

ЧОУ «Смоленская Православная гимназия»

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
учителей
начальных классов
Протокол №1 от
«29» августа
2025 г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель
директора
по учебно-
методической
работе
Ростова С.М.
/_____/

РАССМОТРЕНА
на педагогическом
совете
Протокол №1
от «29» августа
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Худовеков С.Н.
/_____/

Приказ № 31-ОД
от «01» сентября
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Спортивная гимнастика»

Составитель: учитель физической культуры

Сокеркина Юлия Николаевна

Смоленск 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Спортивная гимнастика» составлена на основе основной общеобразовательной программы ЧОУ «Смоленская Православная гимназия» на 2025-2026 учебный год в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Отличительной особенностью гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Программа рассчитана на четыре года обучения:

- 1 год - начальное обучение. Набор в группы детей 7-8 лет;
- 2 год - формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений;
- 3 год - формирование и закрепления основных двигательных навыков и умений; углубленное усвоение акробатических элементов;

Занятия проводятся в группе по 10-15 человек, так как предусматривается работа индивидуально. **Цель программы:**

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме.

Задачи программы:

- обучение детей акробатическим упражнениям;
- совершенствование двигательной деятельности детей и 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.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

К концу реализации программы по гимнастике дети должны:

- уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Результаты освоения программы внеурочной деятельности:

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

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. В качестве проверки результативности работы несколько раз в год проводятся выступления в рамках спортивных мероприятий, открытые уроки для родителей. В конце года планируется тестирование каждого ученика, в целях выявления личного достижения.

Содержание курса внеурочной деятельности.

1 год обучения

1. Общие сведения о гимнастике

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в России 80-х годах. Теория: Общие сведения о развитии спортивной гимнастики. Практика: не предусмотрена.

1.2 Сведения об Олимпийских играх 2000 года в Австралии (Сидней) по спортивной гимнастике.

Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастическая терминология обучение.

Теория: общие сведения.

Практика: не предусмотрена.

1.4 Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике обучение.

Теория: общие сведения о техники безопасности.

Практика: не предусмотрена.

2. Развитие гибкости

2.1 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах начальное разучивание.

Теория: объяснение как правильно выполняется тестовое упражнение.

Практика: Наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево, развитие гибкости позвоночника

(разнообразные упражнения для разминки).

2.2 Шпагаты начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение выпадов и полушпагатов; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; развитие подвижности в тазобедренных суставах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища; шпагаты продольный и поперечный; растяжка с провисанием.

2.3 Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: обучение.

3. Упражнения на развитие ловкости и координации

3.1 Преодоление простых препятствий начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение и произвольное преодоление простых препятствий; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.

3.2 Передвижения по гимнастическому бревну; передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение передвижений по гимнастическому бревну и гимнастической стенке. Изучение упражнений на равновесие. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.

3.3 Упражнения на координацию движения начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке, развитие ловкости и координации.

3.4 Тестовые упражнения по прыжкам начальное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке на время, тест «Прыжок в длину с места».

4. Упражнения на формирование осанки

4.1 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении начальное разучивание.

Теория: контроль осанки (осмотр).

Практика: не предусмотрена.

4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета начальное разучивание

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; комплексы упражнений на контроль осанки в движении; упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. ОФП, СФП.

5. Акробатические упражнения

5.1 Акробатические комбинации начальное разучивание.

Теория: знания гимнастической терминологии.

Практика: не предусмотрена.

5.2 Начальное разучивание акробатических упражнений и комбинаций.

Теория: не предусмотрена.

Практика: разучивание упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырков вперёд (назад), «мост» из положения лёжа и стоя, начальное обучение акробатическим прыжкам, стойки на голове, руках, колесах, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.

5.3 Показательный урок.

Теория: не предусмотрена.

Практика: контрольный урок 1-го года обучения.

2 год обучения

1. Общие сведения о гимнастике

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в России 90-х годах.

Теория: общие сведения о развитии спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.2 Сведения об Олимпийских играх 2004 года Греция (Афины) по спортивной гимнастике.

Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастическая терминология углубленное разучивание.

Теория: общие сведения.

Практика: не предусмотрена.

1.4 Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике.

Теория: общие сведения о техники безопасности.

Практика: не предусмотрена.

2. Развитие гибкости

2.1 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах углубленное разучивание.

Теория: объяснение как правильно выполняется тестовое упражнение.

Практика: Наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево, развитие гибкости позвоночника (разнообразные упражнения для разминки).

2.2 Шпагаты углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение выпадов и полушпагатов; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; развитие подвижности в тазобедренных суставах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища; шпагаты продольный и поперечный; растяжка с провисанием.

2.3 Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнений по развитию гибкости.

3. Упражнения на развитие ловкости и координации

3.1 Преодоление простых препятствий углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение и произвольное преодоление простых препятствий; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.

3.2 Передвижения по гимнастическому бревну; передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение передвижений по гимнастическому бревну и гимнастической стенки. Изучение упражнений на равновесие. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.

3.3 Упражнения на координацию движения углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке, развитие ловкости и координации.

3.4 Тестовые упражнения по прыжкам углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке на время, тест «Прыжок в длину с места».

4. Упражнения на формирование осанки

4.1 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении углубленное разучивание.

Теория: контроль осанки (осмотр).

Практика: упражнений на контроль осанки.

4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета углубленное разучивание.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; комплексы упражнений на контроль осанки в движении; упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. ОФП, СФП.

5. Акробатические упражнения

5.1 Акробатические комбинации углубленное разучивание.

Теория: Знания гимнастической терминологии.

Практика: не предусмотрена.

5.2 Углубленное разучивание акробатических упражнений и комбинаций.

Теория: не предусмотрена.

Практика: разучивание и совершенствование упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырков вперёд (назад), «мост» из положения лёжа и стоя, начальное обучение акробатическим прыжкам, стойки на голове, руках, колесах, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.

5.3 Показательный урок.

Теория: не предусмотрена

Практика: контрольный урок 2-го года обучения.

3 год обучения

1. Общие сведения о гимнастике

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в России 2000 годах.

Теория: общие сведения о развитии спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.2 Сведения об Олимпийских игры 2008 года Китай (Пекин) по спортивной гимнастике.

Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастической терминологии закрепление.

Теория: общие сведения

Практика: не предусмотрена.

1.4 Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике закрепление.

Теория: общие сведения о техники безопасности.

Практика: не предусмотрена.

2. Развитие гибкости

2.1 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах закрепление

Теория: объяснение выполнения тестового упражнения.

Практика: наклоны туловища вперёд, назад, вправо, влево, развитие гибкости позвоночника (разнообразные упражнения для разминки).

2.2 Шпагаты закрепление.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение выпадов и полушпагатов; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; развитие подвижности в тазобедренных суставах; комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища; шпагаты продольный и поперечный; растяжка с провисанием.

2.3 Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости закрепление

Теория: не предусмотрена.

Практика: не предусмотрена.

3. Упражнения на развитие ловкости и координации

3.1 Преодоление простых препятствий закрепление.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение и произвольное преодоление простых препятствий; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.

- 3.2 Передвижения по гимнастическому бревну; передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне. Закрепление.
Теория: не предусмотрена.
Практика: правильное выполнение передвижений по гимнастическому бревну и гимнастической стенке. Закрепление упражнений на равновесие. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками.
- 3.3 Упражнения на координацию движения закрепление.
Теория: не предусмотрена.
Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке, развитие ловкости и координации.
- 3.4 Тестовые упражнения по прыжкам закрепление.
Теория: не предусмотрена.
Практика: правильное выполнение прыжков на скакалке на время, тест «Прыжок в длину с места».
- 4. Упражнения на формирование осанки**
- 4.1 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении закрепление.
Теория: контроль осанки (осмотр).
Практика: не предусмотрена.
- 4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета закрепление.
Теория: не предусмотрена.
Практика: упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; комплексы упражнений на контроль осанки в движении; упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. ОФП, СФП.
- 5. Акробатические упражнения**
- 5.1 Акробатические комбинации закрепление.
Теория: знания гимнастической терминологии.
Практика: не предусмотрена.
- 5.2 Разучивание и закрепление акробатических упражнений и комбинаций.
Теория: не предусмотрена.
Практика: закрепление упоров (присев, лёжа, согнувшись), седов (на пятках, углом), группировок, перекатов в группировке, стойки на лопатках (согнув и выпрямив ноги), кувырков вперёд (назад), «мост» из положения лёжа и стоя, начальное обучение акробатическим прыжкам, стойки на голове, руках, колесам, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.
- 5.3 Показательный урок.
Теория: не предусмотрена.
Практика: контрольный урок 3-го года обучения.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности 1 год обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общие сведения о гимнастике	2	2	-
1.1	Краткий обзор развития гимнастики в России 80-х годах		-	-
1.2	Сведения об Олимпийских играх 2000 года в Австралии (Сидней) по спортивной гимнастике		-	-
1.3	Знания гимнастической терминологии обучение		-	-
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике обучение		-	-
2	Развитие гибкости	20	2	18
2.1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах начальное разучивание		-	2
2.2	Шпагаты начальное разучивание		-	8

2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости начальное разучивание		-	8
3	Развитие ловкости и координации	20	2	18
3.1	Преодоление простых препятствий начальное разучивание		2	-
3.2	Передвижения по гимнастическому бревну, передвижения по гимнастической стенке, упражнения на равновесие на бревне (начальное разучивание)		-	14
3.3	Упражнения на координацию движения начальное разучивание		-	4
3.4	Тестовые упражнения по прыжкам начальное разучивание		-	-
4.	Формирование осанки	4	2	2
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении начальное разучивание		2	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета начальное разучивание		-	2
5.	Акробатика	20	2	18
5.1	Акробатические комбинации начальное разучивание	-	2	-
5.2	Начальное разучивание акробатических упражнений и комбинаций		-	16
5.3	Показательный урок		-	2
Всего часов:		66	10	56

2 год обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общие сведения о гимнастике	1	1	-
1.1	Краткий обзор развития гимнастики в России 90-х годах		-	-

1.2	Сведения об Олимпийских игры 2004 года Греция (Афины) по спортивной гимнастике		-	-
1.3	Знания гимнастической терминологии		0,5	-
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике		0,5	-
2	Развитие гибкости	10	1	9
2.1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах углубленное разучивание;		1	-
2.2	Шпагаты углубленное разучивание		-	8
2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости углубленное разучивание		-	1
3	Развитие ловкости и координации	10	2	8
3.1	Преодоление простых препятствий углубленное разучивание		1	
3.2	Передвижения по гимнастическому бревну передвижения по гимнастической стенке упражнения на равновесие на бревне углубленное разучивание		1	4
3.3	Упражнения на координацию движения углубленное разучивание		-	3
3.4	Тестовые упражнения по прыжкам углубленное разучивание		-	1
4.	Формирование осанки	3	1	2
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении углубленное разучивание		1	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета углубленное разучивание		-	2
5.	Акробатика	10	1	9
5.1	Акробатические комбинации углубленное разучивание		1	-
5.2	Углубленное разучивание акробатических упражнений и комбинаций		-	8
5.3	Показательный урок		-	1
Всего часов:		34	6	28

3 год обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общие сведения о гимнастике	1	1	-
1.1	Краткий обзор развития гимнастики в России 2000 годах		1	-
1.2	Сведения об Олимпийских игры 2008 года Китай (Пекин) по спортивной гимнастике		0,5	-
1.3	Знания гимнастической терминологии закрепление			-
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике закрепление		0,5	-
2	Развитие гибкости	10	1	9
2.1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах закрепление		1	-
2.2	Шпагаты закрепление		-	7

2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости закрепление		-	2
3	Развитие ловкости и координации	10	2	8
3.1	Преодоление простых препятствий закрепление		1	-
3.2	Передвижения по гимнастическому бревну передвижения по гимнастической стенке упражнения на равновесие на бревне закрепление		1	4
3.3	Упражнения на координацию движения закрепление		-	3
3.4	Тестовые упражнения по прыжкам закрепление		-	1
4.	Формирование осанки	3	1	2
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении закрепление		1	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета закрепление		-	2
5.	Акробатика	10	2	8
5.1	Акробатические комбинации закрепление		1	-
5.2	Разучивание и закрепление акробатических упражнений и комбинаций		1	8
5.3	Показательный урок		-	1
Всего часов:		34	7	27