

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА СУДЕЙСКОГО»**

«Утверждаю»
Директор МБОУ ЦО № 7

/И.В.Симонова/
приказ № 292 -а
от 30.08.2023г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа кружка
«Гимнастика»**

Рекомендована для возраста: 5-11 классы

Срок реализации: 1 год

Уровень реализации: основного, среднего общего образования

Направленность: спортивно-оздоровительная

Составитель программы:
руководитель кружка
Аксенова Наталья Радиславовна

**Тула
2023 год**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплексная образовательная программа по гимнастике социально-педагогической направленности. Рассчитана не только на воспитание гармонично развитой личности, но и способствует решению прямых задач по физическому воспитанию школьников. Программа составлена с учётом современных тенденций в развитии физического воспитания в школе, возрастных особенностей школьников, их физического развития на основе дифференцированного и индивидуального подхода. Слово «гимнастика» происходит от греческого слова «gymnastire» (от gymnazo-тренер, упражняю) – система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, быстроты движений, выносливости и др. Объем применяемых упражнений позволяет воздействовать на весь организм в целом и развивать отдельные группы мышц, регулировать нагрузку с учетом пола, возраста и уровня физической подготовленности. Хорошее здоровье – один из главных источников счастья и радости человека, его неоценимое богатство.

Актуальность программы

В нашем обществе неуклонно растут реальные возможности для гармонического развития молодого поколения. Массовое вовлечение детей в систематические занятия спортом и рациональная организация занятий для самых маленьких - это задача большого круга специалистов. Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений. Эти упражнения способствуют развитию силы, гибкости, быстроты, координации движений, повышению устойчивости вестибулярного аппарата, совершенствуют функции равновесия. При рациональном чередовании различных групп упражнений формируют правильную осанку, что особенно возможно в занятиях с детьми школьного возраста.

Преобразования в экономической и социальных сферах нашего общества, требуют у молодого поколения глубоких, прочных разносторонних знаний, высокой работоспособности и физической выносливости. При наличии этих качеств у молодёжи можно надеяться на их успех в предстоящей взрослой жизни и на более быстрый переход к стабилизации социально – экологических процессов российского общества. Систематические занятия спортом и физической культурой способствуют физическому развитию, повышают работоспособность, формируют у учащихся потребность в здоровом образе жизни. В связи с этим необходимо усилить внимание к физическому развитию и воспитанию учащихся. Эту задачу можно решать путём увеличения числа часов на занятия физическими упражнениями таким образом, чтобы ежедневно учащиеся школ имели в расписании урок физического развития. Данная программа по гимнастике даёт реальную возможность для реализации обозначенного подхода, выполняя роль дополнительного курса и являясь составной частью в общей системе уроков движения.

Цели и задачи программы

Целью программы является совершенствование физического развития детей и повышение их физических возможностей нетрадиционными для школьной практики средствами. Создание условий для развития творческих, физических, художественно-эстетических качеств ребенка совершенствования его индивидуальных особенностей и укрепление здоровья посредством гимнастики.

Задачи

1. Обучать:

- базовой подготовке
- специальной технической подготовке без предмета
- специальной технической подготовке

2. Развивать:

- координацию движений (точность воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования, согласования движений, ориентирование в пространстве).
- выносливость, гибкость, скоростные и скоростно – силовые качества.
- развивать представление, память и мышление в ходе двигательной деятельности.

3. Воспитывать:

дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений.

- эстетические качества.
- знания о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных качеств.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО гимнастике

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Основы знаний	5	5	-
3.	Общая физическая подготовка	88	3	85
4.	Стретчинг	60	2	58
5.	Базовая техническая подготовка	150	4	146
6.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	306	15	291

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Дата проведения	Содержание	Кол-во часов
1		Т.Б. на занятиях по гимнастике. Гимнастика – средство физической культуры для укрепления здоровья.	2
2		Значение физических упражнений для здоровья человека. Правила выполнения упражнений. Техника выполнения строевой подготовки.	4

3		Техника выполнения строевой подготовки. Понятие строй. Строевые команды. Разучивание перестроений.	3
4		Техника выполнения строевой подготовки. Поворот кругом на месте. Комплекс ОРУ.	2
5		Техника выполнения строевой подготовки. Перестроение в две шеренги и обратно. Комплект ОРУ в парах.	4
6		Техника выполнения строевой подготовки. Перестроение в колонну по два и обратно. Комплекс ОРУ с предметом.	3
7		Основные понятия: ходьба, бег. Бег с ускорением на короткие дистанции. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку.	2
8		Основные понятия: ходьба, бег. Бег с ускорением на короткие дистанции. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку.	4
9		Основные понятия: ходьба, бег. Бег с ускорением на короткие дистанции. Развитие гибкости. Упражнения на растяжку.	3
10		Ходьба и бег по линиям. Преодоление препятствий. Развитие гибкости. Упражнения в парах.	2
11		Ходьба и бег по линиям. Преодоление препятствий. Развитие гибкости. Упражнения в парах.	4

12		Ходьба и бег по линиям. Преодоление препятствий. Развитие гибкости. Упражнения в парах.	3
13		Бег с чередованием ходьбы. Преодоление коротких дистанций. Занятия на тренажерах.	2
14		Бег с чередованием ходьбы. Преодоление коротких дистанций. Занятия на тренажерах.	4
15		Силовые упражнения. Работа с набивными мячами. Растяжка.	3
16		Силовые упражнения. Работа с набивными мячами. Растяжка.	2
17		Силовые упражнения. Работа с набивными мячами. Растяжка.	4
18		Техника выполнения строевой подготовки. Перестроение в три шеренги и обратно. Комплекс ОРУ по точным способом. Развитие гибкости.	3
19		Техника выполнения строевой подготовки. Перестроение в колонну по тир и обратно. Комплекс ОРУ по точным способом. Развитие гибкости.	2
20		Изучение основных положений на снарядах. Висы и упоры. Комплекс ОРУ на растяжку.	4
21		Изучение основных положений на снарядах. Висы и упоры. Комплекс ОРУ на растяжку.	3

22		Упражнения для развития двигательных качеств. Общеразвивающие упражнения.	2
23		Упражнения для развития двигательных качеств. Общеразвивающие упражнения.	4
24		Техника исполнения упражнений на развитие гибкости. Растяжка. Упражнения для укрепления мышц рук и спины.	3
25		Техника исполнения упражнений на развитие гибкости. Растяжка. Упражнения для укрепления мышц рук и спины.	2
26		Техника выполнения упражнений развитие правильной осанки. Растяжка. Упражнения для укрепления мышц ног и живота.	4
27		Техника выполнения упражнений развитие правильной осанки. Растяжка. Упражнения для укрепления мышц ног и живота.	3
28		Виды аэробики: классическая, танцевальная, оздоровительная, степ-аэробика, аква-аэробика и др. Их характеристика.	2
29		Техника выполнения упражнений на развитие осанки и развитие гибкости в партере.	4
30		Растяжка. Шпагаты: поперечный; на правую ногу; на левую ногу. Упражнения на равновесие (на одной и на двух ногах).	3
31		Растяжка. Шпагаты: поперечный; на правую ногу; на левую ногу.	2

		Упражнения на равновесие (на одной и на двух ногах).	
32		Растяжка. Шпагаты: поперечный; на правую ногу; на левую ногу. Упражнения на равновесие (на одной и на двух ногах).	4
33		Правила выполнения упражнений с гантелями, с мячами. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы.	3
34		Правила выполнения упражнений с гантелями, с мячами. Упражнения с набивными мячами. Развитие силы.	2
35		Упражнения для развития двигательных качеств. Наклоны: с различным положением рук. Кувырки вперед, назад (с помощью гимнастического моста)	4
36		Упражнения для развития двигательных качеств. Наклоны: с различным положением рук. Кувырки вперед, назад (с помощью гимнастического моста)	3
37		Изучение стойки на голове и руках(с опорой). Отжимания в различных исходных положениях(с применениями фитбола)	2
38		Изучение стойки на голове и руках(с опорой). Отжимания в различных исходных положениях(с применениями фитбола)	4
39		Изучение стойки на голове и руках(с	3

		опорой). Отжимания в различных исходных положениях(с применениями фитбола)	
40		Упражнения для ног, ступней и голеностопных суставов. Изучение комбинации из ранее изученных элементов.	2
41		Упражнения для ног, ступней и голеностопных суставов. Повторение комбинации из ранее изученных элементов.	4
42		Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.	3
43		Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.	2
44		Понятие стойки на лопатках. Перекаты. Стойка на лопатках из различных исходных положений.	4
45		Понятие стойки на лопатках. Перекаты. Стойка на лопатках из различных исходных положений.	3
46		Упражнения на равновесие (стоя на двух, стоя на одной ноге). Силовые упражнения (с гантелями).	2
47		Упражнения на равновесие (стоя на двух, стоя на одной ноге). Силовые упражнения (с гантелями).	4
48		Понятие гимнастического элемента «Колесо». Выполнение подводящих	3

		упражнений. Объяснение страховки и помощи.	
49		Понятие гимнастического элемента «Колесо». Выполнение подводящих упражнений. Объяснение страховки и помощи.	2
50		Выполнение гимнастического элемента «Колесо». Страховка и помощь.	4
51		Понятие гимнастического элемента «мост». Подводящие упражнения. Выполнение из исходного положения лежа.	3
52		Выполнение гимнастического элемента «мост» из исходного положения лежа. Упражнения на укрепление мышц спины.	2
53		Выполнение гимнастического элемента «мост» из исходного положения лежа. Упражнения на укрепление мышц спины.	4
54		Упражнения на растяжку. Отработка гимнастического элемента «мост» из исходного положения стоя с опорой.	3
55		Упражнения на растяжку. Отработка гимнастического элемента «мост» из исходного положения стоя с опорой.	2
56		Гимнастический элемент «мост» из исходного положения стоя. Страховка и помощь. Упражнения на растяжку.	4
57		Гимнастический элемент «мост» из исходного положения стоя. Страховка и помощь. Упражнения на растяжку.	3

58		Гимнастическая комбинация из ранее изученных элементов. Разминка. Понятие о судействе.	2
59		Гимнастическая комбинация из ранее изученных элементов. Разминка. Отработка комбинации.	4
60		Знание оценивания элементов. Штрафы. Работа над ошибками.	3
61		Совершенствование ранее изученного. Подвижные игры с элементами гимнастики.	2
62		Совершенствование ранее изученного. Подвижные игры с элементами гимнастики.	4
63		Ходьба и бег по линиям. Преодоление препятствий. Развитие гибкости. Упражнения в парах.	3
64		Ходьба и бег по линиям. Преодоление препятствий. Развитие гибкости. Упражнения в парах.	2
65		Ходьба и бег по линиям. Преодоление препятствий. Развитие гибкости. Упражнения в парах.	4
66		Бег с чередованием ходьбы. Преодоление коротких дистанций. Занятия на тренажерах.	3
67		Бег с чередованием ходьбы. Преодоление коротких дистанций. Занятия на тренажерах.	2

68		Силовые упражнения. Работа с набивными мячами. Растяжка.	4
69		Силовые упражнения. Работа с набивными мячами. Растяжка.	3
70		Силовые упражнения. Работа с набивными мячами. Растяжка.	2
71		Упражнения для развития двигательных качеств. Общеразвивающие упражнения.	4
72		Упражнения для развития двигательных качеств. Общеразвивающие упражнения.	3
73		Растяжка. Шпагаты: поперечный; на правую ногу; на левую ногу. Упражнения на равновесие (на одной и на двух ногах).	2
74		Растяжка. Шпагаты: поперечный; на правую ногу; на левую ногу. Упражнения на равновесие (на одной и на двух ногах).	4
75		Растяжка. Шпагаты: поперечный; на правую ногу; на левую ногу. Упражнения на равновесие (на одной и на двух ногах).	3
76		Упражнения для развития двигательных качеств. Наклоны: с различным положением рук.	2
77		Упражнения для развития двигательных качеств. Наклоны: с различным положением рук.	4
78		Комплексы общеразвивающих упражнений	3

		для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.	
79		Комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника.	2
80		Упражнения со скакалкой («восьмерка», оббивание, прыжки на двух ногах, бег со вращением скакалки вперед и назад)	4
81		Упражнения со скакалкой («восьмерка», оббивание, прыжки на двух ногах, бег со вращением скакалки вперед и назад)	3
82		Комплекс силовых упражнений. Выполнение упражнений в парах.	2
83		Комплекс силовых упражнений. Выполнение упражнений в парах.	4
84		Прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия и с опорой. Отработка прыжков со скакалкой.	3
85		Прыжковые упражнения. Прыжки через препятствия и с опорой. Отработка прыжков со скакалкой.	2
86		Преодоление простых препятствий. Лазание и пере лазание. Упражнения с набивными мечами.	4
87		Преодоление простых препятствий. Лазание и пере лазание. Упражнения с набивными мечами.	3
88		Упражнения на гибкость и растяжку. Занятия на фитболе. Укрепление мышц	2

		спины.	
89		Упражнения на гибкость и растяжку. Занятия на фитболе. Укрепление мышц спины.	4
90		Преодоление полосы препятствия. Упражнения для переключения внимания.	3
91		Упражнения на равновесие. Знакомство с гимнастическим снарядом «бревно».	2
92		Упражнения на координацию движения. Передвижения по бревну на носках, с поворотами и подскоками.	4
93		Упражнения на координацию движения. Передвижения по бревну на носках, с поворотами и подскоками.	3
94		Изучение комбинации на снаряде «бревно». Объяснение техники. Упражнения на равновесие.	2
95		Изучение комбинации на снаряде «бревно». Упражнения на равновесие. Исправление ошибок.	4
96		Развитие гибкости позвоночника. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности.	3
97		Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	2
98		Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц	4

		отдельных участков тела.	
99		Стойка на лопатках. Седы и упоры. Парная акробатика.	3
100		Повторение ранее изученного. Подведение итогов. Сдача тестов.	2
101		Подвижные игры с использованием гимнастики.	4
102		Подвижные игры с использованием гимнастики.	3

Список литературы:

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 2015г.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта./пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 2013г.
3. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 2013г.
4. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 2014.-108с.
5. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2012.
6. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айиспресс, 2014.-112с. – (Методика)
7. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. высш. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2010г.
8. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 2012г.

9. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 2013г.

10. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 2013г.

11. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-4 классов (авторы В.И.

Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014);