

**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.  
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 2012года 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 техники 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, колесам, 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
<b>1</b>	<b>Общие сведения о гимнастике</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
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	<b>1</b>	-	-
<b>2</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
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
<b>3</b>	<b>Развитие ловкости и координации</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
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		-	-
<b>4.</b>	<b>Формирование осанки</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении начальное разучивание		1	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета начальное разучивание		-	1
<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
5.1	Акробатические комбинации начальное разучивание	-	1	-
5.2	Начальное разучивание акробатических упражнений и комбинаций		-	8
5.3	Показательный урок		-	1
<b>Всего часов:</b>		<b>33</b>	<b>5</b>	<b>28</b>

**2 год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общие сведения о гимнастике</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>

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	-
<b>2</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
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
<b>3</b>	<b>Развитие ловкости и координации</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
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
<b>4.</b>	<b>Формирование осанки</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении углубленное разучивание		1	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета углубленное разучивание		-	2
<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
5.1	Акробатические комбинации углубленное разучивание		1	-
5.2	Углубленное разучивание акробатических упражнений и комбинаций		-	8
5.3	Показательный урок		-	1
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

**3 год обучения**

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общие сведения о гимнастике</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
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	-
<b>2</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
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
<b>3</b>	<b>Развитие ловкости и координации</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
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
<b>4.</b>	<b>Формирование осанки</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении закрепление		1	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета закрепление		-	2
<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
5.1	Акробатические комбинации закрепление		1	-
5.2	Разучивание и закрепление акробатических упражнений и комбинаций		1	8
5.3	Показательный урок		-	1
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>

#### 4 год обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общие сведения о гимнастике</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
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	-
<b>2</b>	<b>Развитие гибкости</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
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

<b>3</b>	<b>Развитие ловкости и координации</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>
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
<b>4.</b>	<b>Формирование осанки</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
4.1	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении совершенствование		1	-
4.2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета совершенствование		-	2
<b>5.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
5.1	Акробатические комбинации совершенствование		1	-
5.2	Совершенствование акробатических упражнений и комбинаций		-	8
5.3	Показательный урок			1
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

### 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.