

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №8»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_\_\_» \_\_\_\_\_2025г.  
Протокол №\_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №8  
\_\_\_\_\_ Стулова Т.А.  
\_\_\_\_\_2025г.

Приказ №\_\_\_\_\_

**Рабочая программа  
курса дополнительного образования  
физкультурно – спортивной направленности  
«Гимнастика»  
для учащихся 1-4 классов  
3 часа в неделю (всего 102 часа)**

**Уровень программы: базовый  
Срок реализации программы: 1 год  
Адресат: от 7 до 10 лет**

**Составитель:  
Соколова Алёна Андреевна  
учитель физической культуры**

**Г.Торжок  
2025г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования «Гимнастика» для обучающихся 1-4 классов разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 31.12.2014г. с изменениями от 06.04.2015г.).

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (1-4 классы) (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576).

В соответствии с законами Российской Федерации о физической культуре, школьная программа рассчитана на учебный план в объеме 102 часа в год по физической культуре и включает занятия по разным дисциплинам. Гимнастика, благодаря своей доступности и привлекательности, входит в число преподаваемых дисциплин «Гимнастика с элементами акробатики».

Настоящая программа дает дополнительную нагрузку в расчете на одну группу 1 год обучения – 102 ч (2 раза в неделю).

Материал представлен в соответствии с уровнями образования. Для каждого уровня выделены цели и задачи, а также приводятся контрольные требования к знаниям, умениям и двигательной подготовленности. Контроль над освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов.

Гимнастика с элементами акробатики является эффективным средством разностороннего воздействия на учащихся. В процессе занятий укрепляется здоровье, развивается координация движений, мышечная сила, быстрота двигательных действий, гибкость, выносливость к мышечной работе, устойчивость функций вестибулярного аппарата к воздействию ускорений, статическое и динамическое равновесие. Свойства:

внимание, память на движения, эмоциональная устойчивость, решительность и смелость, воспитываются личностные свойства: сознательное и активное отношение к занятиям, чувство товарищества, коллективизма, уверенность в своих силах.

Выполнение акробатических упражнений способствует развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного и лучезапястного. Акробатические занятия разносторонне воздействуют на организм детей. Развивают жизненно важные умения и навыки, которые необходимы человеку в повседневной жизни.

### **Цель программы:**

Создание условий для приобретения школьниками знаний о нормах и традициях ведения здорового образа жизни.

Создание условий для развития ценностных отношений школьников к здоровью.

Создание условий для накопления школьниками опыта заботы о здоровье других и ведения собственного здорового образа жизни.

Реализация цели программы соотносится с решением следующих образовательных задач, которые осуществляются в трёх направлениях: оздоровительном, образовательном и воспитательном.

#### **Оздоровительные задачи:**

Развивать у детей творческое отношение к музыке, самостоятельность и инициативу;

Умение творчески подходить к выполнению заданий, развивать в детях творческое мышление и воображение; танцевально-игровое творчество.

#### **Образовательные задачи:**

Формировать основы знаний в области физической культуры и спорта, в частности по гимнастике;

Обеспечить осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;

Формировать навыки выполнения отдельных двигательных действий, развивать умение быстро переходить от выполнения одних движений к другим;

Содействовать развитию пространственных ориентировок в статике и динамике.

#### **Воспитательные задачи:**

Формировать необходимость в здоровом образе жизни;

Вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям спортивной акробатикой;

Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;

Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;

Способствовать развитию творческих способностей и творческой самореализации детей, духовному, нравственному и физическому совершенствованию.

#### **Актуальность**

В младшем школьном возрасте закладываются основы физической культуры человека, формируются интересы, мотивации и потребности в систематической физической активности. Этот возраст особенно благоприятен для овладения базовыми компонентами культуры движений, освоения обширного арсенала двигательных координаций, техники разнообразных физических упражнений.

Возрастные категории 7-10 лет.

Продолжительность учебных занятий – 90 минут. Занятия проводятся в спортивном зале.

**В содержание программы входят следующие элементы:**

- 1) упражнения в ходьбе и беге
- 2) различные виды перекатов
- 3) кувырки (вперед, назад)

- 4)перевороты (вперед, назад, боком)
- 5)стойки (на руках, на лопатках, на лопатках без помощи рук)
- 6)мост (из положения лежа на спине, из положения стойка ноги врозь)
- 7)акробатические комбинации
- 8)упражнения для развития гибкости
- 9)знания из истории развития гимнастики
- 10)инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной деятельности**

По окончании изучения курса «Гимнастика» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно- смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и

социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне; характеристику признаков технического исполнения; выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Содержание курса дополнительного образования(102 ч., 3 ч. в неделю)**

### **Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности)**

Предупреждение травматизма.

### **Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)**

#### *2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений*

Здоровье физическое, психическое, душевное.

#### *2.2. Влияние питания на здоровье.*

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника.

#### *2.3. Гигиенические и этические нормы.*

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой; за повседневной одеждой; за инвентарем). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни).

Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

#### *3.1. Упражнения в ходьбе и беге.*

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полу приседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

#### *3.2. Упражнения для плечевого пояса рук.*

На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении.

#### *3.3. Упражнения для ног.*

На месте в различных и. п.; у опоры; в движении.

#### *3.4. Упражнения для туловища.*

На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

#### *4.1. Упражнения для развития силы*

Подтягивание, поднимание и удержание ног на гимнастической стенке, отжимания.

#### *4.2. Упражнения для развития прыгучести.*

Прыжки на скакалке, в длину, через гимн. скамейку, с продвижением вперед на двух и на одной ноге.

#### *4.3. Упражнения для развития быстроты*

Пробегание отрезков на скорость, выполнение упражнений на время, смена направления в беге.

#### *4.4. Упражнения для развития выносливости*

Комплекс упражнений по кругу на время.

### **Раздел 5. Акробатика**

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, стойка на

лопатках, на голове, кувырки вперед и назад, колесо, соединение элементов.

#### **Раздел 6. Растяжка (упражнения на гибкость).**

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и.п. (стоя, сидя, лежа), у опоры, в движении.

#### **Раздел 7. Техническая подготовка (упражнения на снарядах).**

Упражнения на гимнастической скамье – различные виды ходьбы, повороты, махи, галопы, прыжки, комбинации.

Упражнения на опорном прыжке – наскок на мостик, прыжок вверх, поставить ноги на горку матов.

#### **Раздел 8. Контрольные испытания и показательные выступления.**

##### *8.1. Соревнования по ОФП*

Мероприятия для начальной школы: соревнуются только занимающиеся. Контрольные тесты по физической и специальной подготовке.

##### *8.2. Показательные выступления.*

Мероприятия для начальной школы. Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических упражнений.

#### **Формы организации внеурочных занятий, основные виды деятельности:**

Основной формой организации внеурочной деятельности является урок (учебно-тренировочное занятие) с использованием группового, фронтального и соревновательного метода обучения.

#### **Учебный план**

| № | Название раздела, темы                                                                                      | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------|
|   |                                                                                                             | Всего            | Теория | Практика |                            |
| 1 | Знакомство с видом спорта. Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Требование к одежде и инвентарю. | 1                | 1      | 0        | Беседа                     |
| 2 | ОФП. Упражнения в ходьбе и беге.                                                                            | 3                | 0      | 3        | Практическое выполнение    |
| 3 | ОФП. Упражнения для плечевого пояса и рук.                                                                  | 3                | 0      | 3        | Практическое выполнение    |
| 4 | О/прыжок. Наскок на мостик.                                                                                 | 3                | 0      | 3        | Практическое выполнение    |
| 5 | Растяжка (упражнения на гибкость).                                                                          | 3                | 0      | 3        | Практическое выполнение    |
| 6 | Гимнастическая скамья. Ходьба, прыжки, соскок.                                                              | 3                | 0      | 3        | Практическое выполнение    |
| 7 | ОФП. Упражнения для ног.                                                                                    | 3                | 0      | 3        | Практическое выполнение    |

|           |                                                         |   |   |   |                         |
|-----------|---------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------|
| 8         | ОФП. Упражнения для туловища.                           | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 9         | ОФП. Упражнения для туловища.                           | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 10        | Акробатика. Группировка, перекаты, кувырки.             | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 11        | ОФП. Упражнения для туловища.                           | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 12        | О/прыжок. Наскок на горку матов.                        | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 13        | ОФП. Упражнения на пресс.                               | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 14        | Растяжка (упражнения на гибкость).                      | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 15        | Ходьба, повороты, соскок с гимнастической скамьи.       | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 16        | Акробатика. Упоры, стойки.                              | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| <b>17</b> | Контрольные испытания. Тестирование по ОФП.             | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 18        | СФП. Упражнения для развития прыгучести.                | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 19        | СФП. Упражнения для развития силы.                      | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 20        | СФП. Упражнения для развития быстроты.                  | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 21        | СФП. Упражнения для развития выносливости.              | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 22        | О/прыжок. Наскок на мостик и запрыгнуть на горку матов. | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 23        | Акробатика. Кувырки, упоры, стойки.                     | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| <b>24</b> | СФП. Упражнения для развития выносливости.              | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |
| 25        | СФП. Упражнения для развития силы.                      | 3 | 0 | 3 | Практическое выполнение |

|    |                                                      |     |   |     |                         |
|----|------------------------------------------------------|-----|---|-----|-------------------------|
| 26 | СФП. Упражнения для развития прыгучести.             | 3   | 0 | 3   | Практическое выполнение |
| 27 | Контрольные испытания. Тестирование по СФП.          | 3   | 0 | 3   | Практическое выполнение |
| 28 | Ходьба, галопы, прыжки.                              | 3   | 0 | 3   | Практическое выполнение |
| 29 | Акробатика. Соединение акробатических элементов.     | 3   | 0 | 3   | Практическое выполнение |
| 30 | Опорный прыжок. На горку матов прыжок в упор присев. | 3   | 0 | 3   | Практическое выполнение |
| 31 | Растяжка (упражнения на гибкость).                   | 3   | 0 | 3   | Практическое выполнение |
| 32 | Акробатика. Соединение акробатических элементов.     | 3   | 0 | 3   | Практическое выполнение |
| 33 | Растяжка (упражнения на гибкость).                   | 3   | 0 | 3   | Практическое выполнение |
| 34 | Отработка акробатических элементов.                  | 4   | 0 | 4   | Практическое выполнение |
| 35 | История гимнастики                                   | 1   | 1 | 0   | беседа                  |
|    | Итог:                                                | 102 | 2 | 100 |                         |

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

#### Материально-техническое обеспечение:

- Специально оборудованный зал для занятий гимнастикой .
- Наличие музыкального оборудования для воспроизведения фонограмм и музыки.
- Средства для хранения костюмов, обуви и реквизитов.

#### Кадровые условия:

- Педагог с профильным образованием и соответствующей квалификацией.
- Привлечение ассистентов преподавателя для работы с большими группами детей.
- Регулярное повышение квалификации педагогов.

#### Учебно-методическое оснащение:

- Программы и учебные планы, разработанные в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.
- Методические рекомендации и пособия для педагога и учащихся.

#### Организационные условия:

- Установленный режим занятий, включающий регулярность и продолжительность уроков.

- Формирование учебных групп с учётом возраста и уровня подготовленности участников.
- Проведение регулярных открытых уроков и отчетных концертов.

#### **Психолого-педагогические условия:**

- Создание комфортной атмосферы, способствующей развитию творческой активности и уверенности в себе.
- Индивидуализация подхода к каждому ученику с учетом особенностей развития.
- Использование методов поощрения и мотивации к занятиям.

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий   | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------|----------------------------------------------------|
| 2025-2026    |                     |                        | 34                        | 102                      | 2 раза в неделю |                                                    |
|              |                     |                        |                           |                          |                 |                                                    |
|              |                     |                        |                           |                          |                 |                                                    |

#### **Перечень информационных источников:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства науки и образования РФ от 29 августа 2013 г. № 1008.
3. Санитарно–эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования от 04.07.2014 г.
4. Методическими рекомендациями Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09-3242.