

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани  
«Средняя общеобразовательная школа № 64»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ПС

Протокол №1  
от «24» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_  
Пакалина Н.А.  
«24» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ г. Астрахани  
«СОШ № 64»

\_\_\_\_\_  
Е.Г. Тихонова  
Приказ №99-Д от 24.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КРУЖКА  
«Гимнастика»**

направление: спортивно - оздоровительное  
возрастная категория: 5-11 классы  
срок реализации: 1 год

автор программы: Ковалева С.А.

год разработки: 2023

**Астрахань**

## Пояснительная записка

В настоящее время наблюдается ухудшение состояния здоровья детей и подростков, увеличение числа детей с отклонениями в состоянии здоровья различного характера, для которых нужен индивидуальный подход для коррекции и профилактики данных состояний с целью повышения состояний здоровья, физического развития, формированию потребности в ЗОЖ.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по гимнастике для обучающихся спортивно – оздоровительной группы, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (приказ Минобр. и науки РФ, № 1008, от 29.08.2013г.);
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача РФ от 04.06.2014, №41);
- Письмо Минобр. и науки РФ, № 28-02-484/16, от 18.06.2003г. «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобр. и науки РФ. Департамент молодежной политики, воспитания и социальной поддержке детей от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам ДО детей».

Направленность программы:

Программа имеет физкультурно- спортивную направленность и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

**Целью** предмета «Гимнастика», является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Занятия гимнастикой направлены на формирование устойчивых мотивов, необходимость проявлять разнообразную деятельность, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

В соответствии с социально – экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития и исходя из сущности общего среднего образования целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Предоставляет возможность для физического развития обучающихся, для воспитания навыков здорового образа жизни. В основу программы

для обучающихся, нуждающихся в оздоровительной гимнастике, положены программа физического воспитания для обучающихся средней школы и программа физического воспитания с оздоровительной направленностью: Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. - М., 2006.

Реализация таких программ, решает не только проблему занятости детей и подростков в свободное время, но и создания значимого для них микросоциума, в котором гармонизируется эмоциональная сфера, формируются двигательные навыки, воспитываются волевые качества, приобретают бесценный опыт ЗОЖ, закладывая фундамент дальнейшего здоровья.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни (ЗОЖ), физическому и психоэмоциональному развитию детей и подростков на основе их творческой активности.

Вид группы: смешанный.

Состав группы: постоянный.

Особенности набора детей: по допуску врача.

Форма занятий: групповая.

Количество обучающихся: 15

### ***Задачи:***

#### ***Оздоровительные:***

1. Укрепление физического и психологического здоровья.
2. Улучшение физического развития.
3. Развитие устойчивости организма к различным заболеваниям.

#### ***Образовательные:***

1. Совершенствовать координацию тела.
2. Развитие физических качеств (ловкость, гибкость выносливость, прыгучесть и т.п).
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании.

#### ***Воспитательные:***

1. Выработка у обучающихся привычки соблюдения режима.

2. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.
3. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность и т.д), нравственные качества (честность, справедливость), и волевые качества (смелость, решительность и т.д).
4. Личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация).
5. Регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
6. Познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем).

### *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.

Оборудование: мячи, обручи, скакалки, маты, гимнастические снаряды, гимнастическая стенка, перекладина и т.д.

Необходимые материалы для выполнения программы: спортивная форма и обувь для занятий.

Программа рассчитана на возраст 10 - 16 лет.

Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, сдачи контрольных нормативов.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся, занимающихся по данной программе;
- закрепление основ техники сложно-координационных спортивно-прикладных и гимнастических упражнений, направленных на развитие силовой выносливости мышц, участвующих в формировании мышечного корсета;
- устойчивое овладение умениями и навыками;
- развитие у обучающихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
- умение контролировать психическое состояние.

### *Учебно-тематический план.*

№ п/п	Темы	Количество часов	В том числе	
			Теоретич.	Практич.
<b>I.</b>	<b>Основы знаний.</b>	<b>1</b>		
	Здоровье и физическое развитие. Понятие о правильной осанке. Инструктаж по ТБ, режим, питание и гигиена.	0.5	0.5	
	Влияние физических упражнений на организм. История развития спортивной гимнастики.	0.5	0.5	
<b>II.</b>	<b>Практические занятия.</b>	<b>33</b>		
	ОФП. Подтягивание. Лазание по канату.	5	1	4
	Акробатика. Сед углом, отжимания, «Мост» из положения стоя, кувырки.	5	-	5
	Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	4	-	4
	Стойка на лопатках со страховкой у стены, в прах и самостоятельно.	4	-	4
	Стойка на реках махом одной толчком другой у опоры или с партнером.	4	-	4
	Из упора присев и положения «старт пловца» длинный кувырок вперед. Комбинированные упражнения.	8	1	7
	Из седа ноги вместе (с прямыми ногами) кувырок назад в упор присев. ОРУ у гимн. стенки.	3	1	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

### *Содержание программы.*

Материал программы разбит на два раздела: раздел основы знаний и практические занятия.

#### **I. Основы знаний – 1 часа.**

- техника безопасности на учебно – тренировочных занятиях;
- понятие о правилах гигиены, одежде, обуви;
- основные положения занятий в гимн. зале, правила ТБ работы на снарядах, страховка во время выполнения упражнений;
- история развития спортивной гимнастики. О развитии спортивной гимнастики в Астраханской области.

#### **II. Практические занятия- 33 часа.**

### **Общая физическая подготовка.**

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости.
- Совершенствование навыков естественных видов движений.
- Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.
- Строевые упражнения.

### **Гимнастические упражнения.**

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для туловища и шеи, упражнения для мышц ног и таза.

### **Акробатические упражнения.**

**Легкоатлетические упражнения:** бег, прыжки, метания.

### **Спортивные игры.**

### **Подвижные игры.**

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий

Подвижные игры:

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении страховки.

Психологическая подготовка:

- Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам;
- Развитие волевых качеств: целеустремленности, упорства, смелости, решительности, самообладания.

### **Практические занятия по технике выполнения строевых упражнений.**

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки; - сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом и скакалкой.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах; - прыжки через скакалку различными способами.

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

*План-конспект секционного занятия по гимнастике*

№	Содержание	Время	ОМУ
1	Построение и приветствие	1 мин	В одну шеренгу становись!
2	Ходьба с заданием: - на пятках; - перекаты с пятки на носок; - рывки руками; - выпады на каждый шаг	1 мин	В обход налево шагом марш! Спина прямая, руки за спиной. Руки на поясе. Рывки резче. Выпад глубже, руки в сторону.
3	Бег с заданием: - приставным шагом - бег с изменением направления - бег с ускорением	1 мин	Внимание! Бегом «марш» Руки на поясе, спина прямая По свистку бежать в обратном направлении. По свистку ускорить темп бега.
4	Новая тема: - описание, - показ, - схема. Закрепление: - объяснение, - схема.	10 мин	
5	Выполнение акробатических элементов, упражнений на гибкость, выполнение упражнений на снарядах	16 мин	
6	Построение и подведение итога занятия	1 мин	

## *Библиографический список*

1. Настольная книга учителя физической культуры (под. ред. Коффмана).
2. Гимнастика - М: Ф и С, 2004- 96с.
3. Акробатика. (под ред. Г. Н. Хоркина) 2000- 46с.
4. Правила соревнований в гимнастике. (под ред. М. В. Петровой) М.,1999- 30с
5. Журналы ФК в школе.
6. Гавердовский Ю.К. «Техника гимнастических упражнений» Изд. «Терра спорт», 2002 г.