

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 28.05.2024 Протокол № 16

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
ГБОУ школы № 583
Приморского района Санкт-Петербурга
от 28.05.2024 г. № 537 -д

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

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета родителей
от 28.05.2024 года
протокол № 7

ПРИНЯТ

с учётом мнения Совета обучающихся
от 28.05.2024 года
протокол № 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе
«ГИМНАСТИКА»
на 2024-2025 учебный год

Срок реализации программы: 1 год

Возраст учащихся: 7-12 лет

Год реализации программы: 1-й

Разработчик: Воробьева С.Н.,
педагог дополнительного образования

Задачи на 1-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;
- будут 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 вперед. /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 осанки.

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 первого 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 первого 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.