Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 583 Приморского района
Санкт-Петербурга
от 29.05.2023 Протокол № 12

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 29.05.2023 г. № 441 -д

_____/А.В. Чередниченко/
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета родителей
от 29.05.2023 года
протокол № 7
ПРИНЯТ
с учётом мнения Совета обучающихся
от 29.05.2023 года
протокол № 4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
УСИЛЕННО КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
2651970a5c36dea845dd9b23dc654429
Владелец: Чередниченко Алла Васильевна
Действителен: с 31.01.2023 до 25.04.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе
«ГИМНАСТИКА»
на 2023-2024 учебный год

Срок реализации программы: 3 года

Возраст учащихся: 7-12 лет

Год реализации программы: 3-й

Разработчик: Воробьева С.Н.,
педагог дополнительного образования

Задачи на 3-й год обучения

Воспитательные:

- психологическое развитие через формирование уверенности в себе, правильной самооценки и достижение эмоциональной зрелости;
- социальное развитие через сотрудничество, конкуренцию и правильные стандарты поведения;
- развитие сплоченности, чувства команды, потребности в поддержке коллектива.

Развивающие:

- содействовать физическому, культурному и духовному развитию детей;
- создать условия для более полного включения детей в спортивную жизнь города.;
- привлечь детей к здоровому образу жизни, систематическими занятиями спортом и к участию в различных спортивных соревнованиях.

Обучающие:

- ознакомить детей с историей возникновения и развития гимнастики;
- изучить базовые элементы гимнастики.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты*:*

- будет воспитана потребность бережного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни;
- будет воспитано трудолюбие;
- будет воспитано чувство коллективизма и взаимовыручки;
- будет сформированы коммуникативные умения у детей, навыки сотрудничества в коллективных;
- будет воспитана дисциплинированность (соблюдение правил поведения, принятых в обществе).

Метапредметные результаты:

- будут развиты физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- будут развивать основные двигательные качества: сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация;
- будут развиты чувства ритма, музыкального слуха, память, внимание, умение согласовывать движения с музыкой;
- будут развиты выразительность, пластичность, грациозность.

Предметные результаты:

- будет сформирован стойкий интерес к занятиям спортом;
- будут изучены основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и техника подвижных игр;
- будут сформированы знания о здоровом образе жизни.

Особенности данного года обучения.

Повышение интереса детей к занятию спором. Развитие чувства ритма с помощью игр. Изучение базовых элементов от более легких к более сложным.

Информация об учебно-методическом комплекте, включая электронные ресурсы

Для реализации рабочей программы могут использоваться дистанционные образовательные технологии с использованием ресурсов образовательных порталов http://do2.rcokoit.ru, и дополнительных ресурсов Гугл-класс, Zoom.

Повышение интереса детей к занятию спором. Развитие чувства ритма с помощью игр. Совершенствование полученных физических навыков и участие в соревнованиях с выполнением разряда.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения		Темы	Кол-во часов	Форма контроля
	План.	Факт			
1	1 нед.		Теория: инструктаж по технике безопасности. /Google класс	2	Контр.исп
2	1 нед.		Практика: общая разминка под музыку. /Google класс	2	Текущий
3	2 нед.		Теория: Краткий обзор развития гимнастики в России. /Google класс	2	Текущий
4	2 нед.		Практика: общая разминка под музыку. /Google класс	2	Текущий
5	3 нед.		Теория: Гимнастическая терминология. /Google класс	2	Текущий
6	3 нед.		Практика: прыжки. /Google класс	2	Текущий.
7	4 нед.		Теория: Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. /Google класс	2	Текущий
8	4 нед.		Практика: прыжки. /Google класс	2	Текущий
9	5 нед.		Теория: Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. /Google класс	2	Текущий
10	5 нед.		Практика: растяжка. /Google класс	2	Текущий
11	6 нед.		Теория: зачем нужна растяжка. /Google класс	2	Текущий
12	6 нед.		Практика: Наклоны туловища. /Google класс	2	Текущий
13	7 нед.		Теория: как добиться правильной растяжки. /Google класс	2	Текущий
14	7 нед.		Практика: Выпады в стороны и вперёд. /Google класс	2	Текущий
15	8 нед.		Практика: Полушпагат. /Google класс	2	Текущий
16	8 нед.		Теория: что такое правильный шпагат. /Google класс	2	Текущий
17	9 нед.		Практика: Шпагат. /Google класс	2	Текущий.
18	9 нед.		Теория: техника безопасности при растяжке. /Google класс	2	Текущий
19	10 нед.		Практика: Развитие подвижности в плечевых суставах. /Google класс	2	Текущий.

20	10 нед.		Теория: безопасная растяжка. /Google класс	2	Текущий
21	11 нед.		Практика: Развитие гибкости позвоночника. /Google класс	2	Текущий
22	11 нед.		Теория: что такое растяжка. /Google класс	2	Текущий
23	12 нед.		Практика: Развитие подвижности в тазобедренных суставах. /Google класс	2	Текущий
24	12 нед.		Практика: Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. /Google класс	2	Текущий
25	13 нед.		Практика: Тестовые упражнения, по оценке гибкости и подвижности. /Google класс	2	Текущий
26	13 нед.		Практика: Преодоление простых препятствий. /Google класс	2	Текущий
27	14 нед.		Практика: Передвижения по гимнастической скамейке. /Google класс	2	Текущий
28	14 нед.		Практика: Жонглирование малыми предметами. /Google класс	2	Текущий
29	15 нед.		Практика: Преодоление полосы препятствий. /Google класс	2	Текущий
30	15 нед.		Теория: Упражнения на переключение внимания. /Google класс	2	Контр.исп
31	16 нед.		Практика: растяжка. /Google класс	2	Текущий
32	16 нед.		Практика: Упражнения на равновесие	2	Текущий
33	17 нед.		Практика: Упражнения на координацию движения. /Google класс	2	Текущий
34	17 нед.		Практика: Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. /Google класс	2	Текущий
35	18 нед.		Практика: Передвижения по намеченным ориентирам. /Google класс	2	Текущий
36	18 нед.		Теория: Тест «Прыжок в длину с места». /Google класс	2	Текущий
37	19 нед.		Практика: прыжок в длину с места. /Google класс	2	Текущий
38	19 нед.		Практика: Упражнения на растяжку. /Google класс	2	Текущий
39	20 нед.		Практика: Упражнения на проверку осанки. /Google класс	2	Текущий

40	20 нед.		Практика: Ходьба на носках. /Google класс	2	Текущий
41	21 нед.		Практика: Ходьба с заданной осанкой. /Google класс	2	Текущий
42	21 нед.		Практика: Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. /Google класс	2	Текущий
43	22 нед.		Практика: Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. /Google класс	2	Текущий
44	22 нед.		Практика: Жонглирование на ограниченной опоре. /Google класс	2	Текущий
45	23 нед.		Практика: Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. /Google класс	2	Текущий
46	23 нед.		Практика: Упражнения с удержанием предмета на голове. /Google класс	2	Текущий
47	24 нед.		Практика: Упражнения на растяжку. /Google класс	2	Текущий
48	24 нед.		Практика: Упор, присев. /Google класс	2	Текущий
49	25 нед.		Практика: Упор, лёжа. /Google класс	2	Текущий
50	25 нед.		Практика: Упор, согнувшись. /Google класс	2	Текущий
51	26 нед.		Практика: Сед на пятках. /Google класс	2	Текущий
52	26 нед.		Практика: Сед углом. /Google класс	2	Текущий
53	27 нед.		Практика: Группировка. /Google класс	2	Текущий
54	27 нед.		Практика: Перекаты. /Google класс	2	Текущий
55	28 нед.		Практика: Стойка на лопатках, согнув ноги. /Google класс	2	Текущий
56	28 нед.		Практика: Стойка на лопатках, выпрямив ноги. /Google класс	2	Текущий
57	29 нед.		Практика: Кувырок вперёд. /Google класс	2	Текущий
58	29 нед.		Практика: Кувырок назад. /Google класс	2	Текущий
59	30 нед.		Практика: Мост из положения лёжа на спине. /Google класс	2	Текущий

60	30 нед.		Практика: Шпагаты: левый, правый. /Google класс	2	Текущий
61	31 нед.		Практика: Шпагат прямой. /Google класс	2	Текущий
62	31 нед.		Элементы танцевальной и хореографической подготовки. /Google класс	2	Текущий
63	32 нед.		Практика: Парная акробатика: хваты. /Google класс	2	Текущий
64	32 нед.		Практика: Парная акробатика, основы балансирования. /Google класс	2	Текущий
65	33 нед.		Практика: Парная акробатика, силовые упражнения. /Google класс	2	Текущий
66	33 нед.		Теория: Техника безопасности при выполнении пирамид. /Google класс	2	Текущий
67	34 нед.		Практика: Поддержки. /Google класс	2	Контр.исп
68	34 нед.		Практика: Упоры в парах. /Google класс	2	Текущий
69	35 нед.		Практика: Стойки в парах. /Google класс	2	Текущий
70	35 нед.		Практика: Равновесие в парах. /Google класс	2	Текущий
71	36 нед.		Практика: Пирамидковые упражнения. /Google класс	2	Текущий
72	36 нед.		Практика: Построение пирамиды. /Google класс	2	Текущий

Содержание обучения

В данной программе весь материал систематизирован в разделы, которые в той или иной степени взаимосвязаны друг с другом на каждом занятии, что позволяет достичь необходимых результатов в комплексном развитии учащегося. Сочетание теоретической и практической части разделов чрезвычайно важно для глубокого и прочного усвоения программы

Тема 1. Вводное. Повторение ранее изученного материала.

Теория: История гимнастики

Практика: «Слушай сигналы!» Построение (самостоятельно) в колонну по одному; перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре, из одного круга в несколько; расчет на первый-второй. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

«Шторм и штиль». Бег в колонне и врассыпную по звуковому сигналу.

Тема 2. Упражнения на развитие гибкости

Теория: Осанка. Виды осонки.

Практика: Упражнения на правильную осанку. Упражнения на развитие силы мышц спины и живота, а также подвижности позвоночника. Данный комплекс гимнастических упражнений повторяется на каждом занятии в разминке.

Тема 3. Упражнения на развитие ловкости и координации

Теория: Что такое ловкость, зачем она нужна. Как координация помогает человеку.

Практика: Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке; Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами; Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.; Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками; Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Тема 4. Координация

Теория: Полоса препятствий. Гимнастическая скамейка.

Практика: «Полоса препятствий» с применением мячей, обручей, а также выполнением кувырков вперед и назад. Техника ходьбы и ползания по скамейке. Закрепление и усложнение на каждом занятии.

Тема 5. Акробатические упражнения

Теория: Виды акробатики. Сложность акробатики. Техника безопасности при разучивании акробатических элементов.

Практика: Упоры (присев, лёжа, согнувшись), Седы (на пятках, углом), Группировка, перекаты в группировке, Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги), Кувырок вперёд (назад), «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки, Элементы танцевальной и хореографической подготовки, Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения

Начальное обучение акробатическим прыжкам.

Учащиеся третьего года обучения знают:
- правила поведения в гимнастическом зале;
- назначение отдельных упражнений оздоровительной гимнастики для своего организма;
- какая осанка называется правильной;
- как придумать спортивную игру;
- правила эстафеты и полосы препятствий;
- какие упражнения входят в утреннюю гимнастику.

Учащиеся третьего года обучения умеют:
- перестраиваться из колонны в шеренги, круг и т.д.;
- ходить, держа, правильную осанку;
- самостоятельно придумывать подвижную игру;
- выполнять правильно все упражнения, заданные педагогом;
- соревноваться в эстафетах и полосах препятствий.