

Рабочая программа
дополнительного образования детей
«ГИМНАСТИКА»

Возраст детей: 11 – 14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
учитель физической культуры
Масленников Юрий Александрович

С. Черное

2026 - 2027 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по гимнастике разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Федерацией фитнес-аэробики России в 2008 году была разработана «Примерная программа дополнительного образования учащихся V-VII классов «Фитнес». Программа была апробирована в 2008г. и в настоящее время успешно используется.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Цель программы:

- **Общая цель** программы по оздоровительной гимнастике - улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.). **Основная цель** - укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Задачи:

1. Развитие силовой выносливости как основы оптимизации адаптационных процессов и повышения резервов здоровья;
2. Достижение нормативного уровня физической подготовленности и поддержание объема двигательной активности;
3. Восстановление мышечной константы (отношение мышечной массы к весу тела) и создание «мышечного корсета» позвоночника, формирование и закрепление навыка правильной осанки;
4. Улучшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, координирование взаимодействия моторных и вегетативных функций организма;
5. Формирование моральных и волевых качеств и снятие «комплексов неполноценности» за свою физическую несостоятельность у школьников, освобожденных от уроков физического воспитания по состоянию здоровья.
6. Постановку диафрагмального дыхания, предотвращающего повышение внутрибрюшного и внутричерепного давления, перегрузку сердечно-сосудистой системы, улучшающего вентиляцию лёгких и общее кровообращение;
7. Комплекс партерной гимнастики (без применения тренажеров), включающей аэробный и стретчинговый компоненты;
8. Обучение учащихся правильному статико-динамическому режиму во время занятий в школе и дома.

Структура организации учебного процесса.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника.

Включен также теоретический курс о фитнес-аэробике как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

Формы организации учебного процесса.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, классической гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп».

Результаты апробирования программы.

1. Обучающие.

Постоянная физическая нагрузка под музыкальное сопровождение с ясно выраженными ритмическими акцентами, где музыка определяет темп движений, повышается ритмичность у детей, музыкальный слух и музыкальная культура.

Корригирующие упражнения на осанку в программе «Здоровая спина» улучшают осанку, создают мышечный корсет позвоночника, повышают уровень здоровья.

2. Развивающие.

Значительный рост понимания значения здорового образа жизни и всех его составляющих.

Повышение уровня здоровья школьников, их устойчивости к инфекционным простудным заболеваниям, повышение уровня иммунитета, повышение общего жизненного тонуса.

3. Воспитательные.

Коллективные занятия школьников во внеурочное время способствуют укреплению дружбы в коллективе, улучшают психологический климат в классе. Регулярные дополнительные занятия формируют потребность в физической нагрузке.

4. Образовательный эффект программы выражается в повышении уровня знаний о физиологии и анатомии физических упражнений; улучшается осведомленность школьников о новых современных видах спорта с музыкально-ритмической компонентой.

Программа предполагает проведение занятий 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут.

Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую части.

Теоретическая часть занятий включает в себя:

- технику безопасности во время занятий фитнесом;
- основы здорового образа жизни;
- информация о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх, истории фитнеса.

Практическая часть занятий включает в себя:

- обучение двигательным действиям аэробики, гимнастики, акробатики, подвижных игр;
- организацию обучающимися игровых программ, составление комплексов упражнений.

Тематический план по программе «Гимнастика»

Вид программного материала	Количество часов
Теория	в процессе обучения
Фитнес-гимнастика и акробатика	20
Занятия со снарядами	5
Подвижные игры	7
Контрольное занятие	4
ИТОГО	36

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия
1.	Общие правила техники безопасности при занятиях фитнесом, в спортивном зале.
2.	Что такое Гимнастика? Основы гимнастического стиля.
3.	Ориентационные упражнения. Подвижные игры.
4.	Общеразвивающие упражнения в гимнастике.
5.	Основные шаги и перестроения.
6.	Игра: полоса препятствий.
7.	Акробатика и ее особенности.
8.	Разучивание акробатических элементов под счет.
9.	Разучивание комбинации под музыку. Подвижные игры с музыкой.
10.	Фитнес на платформе.
11.	Разучивание упражнений с обручем.
12.	Упражнения с гантелями под музыку.
13.	Партерная гимнастика.
14.	Контрольное занятие (тесты ОФП).
15.	Образно-сюжетные игры: «Повтори за мной».
16.	Атлетическая гимнастика.
17.	Игры для развития физических качеств.
18.	Лазанье по канату.
19.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.
20.	Понятия гимнастика и акробатика.
21.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.
22.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.
23.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.
24.	Комплекс упражнений с мячом.
25.	Комплекс упражнений со скакалкой.
26.	Комплекс упражнений с обручем.
27.	Комплекс упражнений с набивным мячом.
28.	Комплекс упражнений для мышц туловища.
29.	Акробатические элементы.
30.	Гимнастические снаряды: параллельные (разновысокие) брусья, перекладина, конь, козел, подкидной мостик.

31.	Игры с использованием гимнастических снарядов.
32.	Игры для силы, гибкости, быстроты.
33.	Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.
34.	Контрольное занятие (выполнение упражнений с предметами и элементов акробатики).
35.	Контрольное занятие (выполнение упражнений с предметами и элементов акробатики).
36.	Контрольное занятие (выполнение упражнений с предметами и элементов акробатики).

Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

раскрывать понятия: синхронно, ритмично;

ориентироваться в видах аэробики, гимнастики;

выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:
установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Фитнес-гимнастика и акробатика (20 часов)

Общие правила техники безопасности на занятиях фитнесом и в спортивном зале. Что такое фитнес. Ориентация в пространстве. Основные шаги базовой аэробики. Партерная гимнастика. Восстановление.

Практика:

Ориентационные упражнения: вправо-влево, вперёд-назад, вниз- вверх, в круг , из круга, по кругу.

Основные шаги базовой аэробики.

Линейный метод разучивания. Выполняются элементы сначала под счет, потом под музыку в ритм. Многократно повторяется элемент ногами, затем, продолжая выполнять его, добавляют движения руками. Далее переходят к следующему элементу. Таким образом выстраивается цепочка из элементов.

Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой. Понятия гимнастика, акробатика.

Практика:

- комплексы упражнений направленные на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия (без предметов, с мячом, со скакалкой, упражнения для мышц брюшного пресса, спины в положении лежа на коврике)
- различные виды ходьбы и передвижений (ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводах стопы)
- разновидности бега (бег на носках, с захлестыванием голени, высоко поднимая колени, выбрасывая прямые ноги вперед т. д.)
- прыжки (на двух ногах, на одной ноге; одну выставить вперед, другую назад; прыжки, сгибая ноги «лягушка», в упоре присев «мячики», из упора присев – выпрыгивание вверх, с поворотом на 90°, 180° и т. д.)
- наклоны
- выпады
- выполнение акробатических элементов (перекаты в группировке, кувырки боком, через плечо, вперед, назад; стойка на лопатках, стойка на голове и руках, стойка на руках, мост)

Занятия со снарядами (5 часов)

Выполнение отдельных упражнений на гимнастических снарядах и выполнение комбинаций элементов:

- наскок, соскок.
- мах, перемах, оборот.
- стойки, висы, упоры.

подвижные игры (7 часов)

подвижные игры на основе спортивных игр, выполняются в парах, в группах различные виды передач мяча (над головой, между ног, боковая передача, от груди , одной рукой, об пол и т.д.), постановка рук при приеме мяча положение ног и туловища при приеме мяча.

- варианты челночного бега;

- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на быстроту и точность реакции.

Контрольное занятие (4 часа)

Контрольное занятие проводится два раза в год, в конце каждого полугодия и начинается с разминки и пробного выполнения задания. Оценка проводится по основным базовым элементам по пятибалльной системе. Оценивается качество исполнения исходя из правильности исполнения самих движений в 5 повторениях

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: упражнения выполняемые из различных И.П, с предметами и без них, игры и игровые упражнения;
- занятия оздоровительной направленности;

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

В процессе занятий применяются следующие методы:

- 1)методы строго регламентированного упражнения;
- 2) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 3) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме),
- 4)словесные методы: рассказ, описание, объяснение ,беседа инструктирование , комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания.
- 5)методы наглядного воздействия : показ упражнения, демонстрация .

С помощью этих методов происходит запоминание и овладение двигательным действием. На занятиях дети учатся наблюдать друг за другом, анализировать ,контролировать свои действия и эмоции.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- наглядные пособия: карточки с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь и оборудование : секундомер, свисток, мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, теннисные и резиновые мячи, кегли , обручи, координационные лестницы, гимнастические скамейки, маты, перекладина, конь, мостик, брусья, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно.
- Магнитофон

Список используемой литературы

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009. – 64 с.
2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 157 с.
3. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 1987. – 336с.
4. Петров П. К.О Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. — 448 с.