

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ №14»
НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
МБОУ «Лицей №14»
Н.В. Митрофанова

УТВЕРЖДЕНО
приказом
МБОУ «Лицей №14»
от 02.09.2024 № 266

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»

Рассчитана на 1 год обучения
для учащихся 1 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по спортивной гимнастике для учащихся спортивно-оздоровительной группы, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Уровень-базовый.

Направленность- физкультурно-спортивная

Срок реализации программы- 1 год.

СОДЕРЖАНИЕ учебного предмета:

Режим занятий: 2 ч в неделю.

1. Содержание курса теоретических сведений:

- техника безопасности на занятиях акробатикой;
- требования, предъявляемые к юным спортсменам;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- основы спортивной техники;
- приёмы самоконтроля, самостраховка;

2. Общая физическая и специальная подготовка

2.1 Упражнение на развитие гибкости

- комплексы ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, позвоночника;

- комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибание туловища с возрастающей амплитудой движения;

- активные и пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;

- упражнения на подвижность позвоночника.

2.2 Упражнение на развитие ловкости

- прохождение специальных полос препятствий;
- подвижные игры;
- развитие чувства пространства и чувства времени.

2.3 Упражнения на развитие способностей

- подтягивание из виса на руках;
- приседания с отягощением;
- прыжки на месте;
- многоскоки, отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног высокого угла на гимнастической стенке.

2.4 Упражнение на развитие быстроты

- эстафеты на короткие дистанции.

2.5 Упражнение на формирование осанки

- на выработку навыков концентрации внимания при фиксации заданной позы;

- на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц

- на освоение устойчивых навыков контроля осанки в положении стоя, сидя, в движении.

3. Акробатические упражнения

- перекаты: назад согнувшись в стойку на лопатках; назад пригнувшись из стойки на руках, на голове и руках, на предплечьях; с коленей на грудь, с различными положениями рук; то же с опорой на одну руку и без опоры;

- кувырки вперед: в группировке, на одну ногу, в упор стоя согнувшись ноги врозь, с поворотом в шпагат; то же с опорой на одну руку и без опоры;

- кувырки назад: из упора присев, из седа, из основной стойки с прямыми ногами, кувырок через голову с перекатом на грудь, кувырок в стойку (с помощью);

- стойки: на голове на руках согнувшись толчком и силой; на руках махом и толчком; на предплечьях махом, перенесение тяжести с одной руки на другую в стойке (с помощью); сгибание и разгибание в стойке; изменение положения ног (полушпагат, шпагат ноги в стороны);

- мосты: наклоном назад с помощью и самостоятельно, из стойки на голове и руках, из - стойки на руках, из моста встать на колени, встать на ноги (с помощью);

- различные соединения акробатических упражнений; «колесо» вправо (влево);

- перекидки вперед, на одну, назад.

4. Хореография

- основные положения ног

- основные положения рук

Планируемые результаты

личностные:

- повышать уровень мотивации к занятиям гимнастикой и работе на итоговый результат;

- соблюдать нормы и правила, принятые в образовательном учреждении, понимать ценности здорового и безопасного образа жизни.

метапредметные:

- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать их в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- иметь сформированный навык сотрудничества и работы в команде.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

предметные:

- иметь мотивацию к выполнению акробатических упражнений;

- ориентироваться в пространстве, выполнять имитационные упражнения с элементами акробатических упражнений, демонстрируя красоту, выразительность и пластичность движений;

- уметь правильно выполнять гимнастические упражнения, знать названия элементов и последовательность выполнения движений;

- чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

Улучшение показателей физического развития учащихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе учащиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по спортивной гимнастике для выполнения норматива III юношеского разряда.

Должны знать:

- виды шагов и бега;
- наклоны, подскоки и прыжки;
- упражнения в равновесии.

Должны уметь выполнять:

- кувырки;
- мосты;
- стойки;
- на гимнастической скамейке выполнять: ласточку, березку, соскок, прыжки
- прыжок на стопку матов в упор присев.

Тематическое планирование

2 часа в неделю

№	Название темы	Количество часов
1	Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе.	2
2-3	Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекат в сторону: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись.	4
4-5	Кувырок вперед.	4
6	Кувырок, назад согнувшись через плечо.	2
7-8	Стойка на лопатках.	4
9-12	Стойка на груди	6
13-16	Стойка на голове и руках.	8
17-20	Стойка на руках.	8
21-24	Стойка на руках толчком двух ног.	8
25	Мост из положения лёжа, стоя на коленях,	2
26-29	Мост наклоном назад	2
30-31	Переворот с опорой на руки и голову	1
32-34	Переворот вперёд на 2 ноги	1
	Всего	56

В 1 классе запланировано 10 зачётов

Итоговый контроль

Гимнастика

1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз
2. Наклон вперед, в см
3. Сгибание разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз по нормам ГТО
4. Поднимание опускание туловища из положения лёжа на спине, кол-во раз по нормам ГТО
5. Прыжки через скакалку, кол-во раз
6. Акробатические связки (кувырки, равновесия, стойки, «мост»)
7. Упражнения на снарядах

Требования по физической подготовленности для учащихся 1 класса

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень					
	Высокий 5 баллов	Средний 4 балла	Низкий 3 балла	Высокий 5 баллов	Средний 4 балла	Низкий 3 балла
Подтягивание в висе лёжа, кол-во раз	12-15	9	Менее 3	9-12	7	Менее 2
Из вися	3-5	2-3	Менее 2	3	2	1
Прыжок в длину с места, см	140-160	130-140	Менее 130	130-150	120-130	Менее 120
Наклон вперёд из положения стоя	Коснуться ладонями пола	Коснуться фалангами пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться фалангами пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м	5,4-6,0	6,0-6,2	Более 6,2	5,6-6,2	6,2-6,3	Более 6,3
Бег 1 км	4.50-5.50	5.50-6.10	Более 6.10	5.10-6.20	6.20-6.30	Более 6.30

Поурочное планирование

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов
1.	Общие сведения о гимнастике, терминология, ТБ	1
2	Общая физическая подготовка	1
3	Упражнения для развития гибкости	1
4	Полоса препятствий, упражнения на развитие прыгучести	1
5	Упражнения для развития ловкости и координации	1
6	Упражнения для формирования правильной осанки	1
7	Прыжковые и беговые упражнения, упражнения для развития силы мышц рук	1
8	Акробатические упражнения	1
9	Корзинка, шпагаты, наклоны	1
10	Хореографическая подготовка	1
11	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	1
12	Корзинка, птичка, «ручки пошагали», шпагаты	1
13	Стойка на лопатках, колечко	1
14	Строевые упражнения, бег вперед, назад, с поворотом, равновесия	1
15	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	1
16	Самолет, шпагаты, складка	1
17	Общая физическая подготовка Шаги на гимнастической скамейке.	1
18	ОРУ для правильной осанки, самолет, кошка	1
19	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад, «мост»	1
20	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед слитно, «Мост», поворот в упор присев.	1
21	Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие гибкости. Упражнения на перекладине.	1
22	Переворот вперед и соскок махом назад. Вис согнувшись и прогнувшись(м). Смешанные висы(д). Упоры. Подвижная игра: «Парашютисты»	1
23	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, «Ласточка». Переворот вперёд в висе на перекладине.	1
24	Акробатические упражнения. «Мост», Переворот назад в висе на перекладине.	1
25	Переворот назад и соскок махом вперёд. Упоры.	1
26	Группировка, перекаты, ванька-встанька	1
27	Общая физическая подготовка Прыжок в длину с места, бег на время	1
28	Акробатические упражнения Темповой подскок «вальсет»,	1
29	Ходьба по скамье, прыжки со скамьи	1
30	Позиции ног	1

31	Общая физическая подготовка Прыжки на гимнастическую скамейку, подтягивание, ножнички, бег с ускорением. Шпагаты (правый, левый, поперечный). Складка.	1
32	Упражнения для развития гибкости Челночный бег, прыжки с возвышенности в отскок, спичаг.	1
33	Ласточка, ласточка с колена, кошка	1
34	Акробатические упражнения На гимнастической скамейке прыжки и подскоки. Совершенствовать мост, длинный кувырок вперед, березка	1
35	Упражнения для развития и укрепления мышц спины, пресса, плечевого пояса	1
36	Акробатические упражнения Разучить серию темповых кувырков, галоп, повороты, прыжки, березка	1
37	Упражнения для развития ловкости и координации	1
38	Танцевальные шаги	1
39	Прыжковые и беговые упражнения, укрепление мышц ног и рук	1
40	Перекаты, кувырок вперед	1
41	Мост на коленях, колечко	1
42	Общая физическая подготовка Стойка на лопатках на гимнастической скамейке. Совершенствовать мост, ласточку, стойку на голове, длинный кувырок	1
43	Лазание по гимнастической стенке и скамейке	1
44	Акробатические упражнения Прыжки через скакалку, подтягивание, ножнички, мост, шпагаты (правый, левый, поперечный).	1
45	Общая физическая подготовка Бег на выносливость, спичаг, стойка на время, сед углом, прыжки в глубину с отбиванием	1
46	ОРУ для формирования правильной осанки, упражнения у стенки, наклоны	1
47	Упражнения для развития мышц плечевого пояса, упражнения на координацию. Подвижная игра.	1
48	Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, упражнения на координацию. Подвижная игра.	1
49	Силовые упражнения и на растягивание, на координацию. Подвижные игры.	1
50	Силовые упражнения с сопротивлением партнёра, упражнения на координацию. Подвижные игры.	1
51	Силовые упражнения с весом собственного тела, упражнения на координацию. Подвижные игры.	1
52	Стойка на голове	1
53	Общая физическая подготовка Прыжки через скакалку, прыжки через возвышенность, бег с ускорением, сед углом, подтягивание	1
54	Прыжки вокруг своей оси	1
55	Упражнения для развития гибкости Наклоны вперед, назад, вправо, влево; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба с заданной осанкой; отжимание в упоре лежа, упоры (присев, лежа, согнувшись).	1
56	Общая физическая подготовка Выпады, полушпагаты, высокие взмахи поочередно правой и левой ногой, преодоление полосы препятствий, включающих висы, упоры, ходьба под музыкальное сопровождение; подтягивания в положении лежа. седы (на пятках, углом).	1