

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования г. Вологды

МОУ "СОШ № 37"

РАССМОТРЕНО

МО учителей
начальных классов

[укажите ФИО]
Протокол №1 от «27»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

[укажите ФИО]
Протокол № 1 от «28»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МОУ "СОШ № 37"

Кочешков А.С.

Кочешков А.С.
Протокол № 304/1 от «28»
августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Спортивная гимнастика»

для обучающихся 1– 4 классов

**г. Вологда
2024/2025 уч. гг.**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Результаты освоения программы внеурочной деятельности.....	4
3. Содержание программы внеурочной деятельности	5
4. Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий.....	12
5. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности.....	13
6. Методическое обеспечение программы.....	15

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Спортивная гимнастика» составлена учителем по физической

культуре Ростова В.Д МОУ СОШ №37 на 2024-2025 учебный год в соответствии с требованиями ФГОС НОО

Рабочая программа курса «Спортивная гимнастика» для 1-4 классов составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013).
2. Примерной программы по спортивной гимнастике.
3. Образовательной программы МОУ «СОШ № 37» имени Маршала Советского Союза Конева И.С. за 2024-2025 уч. год.

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;
- 4 год - углубленное усвоение акробатических элементов, подготовка к выступлениям.

Занятия проводятся в группе по 10-15 человек, так как предусматривается работа индивидуально. На занятие рассчитано по 1 часу в неделю, в год 36 часов для каждой группы.

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 здоровьесберегающих действий, опыта заботы о здоровье других и ведения собственного здорового образа жизни

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 спортивной 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 требования 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 программы 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 гимнастике. 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. 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 изучение.

Теория: общие сведения.

Практика: не предусмотрена.

1.4 Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике.

Теория: общие сведения о технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

2. Развитие гибкости

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

Теория: объяснение как правильно выполняется тестовое упражнение.

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

2.2 Шпагаты углубленное изучение.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение выпадов и полушпагатов; высокие взмахи поочередно 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 изучение.

Теория: не предусмотрена.

Практика: упражнений по развитию гибкости.

3. Упражнения на развитие ловкости и координации

4. 3.1 Преодоление простых препятствий углубленное изучение.

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.

4.2 Передвижения по гимнастическому бревну; передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне углубленное изучение.

Теория: не предусмотрена.

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

4.3 Упражнения на координацию движения углубленное изучение.

Теория: не предусмотрена.

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

4.4 Тестовые упражнения по прыжкам углубленное изучение.

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, колесам, 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, перелезние 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, колесах, стойки на руках толчком двух ног, стойка мост, акробатические комбинации.

5.3 Показательный урок.

Теория: не предусмотрена.

Практика: контрольный урок 3-го года обучения.

4 год обучения

1. Общие сведения о гимнастике

1.1 Краткий обзор развития гимнастики в Современной России.

Теория: общие сведения о развитии спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.2 Сведения об Олимпийских играх 2012 года Великобритания (Лондон) по спортивной гимнастике.

Теория: общие сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике.

Практика: не предусмотрена.

1.3 Знания гимнастическая терминология совершенствование.

Теория: общие сведения.

Практика: не предусмотрена.

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

Теория: общие сведения о технике безопасности.

Практика: не предусмотрена.

2. Развитие гибкости

2.1 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах совершенствование.

Теория: объяснение как правильно выполняется тестовое упражнение.

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

2.2 Шпагаты совершенствование.

Теория: не предусмотрена.

Практика: правильное выполнение выпадов и полушпагатов; высокие взмахи поочередно 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 совершенствование.

Теория: не предусмотрена.

Практика: не предусмотрена.

3. Упражнения на развитие ловкости и координации

3.1 Преодоление простых препятствий совершенствование.

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 совершенствование. Передвижения по гимнастической стенке; упражнения на равновесие на бревне.

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 совершенствование.

Теория: не предусмотрена.

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

3.4 Тестовые упражнения по прыжкам совершенствование.

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 совершенствование.

Теория: контроль осанки (осмотр).

Практика: не предусмотрена.

4.2 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета совершенствование. 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 совершенствование.

Теория: знания гимнастической терминологии.

Практика: не предусмотрена.

5.2 Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций.

Теория: не предусмотрена.

Практика: 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 4-го года обучения.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию и формирования универсальных учебных действий учащихся основной ступени образования. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитания.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

актуального развития (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр) *зоны ближайшего развития* («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

Предметные результаты – уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты – овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно оздоровительной деятельности, укрепление здоровья. Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

Личностные результаты – готовность и способность воспитанников к саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

**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	1	1	-
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	1	-	-
2	Развитие гибкости	10	1	9
2.1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах начальное разучивание		-	1
2.2	Шпагаты начальное разучивание		-	4
2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости начальное разучивание		-	5
3	Развитие ловкости и координации	10	1	9
3.1	Преодоление простых препятствий начальное разучивание		1	-
3.2	Передвижения по гимнастическому бревну, передвижения по гимнастической стенке, упражнения на равновесие на бревне (начальное разучивание)		-	7
3.3	Упражнения на координацию движения начальное разучивание		-	2
3.4	Тестовые упражнения по прыжкам начальное разучивание		-	-
4.	Формирование осанки	2	1	1
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении начальное разучивание		1	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета начальное разучивание		-	1
5.	Акробатика	10	1	9
5.1	Акробатические комбинации начальное разучивание	-	1	-
5.2	Начальное разучивание акробатических упражнений и комбинаций		-	8
5.3	Показательный урок		-	1
Всего часов:		33	5	28

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 стенки 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

4 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 Современной России		0,25	-
1.2	Сведения об Олимпийских игры 2012года Великобритания (Лондон) по спортивной гимнастике		0,25	-
1.3	Знания гимнастической терминологии совершенствование		0,25	-
1.4	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике совершенствование		0,25	-
2	Развитие гибкости	10	1	9
2.1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах совершенствование		0,5	-
2.2	Шпагаты совершенствование, контроль		-	8
2.3	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости совершенствование		0,5	1

3	Развитие ловкости и координации	10	2	8
3.1	Преодоление простых препятствий совершенствование		1	-
3.2	Передвижения по гимнастическому бревну передвижения по гимнастической стенке упражнения на равновесие на бревне совершенствование		1	4
3.3	Упражнения на координацию движения совершенствование		-	3
3.4	Тестовые упражнения по прыжкам совершенствование		-	1
4.	Формирование осанки	3	1	2
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении совершенствование		1	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета совершенствование		-	2
5.	Акробатика	10	1	9
5.1	Акробатические комбинации совершенствование		1	-
5.2	Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций		-	8
5.3	Показательный урок			1
Всего часов:		34	6	28

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Оборудование:

- маты гимнастические
- мячи набивные
- обручи, скакалки
- скамейки гимнастические
- лестница гимнастическая
- канаты для лазания
- перекладина,
- палки гимнастические
- мостик гимнастический, мячи теннисные, набивные, скакалки
- обручи, магнитофон для музыкального сопровождения
- снаряды для развития физических качеств)-дидактические средства обучения: плакаты
- памятки по нормативам
- DVD Детская аэробика, 1 прыг-скок, здоровые спинки.
- CD

Список литературы для педагога:

1. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. - Москва, 2005
Издательство: Феникс, 2023г.
2. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. Москва 2024
3. Бутин И.П. Развитие физических способностей детей. 1-4 класс 4. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно - спортивное совершенствование. - М., 2023.
5. Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой «Гигиена физической культуры и спорта» Санкт-Петербург СпецЛит 2022
6. Гавердовский Ю.К, Лисицкая Т.С, Розин Е.Ю, Смолевский В.М. «Спортивная гимнастика (мужчины и женщины)» «Издательство «Советский спорт», 2023

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. - М., 2023.
2. Методика преподавания физической культуры: 1-4 класс:
Методическое пособие и программа. Издатель: Владос. 2022, 2023г. 3.
Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384с.
4. Столов И.И, Ивочкин В.В. «Спортивная школа: начальный этап»
Издательство Москва 2024
5. Примерные требования к программам дополнительного образования детей.