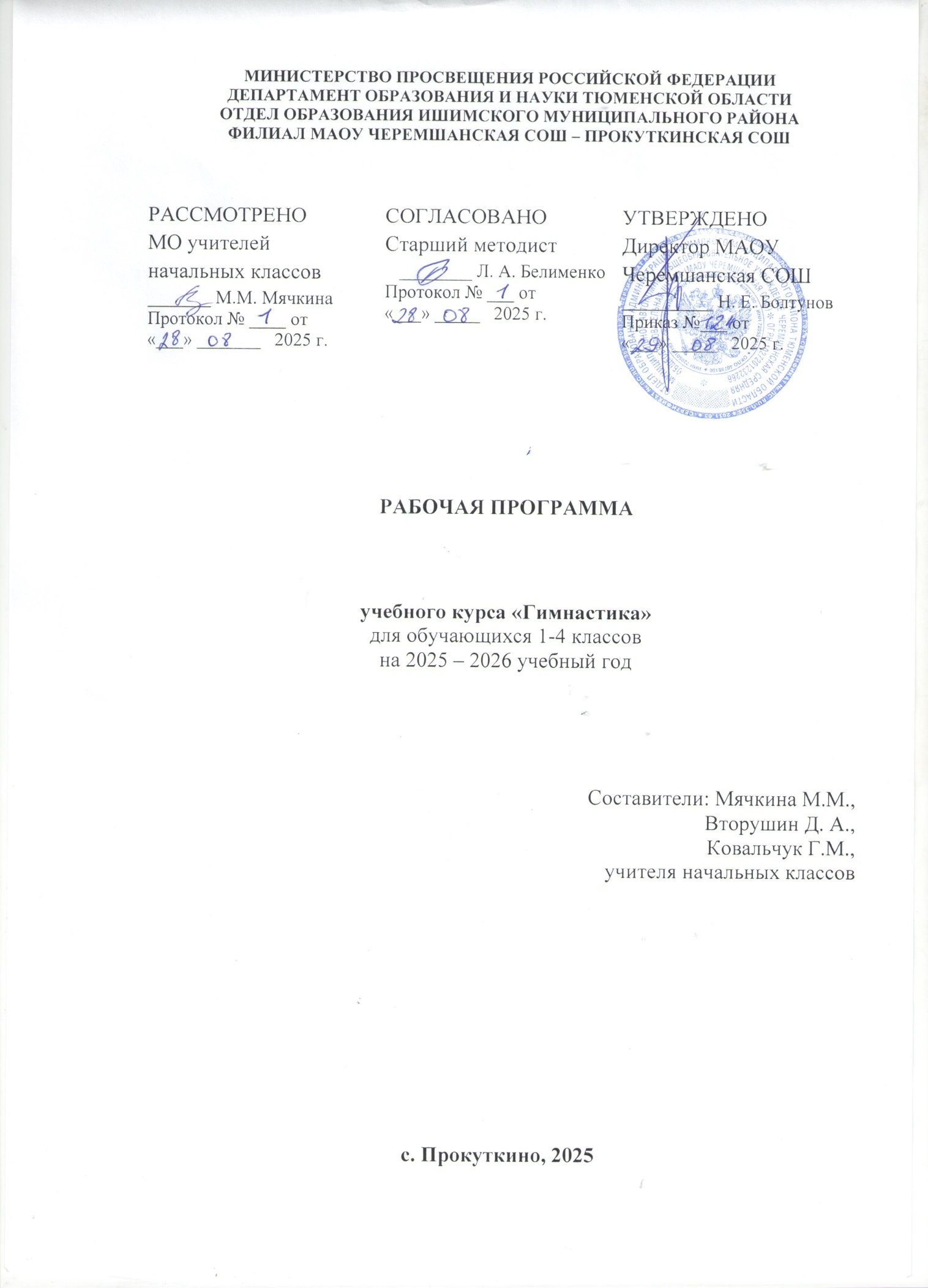
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа секции «Гимнастика» разработана с помощью комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений В.И. Ляха (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

**Актуальность.**

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

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.

**Цель программы:**

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме

**Задачи программы:**

* Обучение детей акробатическим упражнениям;
* Совершенствование двигательной деятельности детейи формирование у них правильной осанки;
* Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных школьников;
* Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
* Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями;
* Пропаганда физической культуры и спорта.

С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и другие. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Для успешного решения задач используются следующие **методы и приемы**:

***1.Организационные***:

* ***Наглядные***(показ, помощь);
* ***Словесные*** (описание, объяснение, название упражнений);
* ***Практические***(повторение, самостоятельное выполнение упражнений);

***2.Мотивационные*** (убеждение, поощрение);

***3.Контрольно – коррекционные.***

Основной **формой работы** по программе является групповое учебно–тренировочное занятие. Кроме организованных учебно–тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основам техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использую игровой метод.  Для музыкальной окраски композиций использую технические средства обучения. Музыкальное сопровождение дает особый жизнеутверждающий ритм.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводятся в процессе практических занятий  в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производится с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

**ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:**

**1.Безопасность.**

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

**2.Возрастное соответствие.**

Учитывают индивидуальные  возможности детей.

**3.Преемственность.**

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

**4.Наглядность**

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

**5.Дифференцированный подход.**

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

**6.Рефлексия.**

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

**Форма подведения итогов** – ***контрольные занятия.*** Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

*Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.*

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

**Подготовительная часть**по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой истепенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательныхкачеств как сила, выносливость.

**Основная часть**занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи: 1.Формирование жизненно необходимых и специальных  (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

**Заключительная часть**занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «ГИМНАСТИКА»**

***I .Общие сведения о гимнастике***

Краткий обзор развития гимнастики в России

Гимнастическая терминология

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике

***II. Упражнения на развитие гибкости***

Ходьба в приседе;

 Наклоны вперёд, назад, вправо, влево;

Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой;

Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

***III. Упражнения на развитие ловкости и координации***

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой позы;

Жонглирование малыми предметами;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

***IV. Упражнения на формирование осанки***

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение;

Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления  и коррекции мышечного корсета;

Жонглирование на ограниченной опоре;

Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

***V. Акробатические упражнения***

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекаты в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)

Кувырок вперёд (назад)

«мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки

Элементы танцевальной и хореографической подготовки

Парная акробатика: хваты, основы  балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения

Начальное обучение акробатическим прыжкам.

**Учебно – тематическое планирование курса «Гимнастика»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** |  |  |
|  |  | **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| **1** | **Общие сведения о гимнастике** | 3 | 3 | - |
| **2** | **Упражнения на развитие гибкости** | 10 | 1 | 9 |
| **3** | **Упражнения на развитие ловкости и координации** | 10 | 1 | 9 |
| **4.** | **Упражнения на формирование осанки** | 10 | 1 | 9 |
| **Итого** |  | **33** | 6 | 27 |

**Оборудование:**

1.Маты;

2.Гинастические ленты;

3.Мячи (разного диаметра);

4.Флажки;

5.Гимнастические палки;

6.Степ – скамейки;

7.Аудио кассеты.

**Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» для 1 класса (33часа)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения занятия** | | **Примечание** |
| **план** | **факт** |
| ***1.Общие сведения о гимнастике (3 часа)*** | | | | | |
| **1.** | Правила по технике безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 | 03.09.2025 |  |  |
| **2.** | Гимнастическая терминология. | 1 | 10.09.2025 |  |  |
| **3.** | Краткий обзор развития гимнастики в России | 1 | 17.09.2025 |  |  |
| ***II.Упражнения на развитие гибкости (10 часов)*** | | | | | |
| **4** | Строевые упражнения. (Построение.Повороты.) | 1 | 24.09.2025 |  |  |
| **5** | Общеразвивающие упражнения. | 1 | 01.10.2025 |  |  |
| **6** | Повороты «Направо, Налево»). Расчет. | 1 | 08.10.2025 |  |  |
| **7** | Размыкание, смыкание приставными шагами. | 1 | 15.10.2025 |  |  |
| **8** | Построение «шеренга». (Построение повороты). | 1 | 22.10.2025 |  |  |
| **9** | Построение «колонна».(Перестроение из одной колонны в две). | 1 | 05.11.2025 |  |  |
| **10** | Поднятие туловища на низкой перекладине. | 1 | 12.11.2025 |  |  |
| **11** | Лазанье по гимнастической стенке. | 1 | 19.11.2025 |  |  |
| **12** | Лазанье, перелазанье по гимнастической стенке. | 1 | 26.11.2025 |  |  |
| **13** | Лазанье по гимнастической скамейке. | 1 | 03.12.2025 |  |  |
| ***III.Упражнения на развитие ловкости и координации (10 часов)*** | | | | | |
| **14** | Лазанье по канату | 1 | 10.12.2025 |  |  |
| **15** | Упражнения на равновесие | 1 | 17.12.2025 |  |  |
| **16** | Упражнения на координацию движения | 1 | 24.12.2025 |  |  |
| **17** | Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия | 1 | 14.01.2026 |  |  |
| **18** | Передвижения на носках, с поворотами и подскоками | 1 | 21.01.2026 |  |  |
| **19** | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | 28.01.2026 |  |  |
| **20** | Упражнения на проверку осанки | 1 | 04.02.2026 |  |  |
| **21** | Ходьба на носках | 1 | 11.02.2026 |  |  |
| **22** | Ходьба с заданной осанкой | 1 | 25.02.2026 |  |  |
| **23** | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении | 1 | 04.03.2026 |  |  |
| ***IV.Упражнения на формирование осанки (10 часов)*** | | | | | |
| **24** | Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, ноги согнуты. | 1 | 11.03.2026 |  |  |
| **25** | Группировка. |  | 18.03.2026 |  |  |
| **26** | Перекаты в группировке. | 1 | 25.03.2026 |  |  |
| **27** | В висе на гимнастической стенке поднятие согнутых и прямых ног. | 1 | 08.04.2026 |  |  |
| **28** | Сед углом | 1 | 15.04.2026 |  |  |
| **29** | Сед руки в стороны. | 1 | 22.04.2026 |  |  |
| **30** | Перекаты | 1 | 29.04.2026 |  |  |
| **31** | Стойка на лопатках, выпрямив ноги | 1 | 06.05.2026 |  |  |
| **32** | Кувырок вперёд | 1 | 13.05.2026 |  |  |
| **33** | Кувырок назад | 1 | 20.05.2026 |  |  |

**Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» для 2 класса (34 часа)**

**Учебно – тематическое планирование курса «Гимнастика», 2 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Кол-во часов** |  |  |
|  |  | **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| **1** | **Общие сведения о гимнастике** | 1 | 1 | - |
| **2** | **Упражнения на развитие гибкости** | 12 | 1 | 11 |
| **3** | **Упражнения на развитие ловкости и координации** | 13 | 1 | 12 |
| **4.** | **Упражнения на формирование осанки** | 8 | 1 | 7 |
| **Итого** |  | **34** | 4 | 30 |

**Оборудование:**

1.Маты;

2.Гинастические ленты;

3.Мячи (разного диаметра);

4.Флажки;

5.Гимнастические палки;

6.Степ – скамейки;

7.Аудио кассеты.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Кол-во часов** | **Дата проведения занятия** | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **план** | **факт** |
| **1.** | Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике | 1 | 5.09 |  | http://www.edu.ru/ |
| **2.** | Обучение  комплексу ОРУ на развитие гибкости | 1 | 12.09 |  | http://www.edu.ru/ |
| **3.** | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении | 1 | 19.09 |  | http://www.edu.ru/ |
| **4** | Развитие гибкости позвоночника | 1 | 26.09 |  | http://www.edu.ru/ |
| **5** | Развитие подвижности  в плечевых  суставах | 1 | 3.10 |  | http://www.edu.ru/ |
| **6** | Развитие подвижности  в тазобедренных суставах | 1 | 10.10 |  | http://www.edu.ru/ |
| **7** | Полушпагат | 1 | 17.10 |  | http://www.edu.ru/ |
| **8** | Шпагат | 1 | 24.10 |  | http://www.edu.ru/ |
| **9** | Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах | 1 | 7.11 |  | http://www.edu.ru/ |
| **10** | Мост из положения лёжа на спине | 1 | 14.11 |  | http://www.edu.ru/ |
| **11** | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 21.11 |  | http://www.edu.ru/ |
| **12** | Жонглирование малыми предметами | 1 | 28.11 |  | http://www.edu.ru/ |
| **13** | Преодоление полосы препятствий | 1 | 5.12 |  | http://www.edu.ru/ |
| **14** | Упражнения на равновесие | 1 | 12.12 |  | http://www.edu.ru/ |
| **15** | Упражнения на координацию движения | 1 | 19.12 |  | http://www.edu.ru/ |
| **16** | Тест «Прыжок в длину с места» | 1 | 26.12 |  | http://www.edu.ru/ |
| **17** | Передвижения по намеченным ориентирам | 1 | 16.01 |  | http://www.edu.ru/ |
| **18** | Тест «Подтягивание в висе на высокой перекладине (М0, на низкой перекладине (Д) | 1 | 23.01 |  | http://www.edu.ru/ |
| **19** | Упражнения для укрепления  и коррекции мышечного корсета | 1 | 30.01 |  | http://www.edu.ru/ |
| **20** | Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела | 1 | 6.02 |  | http://www.edu.ru/ |
| **21** | Передвижения на носках, с поворотами и подскоками | 1 | 13.02 |  | http://www.edu.ru/ |
| **22** | Упражнения с удержанием предмета на голове | 1 | 20.02 |  | http://www.edu.ru/ |
| **23** | Стойка на лопатках, согнув ноги | 1 | 27.02 |  | http://www.edu.ru/ |
| **24** | Упражнения на проверку осанки | 1 | 6.03 |  | http://www.edu.ru/ |
| **25** | Стойка на лопатках, выпрямив ноги | 1 | 13.03 |  | http://www.edu.ru/ |
| **26** | Ходьба с заданной осанкой | 1 | 20.03 |  | http://www.edu.ru/ |
| **27** | Шпагаты: левый, правый,прямой | 1 | 27.03 |  | http://www.edu.ru/ |
| **28** | Акробатические прыжки | 1 | 10.04 |  | http://www.edu.ru/ |
| **29** | Элементы танцевальной и хореографической подготовки | 1 | 17.04 |  | http://www.edu.ru/ |
| **30** | Равновесие в парах | 1 | 24.04 |  | http://www.edu.ru/ |
| **31** | Парная акробатика: хваты | 1 | 8.05 |  | http://www.edu.ru/ |
| **32** | Парная акробатика: силовые упражнения | 1 | 15.05 |  | http://www.edu.ru/ |
| **33** | Парная акробатика: основы балансирования | 1 | 22.05 |  | http://www.edu.ru/ |
| **34** | Кувырки вперед и назад | 1 | 22.05 |  | http://www.edu.ru/ |
|  |  |  |  |  |  |

**Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика» для класса (34 часа)**

**Учебно – тематическое планирование курса «Гимнастика», 3 класс**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Дата проведения** |
| 1 | Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология | 1 | 12.09.2025 |  |
| 2 | Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике | 1 | 19.09.2025 |  |
| 3 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на силу рук-тесты | 1 | 26.09.2025 |  |
| 4 | Ходьба в приседе . Растяжка. Полу шпагат, шпагат. Наклоны туловища | 1 | 03.10.2025 |  |
| 5 | Наклоны вперед, назад, вправо, влево Растяжка. Полу шпагат, шпагат | 1 | 10.10.2025 |  |
| 6 | Выпады и полушпагаты Растяжка. Высокие взмахи попеременно правой и левой ногой. | 1 | 17.10.2025 |  |
| 7 | Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой Шпагат Выпады и полу шпагаты | 1 | 24.10.2025 |  |
| 8 | Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах) | 1 | 07.11.2025 |  |
| 9 | Широкие стойки на ногах | 1 | 14.11.2025 |  |
| 10 | Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости | 1 | 21.11.2025 |  |
| 11 | Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах | 1 | 28.11.2025 |  |
| 12 | Воспроизведение заданной игровой позы Упражнения на равновесие | 1 | 05.12.2025 |  |
| 13 | Жонглирование малыми предметами Развитие подвижности в плечевых суставах. | 1 | 12.12.2025 |  |
| 14 | Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам | 1 | 19.12.2025 |  |
| 15 | Развитие подвижности в тазобедренных суставах Выпады и полу шпагаты | 1 | 26.12.2025 |  |
| 16 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | 16.01.2026 |  |
| 17 | Жонглирование малыми предметами | 1 | 23.01.2026 |  |
| 18 | Преодоление простых препятствий; Равновесия типа «ласточка»; | 1 | 30.01.2026 |  |
| 19 | Передвижения по гимнастической скамейке Равновесия типа «ласточка»; | 1 | 06.02.2026 |  |
| 20 | Равновесие «ласточка» Упражнения - в висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом; | 1 | 13.02.2026 |  |
| 21 | Передвижения на носках, с поворотами и подскоками Упражнения на проверку осанки, равновесия - ласточка; | 1 | 20.02.2026 |  |
| 22 | Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам | 1 | 27.02.2026 |  |
| 23 | Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета | 1 | 06.03.2026 |  |
| 24 | Акробатические. элементы упражнения в движении .с бегом, прыжком, Выпады и полу шпагаты | 1 | 13.03.2026 |  |
| 25 | Ходьба с заданной осанкой | 1 | 20.03.2026 |  |
| 26 | Комплексы упражнений на контроль осанки в движении | 1 | 27.03.2026 |  |
| 27 | Упражнения на формирование осанки | 1 | 10.04.2026 |  |
| 28 | Ходьба на носках на гимнастической скамейке, на полу. | 1 | 17.04.2026 |  |
| 29 | Упражнения на проверку осанки | 1 | 24.04.2026 |  |
| 30 | Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела | 1 | 08.05.2026 |  |
| 31 | Упоры (присев, лежа, согнувшись) | 2 | 15.05.2026 |  |
| 32 | Седы (на пятках, углом) | 2 | 22.05.2026 |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** | | 34 |  |  |

**Ожидаемые результаты**

Образовательная программа секции «Гимнастика» ориентирована на достижении результатов трех уровней:

*Первый уровень результатов* – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, встречи с действующими спортсменами и ветеранами спорта.

*Второй уровень результатов* – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнения игры.

*Третий уровень результатов* – получение школьником опыта самостоятельного действия.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами гимнастики, выполнение акробатических комбинаций.

**Результаты**

**Учащиеся должны уметь:**

- правильно выполнять акробатические упражнения;

-запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;

- владеть своим телом;

- легко выполнять упражнения;

-научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

**Учащиеся должны знать:**

– об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

– о способах и особенностях движений, передвижений;

– о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

– об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

– о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Учащиеся должны получить опыт:

- взаимодействия с ровесниками;

- ставить цель и добиваться результата;

- участия в соревнованиях.