

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования РО

Управление образования Администрации города Новошахтинска

МБОУ ООШ №38 г. Новошахтинска

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

_____ Писек Т.И.

Протокол № 4
от 28.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____ Е.В. Евсеева

Протокол № 15
от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Т.В. Ермакова

Приказ № 70
от 28.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности в 6-8 классах

«ГИМНАСТИКА»

(спортивно-оздоровительное направление)

учитель: Чиркин Сергей Николаевич

г. Новошахтинск 2024

Отличительной особенностью гимнастики является многообразие средств и методических применений, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Цель программы:

Углубленное обучение детей гимнастике в доступной для них форме.

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.

Планируемые результаты освоения курса 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 требований 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.

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.

Тематический план курса внеурочной деятельности.

В учебном плане на изучение курса внеурочной деятельности «Гимнастика» в 6 класс отводится 3 часа в неделю, 100 за год, в 7 класс - 1 час в неделю, 34 за год, в 8 класс - 1 час в неделю, 34 за год.

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Знания о гимнастике	6	6	0
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	94	0	94
	Упражнения с гимнастическими предметами	12	0	12
	Упражнения на развитие гибкости	17	0	17
	Упражнения на развитие ловкости и координации	6	0	6
	Упражнения на формирование осанки	6	0	6
	Акробатическая комбинация	19	0	19
	Гимнастические комбинации	4	0	4
	Упражнения на невысоком гимнастическом бревне	5	0	5
	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	10	0	10
	Упражнения гимнастической стенке	2	0	2
	Лазанье по канату	6	0	6
	Опорные прыжки	7	0	7
Итого часов:		100	0	100

Тематическое планирование 7 класс

4

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Знания о гимнастике	4	4	0
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	30	0	30
	Упражнения на развитие гибкости	4	0	4
	Упражнения на развитие ловкости и координации	2	0	2
	Упражнения на формирование осанки	3	0	3
	Акробатическая комбинация	5	0	5
	Гимнастические комбинации	5	0	5
	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	3	0	3
	Лазанье по канату	3	0	3
	Опорные прыжки	5	0	5
Итого часов:		34	4	30

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Знания о гимнастике	4	4	0
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	30	0	30
	Упражнения на развитие гибкости	4	0	4
	Упражнения на развитие ловкости и координации	2	0	2
	Упражнения на формирование осанки	3	0	3

	Акробатическая комбинация	7	0	7
	Гимнастические комбинации	5	0	5
	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	3	0	3
	Лазанье по канату	2	0	2
	Опорные прыжки	4	0	4
Итого часов:		34	4	30

Календарное планирование 6 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол - во часов	Дата проведения
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1	02.09.2024
2.	Сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике	2	05.09.2024
3.	Знания гимнастической терминологии обучения	1	09.09.2024
4.	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике. Вводное занятие.	2	12.09.2024
5.	Упражнения со скакалкой	1	16.09.2024
6.	Упражнения со скакалкой	2	19.09.2024
7.	Упражнения с обручем	1	23.09.2024
8.	Упражнения с обручем	2	26.09.2024
9.	Упражнения с мячом	1	30.09.2024
10.	Упражнения с мячом	2	03.10.2024
11.	Упражнения с гимнастической палкой	1	07.10.2024
12.	Упражнения с гимнастической палкой	2	10.10.2024
13.	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости	1	14.10.2024
14.	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости	2	17.10.2024
15.	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости	1	21.10.2024
16.	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	2	24.10.2024
17.	Упражнения на растяжку	2	07.11.2024
18.	Упражнения на растяжку	1	11.11.2024
19.	Горизонтальный шпагат	2	14.11.2024
20.	Фронтальный шпагат	1	18.11.2024
21.	Мост из положения лежа	2	21.11.2024
22.	Мост из положения стоя	1	25.11.2024
23.	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	2	28.11.2024
24.	Упражнения на развитие ловкости и координации	1	02.12.2024
25.	Упражнения на развитие ловкости и координации	2	05.12.2024
26.	Упражнения на развитие ловкости и координации	1	09.12.2024
27.	Упражнения на развитие ловкости и координации	2	12.12.2024

28.	Упражнения на формирование правильной осанки	1	16.12.2024
29.	Упражнения на формирование правильной осанки	2	19.12.2024
30.	Упражнения на формирование правильной осанки	1	23.12.2024
31.	Упражнения на формирование правильной осанки	2	26.12.2024
32.	Кувырок вперед	1	28.12.2024
33.	Кувырок вперед	2	09.01.2025
34.	Кувырок назад	1	13.01.2025
35.	Кувырок назад	2	16.01.2025
36.	Стойка на лопатках с опорой рук	1	20.01.2025
37.	Стойка на лопатках с опорой рук	2	23.01.2025
38.	Стойка на лопатках без опоры руками	1	27.01.2025
39.	Стойка на голове	2	30.01.2025
40.	Стойка на голове	1	03.02.2025
41.	Акробатическая комбинация	2	06.02.2025
42.	Акробатическая комбинация	1	10.02.2025
43.	Акробатическая комбинация	2	13.02.2025
44.	Акробатическая комбинация	1	17.02.2025
45.	Передвижение шагом на низком гимнастическом бревне	2	20.02.2025
46.	Повороты на низком гимнастическом бревне	1	24.02.2025
47.	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне	2	27.02.2025
48.	Гимнастические комбинации	1	03.03.2025
49.	Гимнастические комбинации	2	06.03.2025
50.	Гимнастические комбинации	1	10.03.2025
51.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, висы	2	13.03.2025
52.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, висы	1	17.03.2025
53.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	2	20.03.2025
54.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, упор ноги врозь	2	03.04.2025
55.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, перемах вперед	1	07.04.2025
56.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, перемах вперед и обратно	2	10.04.2025
57.	Лазанье по канату, подводящие упражнения	1	14.04.2025
58.	Лазанье по канату в три приема	2	17.04.2025
59.	Лазанье по канату в три приема	1	21.04.2025
60.	Лазанье по канату.	2	24.04.2025
61.	Упражнения гимнастической стенке	1	28.04.2025
62.	Упражнения гимнастической стенке	1	05.05.2025
63.	Опорные прыжки, подводящие упражнения	1	12.05.2025
64.	Опорный прыжок проноса ноги	2	15.05.2025
65.	Опорный прыжок проноса ноги с поворотом на 180 градусов	1	19.05.2025
66.	Опорный прыжок разведя ноги в стороны	2	22.05.2025
67.	Опорный прыжок с поворотом на 90 и 180 градусов	1	26.05.2025

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол - во часов	Дата проведения
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1	02.09.2024
2.	Сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике	1	09.09.2024
3.	Знания гимнастической терминологии обучения	1	16.09.2024
4.	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике	1	23.09.2024
5.	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости	1	30.09.2024
6.	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	1	07.10.2024
7.	Шпагаты, растяжки	1	14.10.2024
8.	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1	21.10.2024
9.	Упражнения на развитие ловкости и координации	1	11.11.2024
10.	Упражнения на развитие ловкости и координации	1	18.11.2024
11.	Упражнения на формирование осанки	1	25.11.2024
12.	Упражнения на формирование осанки	1	02.12.2024
13.	Упражнения на формирование осанки	1	09.12.2024
14.	Кувырок вперед	1	16.12.2024
15.	Кувырок назад	1	23.12.2024
16.	Стойка на лопатках с опорой рук и без опоры	1	28.12.2024
17.	Стойка на голове с опорой на руки	1	13.01.2025
18.	Акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии	1	20.01.2025
19.	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне	1	27.01.2025
20.	Статическое и динамическое равновесие на низком гимнастическом бревне(д), Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (м).	1	03.02.2025
21.	Повороты на низком гимнастическом бревне	1	10.02.2025
22.	Гимнастические комбинации	1	17.02.2025
23.	Гимнастические комбинации	1	24.02.2025
24.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, висы	1	03.03.2025
25.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, упор ноги врозь	1	10.03.2025
26.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, перемах вперед и обратно	1	17.03.2025
27.	Лазанье по канату.	1	07.04.2025
28.	Лазанье по канату в два приема	1	14.04.2025
29.	Лазанье по канату в два приема	1	21.04.2025
30.	Опорные прыжки, подводящие упражнения	1	28.04.2025
31.	Опорный прыжок пронося ноги	1	05.05.2025
32.	Опорный прыжок пронося ноги с поворотом на 180 градусов	1	12.05.2025

33.	Опорный прыжок разведя ноги в стороны	1	19.05.2025
34.	Опорный прыжок с поворотом на 90 и 180 градусов	1	26.05.2025

8

Календарное планирование 8 класс

№ урока	Название раздела, тема урока	Кол - во часов	Дата проведения
1.	Краткий обзор развития гимнастики в России	1	02.09.2024
2.	Сведения об Олимпийских играх по спортивной гимнастике	1	09.09.2024
3.	Знания гимнастической терминологии обучения	1	16.09.2024
4.	Техника безопасности и предупреждения травм на занятии по гимнастике	1	23.09.2024
5.	Комплексы физических упражнений по развитию гибкости	1	30.09.2024
6.	Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	1	07.10.2024
7.	Шпагаты, растяжки	1	14.10.2024
8.	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1	21.10.2024
9.	Упражнения на развитие ловкости и координации	1	11.11.2024
10.	Упражнения на развитие ловкости и координации	1	18.11.2024
11.	Упражнения на формирование осанки	1	25.11.2024
12.	Упражнения на формирование осанки	1	02.12.2024
13.	Упражнения на формирование осанки	1	09.12.2024
14.	Кувырок вперед	1	16.12.2024
15.	Кувырок назад	1	23.12.2024
16.	Стойка на лопатках	1	28.12.2024
17.	Стойка на голове	1	13.01.2025
18.	Стойка на руках	1	20.01.2025
19.	Акробатическая комбинация	1	27.01.2025
20.	Акробатическая комбинация, направленная на гибкость (д.), силовой направленности, с техническими элементами в стойках, упорах, кувырках, прыжках (ю).	1	03.02.2025
21.	Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне	1	10.02.2025
22.	Передвижение шагом на гимнастическом бревне	1	17.02.2025
23.	Повороты на гимнастическом бревне	1	24.02.2025
24.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (д), на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (ю)	1	03.03.2025
25.	Вольные упражнения на базе ранее разученных упражнений	1	10.03.2025
26.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, висы	1	17.03.2025
27.	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине, упор ноги врозь	1	07.04.2025
28.	Упражнения на невысокой гимнастической	1	14.04.2025

	перекладине, перемах вперёд и обратно		9
29.	Лазанье по канату в три приема	1	21.04.2025
30.	Лазанье по канату в два приема	1	28.04.2025
31.	Опорные прыжки, подводящие упражнения	1	05.05.2025
32.	Опорный прыжок пронося ноги, и с поворотом на 180 градусов	1	12.05.2025
33.	Опорный прыжок разведя ноги в стороны	1	19.05.2025
34.	Опорный прыжок с поворотом на 90 и 180 градусов	1	26.05.2025

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Гимнастика в системе физического воспитания образовательных учреждений, учебно-методическое пособие, Амурская О.В., Белгород : ОГАОУ ДПО «БелИРО», 2020. – 112 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[https:// beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf](https://beliro.ru/assets/resourcefile/168/posobie-po-gimnastike-.pdf)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 115325922318594162224631579063447765997006712138

Владелец Ермакова Татьяна Владимировна

Действителен с 08.07.2024 по 08.07.2025