |                                                                                            |                |
| 1.                                         | Сентябрь            |              | 1           | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. История возникновения гимнастики. |                |
| <b>Раздел 1. Акробатические упражнения</b> |                     |              |             |                                                                                            |                |
| 1.                                         | Сентябрь            |              | 1           | Знакомство с базовыми элементами акробатики.                                               |                |

|    |                     |  |   |                                                                                                                                                                                |                           |
|----|---------------------|--|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|    |                     |  |   | Изучение ОРУ на месте (в кругу, в разомкнутом строю, в парах).Выполнение элементов акробатического соединения.                                                                 |                           |
| 2. | Сентябрь<br>Октябрь |  | 1 | Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление.                | Педагогическое наблюдение |
| 3. | Октябрь<br>Ноябрь   |  | 1 | Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы                                    |                           |
| 4. | Ноябрь              |  | 2 | Элементы акробатического соединения.<br>Основная стойка.<br>Построение в колонну по одному.<br>Группировка.<br>Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». |                           |
| 5. | Декабрь             |  | 3 | Элементы акробатического соединения. Стойка на лопатках.                                                                                                                       |                           |

|                                                         |                   |  |   |                                                                                                                                  |  |
|---------------------------------------------------------|-------------------|--|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                         |                   |  |   | Гимнастический мост.                                                                                                             |  |
| 6.                                                      | Декабрь<br>Январь |  | 3 | Элементы акробатического соединения. Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке.                                        |  |
| <b>Раздел 2: Гимнастические упражнения с мячом.</b>     |                   |  |   |                                                                                                                                  |  |
| 7.                                                      | Январь<br>Февраль |  | 3 | Упражнения с мячом. Знакомство с предметами гимнастики, изучение комплекса с мячом. Выполнение комплекса с мячом.                |  |
| 8.                                                      | Февраль           |  | 3 | Упражнения с обручем. Знакомство с предметами гимнастики, изучение комплекса с обручем.                                          |  |
| <b>Раздел 3: Гимнастические упражнения со скакалкой</b> |                   |  |   |                                                                                                                                  |  |
| 9.                                                      | Март              |  | 3 | Упражнения со скакалкой. Знакомство с предметами гимнастики, изучение комплекса со скакалкой. Соединение из изученных элементов. |  |
| <b>Раздел 4: Упражнения на гимнастическом бревне</b>    |                   |  |   |                                                                                                                                  |  |
| 10.                                                     | Март<br>Апрель    |  | 4 | Изучение видов ОРУ без предмета. Упражнения на гимнастическом бревне. (шаги, повороты, уголок, «ласточка» и т.д.)                |  |

|                                                         |               |  |   |                                                                                                                                               |  |
|---------------------------------------------------------|---------------|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                         |               |  |   | Соединение из изученных элементов.                                                                                                            |  |
| <b>Раздел 5: Гимнастические упражнения с предметами</b> |               |  |   |                                                                                                                                               |  |
| 11.                                                     | Апрель<br>Май |  | 4 | Знакомство с видами гимнастики, изучение ОРУ с предметами. Соединение из изученных элементов.                                                 |  |
| <b>Раздел 6: Упражнения на гимнастическом коне</b>      |               |  |   |                                                                                                                                               |  |
| 12.                                                     | Май           |  | 4 | Знакомство со снарядами спортивной гимнастики. Изучение ОРУ в движении. Упражнения на гимнастическом коне. Соединение из изученных элементов. |  |
| <b>Итоговое занятие.</b>                                |               |  |   |                                                                                                                                               |  |
| 13.                                                     | Май           |  | 1 | Выполнение соединений из изученных элементов на гимнастических снарядах. (По выбору учащихся).                                                |  |
| <b>Всего: 34</b>                                        |               |  |   |                                                                                                                                               |  |

## Содержание программы

### Раздел 1.

#### Вводное занятие

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. История возникновения гимнастики.

#### Раздел 1. Акробатические упражнения

*Теория:* Упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч

*Практика:* Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища. Элементы акробатического соединения.

Выполнение элементов акробатического соединения.

## **Раздел 2: Гимнастические упражнения с мячом.**

*Теория:* Знакомство с предметами гимнастики

*Практика:* Упражнения с мячом. Изучение комплекса с мячом.

Выполнение комплекса с мячом.

## **Раздел 3: Гимнастические упражнения со скакалкой**

*Теория:* Знакомство с предметом гимнастики - скакалка

*Практика:* Упражнения с мячом

Изучение комплекса со скакалкой.

## **Раздел 4: Упражнения на гимнастическом бревне**

*Теория:* Изучение видов ОРУ без предмета.

*Практика:* Упражнения на гимнастическом бревне. (шаги, повороты, уголок, «ласточка» и т.д.)

Соединение из изученных элементов.

## **Раздел 5: Гимнастические упражнения с предметами**

*Теория:* Знакомство с видами гимнастики

*Практика:* Изучение ОРУ с предметами.

Соединение из изученных элементов.

## **Раздел 6: Упражнения на гимнастическом коне**

*Теория:* Знакомство со снарядами спортивной гимнастики.

*Практика:* Изучение ОРУ в движении.

Упражнения на гимнастическом коне.

## **Итоговое занятие**

*Практика:* Выполнение соединений из изученных элементов на гимнастических снарядах. (По выбору учащихся).

## **Условия реализации программы**

## **Материально-техническое обеспечение**

1. Спортивный зал соответствует требованиям СанПин 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
2. *Оборудование:*  
стойки, гимнастические скакалки, гимнастические скамейки, перекладина (высокая и низкая), гимнастические маты, гимнастическое бревно, гимнастический конь, обручи, гимнастические скамейки, мячи.
3. *Кадровое обеспечение:* педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н).
4. *Формы реализации:* Очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы.

### **Список информационных ресурсов**

#### ***Список литературы для педагогов***

1. Винер И.А. Физическая культура. Гимнастика. М.: Просвещение, 2011, - 31с.
2. Винер – Усманова И. Художественная гимнастика. Теория и методика. - М.: Человек, 2015, - 120 с.
3. Верховзина Л. Г. Гимнастика для детей 5 – 7 лет. – Издательство Учитель, 2013, -126с.
4. Гавердовский Ю. К. Теория и методика спортивной гимнастики - М .: Советский спорт, 2021 - 368 с .
5. Кантан В.В. Раннее физическое развитие ребёнка. - СПб.: КОРОНА принт, 2001, -272с.
6. Карпенко Л. А. Теория и методика физической подготовки в художественной и эстетической гимнастике. – Советский спорт, 2014, -264 с.
7. Кудрявцев В.Т. Педагогика оздоровления. – Лица – Пресс, 2000, - 296 с.
8. Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. М.: Сфера, 2009, - 176 с.
9. Сосина В. Хореография в гимнастике. – Олимпийская литература, 2009, - 136 с.
10. Сиготского В.А. «Примерная комплексная программа по гимнастике».
11. Смолевского В.М. опыт работы педагога «Гимнастика». - М.: Физкультура и спорт, 1987, - 336 с.
12. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2005, - 167 с.

13. Яковлева Т. С. Здоровый образ жизни. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. - М.: Школьная пресса, 2007, -136 с.

***Список литературы для детей и родителей***

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»;

***Электронные образовательные ресурсы:***

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>

