

Муниципальное Бюджетное Образовательное Учреждение
«Многопрофильный лицей № 5 им. А.С. Пушкина».

Адрес: г. Махачкала, ул. Ярагского, 78

Телефоны: (88722) 62-06-29

Сайт: <https://lic5-machakala-r82.gosweb.gosuslugi.ru>

Электронный адрес: school_5_mchk@mail.ru

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической
культуры
Протокол №1 от 27.08.2023

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Ибрагимова Г.Р.
28.08.2023

УТВЕРЖДЕНО
Директор лицея №5
Османова П.М.
Приказ № 78 от 28.08.2023
года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ГИМНАСТИКА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 5 ЛЕТ
(НАПРАВЛЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ)

Пояснительная записка

Данная программа является составной программой по внеурочной деятельности, способствующая более углубленному изучению одного из разделов физического воспитания «Гимнастика».

Она направлена на развитие физических качеств, а также двигательных способностей учащихся 5-7 классов. Программа основана на развитии координации движений обучающихся, и через развитие координационных способностей детей развиваются специальные двигательные умения и навыки.

Цель:

Главная цель ранних занятий гимнастикой – создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности.

Задачи:

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.
3. Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических способностей, физическое совершенствование).
4. Освоение базовых навыков на простейших упражнениях хореографии без предмета и с предметами.
5. Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предметов и с предметами.
6. Развитие специфических качеств: музыкальности, танцевальности, выразительности и творческой активности.
7. Привлечение интереса к занятиям гимнастикой.
8. Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях, детских соревнованиях, контрольных уроках.

Возрастная категория:

- младший школьный возраст – 11-13 лет.

Срок реализации: 3 года.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой. Занятия проводятся 1 раз в неделю во 5-7 классах (всего 34 часа в год) в спортивном зале школы. Продолжительность занятий 30 минут.

Темы и распределение по часам для 5-7 классов

Разделы гимнастики	Всего
--------------------	-------

	1год	2год	3год	4год
Теоретическое занятие	1	1	1	1
Акробатика	13	13	11	11
Лазанье, висы	10	7	6	6
ОФП, упражнения с предметами	5	4	3	3
Упражнения на брусьях	1	6	6	6
Упражнения на гимнастическом бревне	4	3	4	4
Жонглирование двумя мячами			3	
Жонглирование двумя и тремя мячами				3
Итого	34	34	34	34

В результате занятий у детей должны существенно улучшиться физическая подготовка и двигательные способности. С помощью развития координации движений развивается «чувство собственного тела», что существенно повышает у детей уверенность в себе и помогает более легко овладевать новыми двигательными действиями.

После первого года обучения дети должны уметь:

выполнять группировку, перекаты вперед, назад, в стороны, кувырок вперед, упражнения «Мост» и «Стойка на лопатках»,упражнение «Тачка», вис «углом», вис согнувшись, переворот на кольцах, стойку на голове с помощью,упражнение «Тачка», вис «углом»,вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот на брусьях, вис завесом одной и двумя ногами, прыгать со скакалкой и в скакалку, лазать по гимнастической стенке и канату, лазать по наклонной гимнастической скамейке, проходить станции круговой тренировки.

После второго года обучения дети должны уметь:

выполнять кувырок вперед после прыжков, кувырок вперед ноги, стойку на голове самостоятельно и в парах, стойку на руках с помощью и опускаться из этого положения в «мост», размахивания на гимнастических кольцах, висы «углом», согнувшись, прогнувшись, переворот назад с соскоком, комбинацию на гимнастических кольцах, ходить в положении «моста»,прыгать со скакалкой и в скакалку, выполнять акробатическую комбинацию из 4-5 элементов, выполнять вращение обруча.

После третьего года обучения дети должны уметь:

выполнять соскок с возвышения с переходом в кувырок назад, стойку на голове и руках, «колесо», «выкрут» на гимнастических кольцах,комбинацию на гимнастических кольцах, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, опускаться из стойки на руках в «мост», жонглировать двумя мячами.

**Календарно - тематическое планирование
для 5 класса**

№	Тема занятия	дата
1.	Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
2.	ОФП, упражнения с предметами (гимнастической палкой)	
3.	Упражнения с обручем.	
4.	Упражнения со скакалкой.	
5.	Упражнения с мячом.	
6.	Акробатика. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
7.	Группировка. Перекаты. Упражнение «Тачка».	
8.	Перекаты. Отжимания.	
9.	Кувырок вперед - техника выполнения.	
10.	Кувырок вперед. Прыжки со скакалкой.	
11.	Кувырок вперед. Прыжки в скакалку.	
12.	Круговая тренировка.	
13.	Кувырок вперед через препятствие.	
14.	Кувырок вперед через препятствие.	
15.	Кувырок вперед – варианты выполнения.	
16.	Кувырок назад- техника выполнения.	
17.	Кувырок назад.	
18.	Стойка на лопатках.	
19.	Стойка на лопатках, «мост».	
20.	Лазанье, висы. Лазанье по гимнастической стенке.	
21.	Лазанье по гимнастической стенке.	
22.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	
23.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	
24.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
25.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
26.	Лазание по канату. Удержание каната ногами.	
27.	Лазание по канату в три приема.	
28.	Лазание по канату в три приема.	
29.	Лазание по канату в три приема.	
30.	Упражнения на брусьях. Вис согнувшись.	
31.	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Ходьба по бревну. Поворот кругом.	
32.	Упражнения на бревне «Полуприсед».	
33.	Упражнения на бревне «полушпагат».	
34.	Упражнения на бревне «Ласточка»	

**Календарно - тематическое планирование
для 6 класса**

№	Тема занятия	дата
1.	Теоретическое занятие.	

	Инструктаж по технике безопасности.	
2.	ОФП, упражнения с предметами (гимнастической палкой)	
3.	Упражнения с обручем.	
4.	Упражнения со скакалкой.	
5.	Упражнения с мячом.	
6.	Акробатика. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
7.	Круговая тренировка. Повторение пройденного за первый год обучения.	
8.	Стойка на голове.	
9.	Стойка на голове.	
10.	Стойка на руках.	
11.	Стойка на руках.	
12.	Стойка на руках у стенки. Опускание из стойки на руках в мост.	
13.	Ходьба в положении «моста».	
14.	Круговая тренировка.	
15.	Кувырок вперед ноги скрестно.	
16.	Акробатическая комбинация – ознакомление.	
17.	Акробатическая комбинация	
18.	Круговая тренировка.	
19.	Лазанье, висы	
20.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
21.	Лазанье по гимнастической стенке.	
22.	Лазание по канату в три приема.	
23.	Лазание по канату в два приема.	
24.	Лазание по канату в два приема.	
25.	Упражнения на брусьях: вис углом, вис согнувшись и прогнувшись.	
26.	Гимнастические брусья – переворот назад с соскоком.	
27.	Гимнастические брусья – переворот назад с соскоком.	
28.	Размахивания на гимнастических брусьях.	
29.	Размахивания на гимнастических брусьях.	
30.	Комбинация на гимнастических брусьях.	
31.	Круговая тренировка.	
32.	Упражнения на гимнастическом бревне	
33.	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	
34.	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	

**Календарно - тематическое планирование
для 7 класса**

№	Тема занятия	дата
1.	Теоретическое занятие. Инструктаж по технике безопасности.	

2.	ОФП, упражнения с предметами (гимнастической палкой)	
3.	Упражнения с обручем.	
4.	Упражнения со скакалкой.	
5.	Акробатика. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	
6.	Круговая тренировка. Повторение пройденного за первый и второй год обучения.	
7.	Соскок с возвышения с переходом в кувырок.	
8.	Разновидности кувырка вперед.	
9.	Стойка на голове и руках.	
10.	Стойка на голове и руках.	
11.	Опускание из стойки на руках в мост.	
12.	«Колесо» - ознакомление.	
13.	«Колесо» - техника выполнения.	
14.	«Колесо» с трех шагов.	
15.	«Колесо» с разбега.	
16.	Лазанье, висы. Лазанье по гимнастической стенке.	
17.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	
18.	Лазанье по гимнастической стенке.	
19.	Лазание по канату в три приема.	
20.	Лазание по канату в два приема.	
21.	Лазание по канату в два приема.	
22.	Упражнения на брусьях. Упражнения на гимнастических брусьях, повторение известных элементов.	
23.	Гимнастические брусья – переворот назад с соскоком.	
24.	Размахивания на гимнастических брусьях.	
25.	Размахивания на гимнастических брусьях.	
26.	«Выкрут» на гимнастических брусьях.	
27.	«Выкрут» на гимнастических брусьях.	
28.	Жонглирование двумя мячами	
29.	Жонглирование двумя мячами	
30.	Жонглирование двумя мячами	
31.	Упражнения на гимнастическом бревне	
32.	Упражнения на гимнастическом бревне	
33.	Упражнения на гимнастическом бревне	
34.	Круговая тренировка.	

Перечень оборудования:

1. Гимнастическая стенка.
2. Обручи малые и большие по количеству занимающихся.
3. Гимнастические маты.
4. Гимнастические кольца.
5. Небольшие предметы (теннисные и резиновые мячи) по количеству занимающихся.

6. Скакалки по количеству занимающихся.
7. Канат для лазанья.
8. Набивные мячи по количеству занимающихся.
9. Секундомер.
10. Магнитофон.
11. Свисток.
12. Гимнастические палки по количеству занимающихся.
13. Гимнастическое бревно.
14. Гимнастические скамейки.
15. Мячи средние.