

**Рабочая программа**  
**«Гимнастика»**  
**На 2014-2025 учебный год**

**Образовательная область Физическая культура**

**Предмет «Гимнастика»**

**Класс 5 класс**

**Учитель Саушкин К.А.**

**Количество часов в неделю по учебному плану 1 ч.**

**Количество часов на 2024 – 2025 год 34 часа**

**Составлен в соответствии с учебной программой (автор, название, изд-во, год)**

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Гимнастика» для 5 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

Данная программа составлена на основе Федерального Государственного Образовательного стандарта «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 класс», доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук: А. А. Зданевич (Москва, издательство «Просвещение», 2011 г.). Примерной программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование ([В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.]); под ред. В. А. Горского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 111с.;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями);

Плана внеурочной деятельности для учащихся 5 классов, обучающихся по ФГОС на 2024-2025 учебный год.

Гимнастика была известна еще в глубокой древности. Термин «гимнастика» появился примерно в 5 веке до нашей эры в древней Греции и означал комплекс физических упражнений для образовательных, волевых и оздоровительных целей.

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Различают основные виды гимнастики, включая гигиеническую и атлетическую, прикладные виды гимнастики в том числе производственную, спортивную, художественную гимнастику, спортивную акробатику.

Одним из основных средств гимнастики является акробатические упражнения. Акробатические упражнения — это преимущественно вращательные движения вокруг различных осей (кувырки, перекуты, перевороты, сальто и др.), а так же упражнения в равновесии, которые выполняются в необычных условиях опоры (индивидуальные, парные или групповые). Применяются на занятиях для развития силы, ловкости, гибкости, быстроты реакции, ориентировки в пространстве, для тренировки вестибулярного аппарата.

**Основной целью** программы является содействие всестороннему развитию личности ребенка, развитие и совершенствование движений ребенка, обогащение двигательным опытом, приобретение новых навыков и умений средствами гимнастики.

Исходя из целей программы предусматривается решение следующих **задач**:

### 1. Охрана и укрепление здоровья

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата
- формировать правильную осанку
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем организма

### 2. Совершенствование психомоторных способностей детей

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности

### 3. Развитие творческих способностей занимающихся

- развивать мышление, воображение, расширять кругозор

- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества
- создание условий для радостных эмоциональных переживаний детей, воспитание у них дружеских взаимоотношений, умения действовать в коллективе сверстников
- воспитание потребности в здоровом образе жизни

Образовательная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие детей. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, учебный материал них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

В результате изучения учебного курса внеурочной деятельности учащиеся должны:

- уметь правильно выполнять гимнастические упражнения
- запоминать последовательность упражнений в гимнастической комбинации
- уметь владеть своим телом
- уметь легко выполнять упражнения
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, находить способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ГИМНАСТИКА»

Общая характеристика курса внеурочной деятельности. Направленность программы по внеурочной деятельности — физкультурно-спортивная. В программе предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций. Занятия гимнастикой направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкости, силы, гибкости, выносливости). Движения доставляют занимающимся радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. Акробатические упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребенка. Программа рассчитана на 3 этапа обучения:

Общий объем учебного времени составляет 34 часа. Занятия построены в соответствии с индивидуальными особенностями и природными данными детей. Занятия посещают дети 5-го класса по 1 часу в неделю.

В содержание программы входят следующие элементы:

- упражнения в ходьбе и беге
- различные виды перекатов
- кувырки (вперед, назад)
- перевороты
- стойки (на руках, на лопатках, на лопатках без помощи рук)
- мост (из положения лежа на спине, из положения стойка ноги врозь)
- прыжки (на месте, в движении, с поворотом)
- акробатические комбинации
- упражнения для развития гибкости
- упражнения хореографии
- знания из истории развития гимнастики
- инструктаж по т. б. на занятиях гимнастикой.

### Тематическое планирование 5 класс

#### «Гимнастика»

№	Темы	Количество часов	Дата
---	------	------------------	------

		Всего	Теория	Практика	изучения
1	Вводное занятие. Инструктаж по т. б. на занятиях гимнастикой. Упражнения для развития гибкости.	2			
2	Упражнения хореографии	2			
3	Равновесие (ласточка, боковое равновесие)	2			
4	Кувырки и перекаты (вперед, назад)	5			
5	Стойки (на лопатках, на лопатках без помощи рук, на руках)	7			
6	Перевороты (колесо, рандат)	5			
7	Мост (из положения лежа на спине, из положения стойка ноги врозь)	3			
8	Прыжки (на месте, в движении, с поворотом)	3			
9	Акробатические комбинации	4			
10	Итоговое занятие	1			
Итого		34			

Поурочное планирование

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечания
1.	5.09.20 24	ТБ по технике безопасности. Подводящие гимнастические упражнения.	Теор.	
2.	12.09.2 024	Комплекс упражнений для развития гибкости.	Практ.	
3.	19.09.2 024	Хореографические упражнения стоя.	Теор.	
4.	26.09.2 024	Хореографические упражнения сидя.	Практ.	
5.	3.10.20 24	Изучение техники выполнения равновесия на одной ноге (ласточка)	Практ.	
6.	10.10.2 024	Изучение техники выполнения бокового равновесия.	Практ.	
7.	17.10.2 024	Техника выполнения переката вперед и назад	Практ.	

8.	24.10.2 024	Техника выполнения кувырка вперед	Практ.	
9.	7.11.20 24	Совершенствования техники кувырка вперед	Практ.	
10.	14.11.2 024	Техника выполнения кувырка назад	Практ.	
11.	21.11.2 024	Совершенствования техники кувырка назад	Практ.	
12.	28.11.2 024	Подводящие упражнения для выполнения стойки на лопатках (перекаты)	Практ.	
13.	5.12.20 24	Техника выполнения стойки на лопатках через перекат	Практ.	
14.	12.12.2 024	Совершенствование стойки на лопатках	Практ.	
15.	19.12.2 024	Усложнение стойки на лопатках (без рук)	Практ.	
16.	26.12.2 024	Подводящие упражнения для выполнения стойки на руках у стены	Практ.	
17.	9.01.20 25	Техника стойки на руках (махом ноги)	Практ.	
18.	16.01.2 025	Совершенствование стойки на руках (перекат вперед)	Практ.	
19.	23.01.2 025	Подводящие упражнения для выполнения бокового переворота (колесо влево/вправо)	Практ.	
20.	30.01.2 025	Техника выполнения бокового переката (колесо влево/вправо)	Практ.	
21.	6.02.20 25	Совершенствование бокового переката (колесо влево/вправо)	Практ.	
22.	13.02.2 025	Техника выполнения бокового переката с разворотом на 180 градусов (рандат)	Практ.	
23.	20.02.2 025	Совершенствование бокового переката с разворотом на 180 градусов (рандат)	Практ.	
24.	27.02.2 025	Подводящие упражнения для выполнения мостика из положения лежа	Практ.	
25.	6.03.20 25	Техника выполнения мостика из положения лежа	Практ.	
26.	13.03.2 025	Совершенствование мостика из положения лежа. Усложнение техники мостика (из положения стоя)	Практ.	
27.	20.03.2 025	Техника выполнения прыжков на месте (прогнувшись, с поворотом)	Практ.	
28.	3.04.20 25	Техника выполнения прыжков в движении (козлик, ножницы)	Практ.	

29.	10.04.2 025	Техника выполнения прыжков после выполнения кувырка (прогнувшись, с поворотом)	Практ.	
30.	17.04.2 025	Акробатические комбинации	Практ.	
31.	24.04.2 025	Акробатические комбинации	Практ.	
32.	1.05.20 25	Акробатические комбинации	Практ.	
33.	8.05.20 25	Акробатические комбинации	Практ.	
34.	15.05.2 025	Итоговое занятие	Интегр.	

### **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО — ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования.

#### **ОБОРУДОВАНИЕ:**

- гимнастические скакалки
- обручи
- мячи
- гимнастические маты