

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Гимназия №2 им.А.М.Сайтиева»

Принято  
Решением педагогического совета № 1  
от «29» 08.2023г.

  
«Утверждаю»  
Директор МКОУ  
«Гимназия №2 им.А.М. Сайтиева»  
Х.С.Хайдарбиев  
Приказ № 7 от «29» 08.2023г.  
«Об утверждении ООП»

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**кружка**  
**«Гимнастика»**  
**для обучающихся 7-х классов**  
**на 2023-2024 учебный год**

Составила:



**Шихалиева А.А.**  
**учитель физической культуры**

## Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Гимнастика» составлена на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации программа сохраняет исторически сложившееся предназначение учебного предмета в качестве средства подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки обучающихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Общей целью дополнительного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

**Цель программы:** оздоровление учащихся путем повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной деятельности.

**Задачи программы:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

#### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

#### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- повышать физическую и умственную работоспособность;
- способствовать снижению заболеваемости.

Учебная программа составлена 1 год 3 часа в неделю. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с базовыми шагами аэробики, ЛФК, игровых комплексов: участие детей в «веселых стартах» и праздниках.

Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Основная задача руководителя - воспитание кружковцев, овладение физической культурой и совершенствования личностных взаимоотношений. Руководитель на основе изучения личностных особенностей каждого ребенка, находит индивидуальный подход, позволяющих благоприятно воздействовать на физическое и психическое здоровье школьника, поддерживает тесную связь с родителями и классным руководителем.

Программа кружка гимнастики составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности кружковцев. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребенком, с родителями, в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом (по каждому кружковцу), в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием кружковцев, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиены, режиму дня и питанию юных спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в сор, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или гимнастика, подвижные игры и т.д.). Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия. Спортивные соревнования в кружке и между кружками повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

#### **Методические рекомендации по обеспечению программы.**

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

#### **I. Материально техническая база:**

Кабинет- спорт зал в количестве - 1:

- шведская стена;-4
- бревдо-1;
- маты- 8;
- конь-1;
- шкафы - 1;
- канат-1;
- козёл-1:
- скакалки-15;
- обручи-10;
- перекладина-6;
- брусья-2;
- мячи-20;
- гимнастические палки-20;

#### **II. Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

#### **III. Правила соревнования.**

Детальное изучение правил соревнований. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

#### **IV. Теоретические сведения**

Спортивная форма гимнаста.

#### **V. Практический материал**

### ***Календарно – тематическое планирование курса «Гимнастика»***

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	Дата проведения занятия	
			план	факт
1.	Инструктаж по Т.Б. Преодоление простых препятствий	1	02.09.23	
2.	Гимнастическая терминология. Инструктаж по Т.Б. Т.Б. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	1	09.09.23	
3.	Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Инст. по Т.Б Т.Б.Упражнения на равновесие	1	16.09.23	
4	Т.Б. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1	23.09.23	
5	Т.Б. Наклоны туловища Т.Б. Передвижения по гимнастической скамейке	1	30.09.23	

6	Т.Б. Жонглирование малыми предметами Т.Б. Развитие подвижности в плечевых суставах	1	07.10.23	
7	Т.Б. Развитие гибкости позвоночника Т.Б. Полушпагат	1	14.10.23	
8	Т.Б. Шпагат Т.Б. Развитие подвижности в тазобедренных суставах	1	21.10.23	
9	Т.Б. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности Т.Б. Упражнения на переключение внимания	1	11.11.23	
10	Т.Б. Преодоление полосы препятствий Т.Б. Упражнения на равновесие	1	18.11.23	
11	Т.Б. Упражнения на координацию движения Т.Б. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками	1	25.11.23	
12	Т.Б. Передвижения по намеченным ориентирам Т.Б. Тест «Прыжок в длину с места»	1	02.12.23	
13	Инструктаж по Т.Б. Упражнения на проверку осанки Т.Б. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	1	09.12.23	
14	Т.Б. Ходьба с заданной осанкой Т.Б. Упражнения с удержанием предмета на голове	1	16.12.23	
15	Т.Б. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении Т.Б. Упражнения с удержанием предмета на голове	1	23.12.23	
16	Т.Б. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	1	30.12.23	
17	Т.Б. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета Т.Б. Упор, лёжа	1	13.01.24	
18	Т.Б. Упор, согнувшись Т.Б. Стойка на лопатках, согнув ноги	1	20.01.24	
19	Т.Б. Сед на пятках Т.Б. Стойка на лопатках, согнув ноги	1	27.01.24	
20	Т.Б. Сед углом Т.Б. Стойка на лопатках, согнув ноги	1	03.02.24	
21	Т.Б. Стойка на лопатках, выпрямив ноги	1	10.02.24	
22	Т.Б. Перекаты Т.Б. Стойка на лопатках, выпрямив	1	17.02.24	

	ноги			
23	Т.Б.Кувырок вперёд Т.Б.Мост из положения лёжа на спине	1	24.02.24	
24	Т.Б.Кувырок вперёд Т.Б.Мост из положения лёжа на спине	1	02.03.24	
25	Т.Б.Кувырок вперёд Т.Б.Мост из положения лёжа на спине	1	09.03.24	
26	Т.Б. Кувырок назад Т.Б.Мост из положения лёжа на спине	1	16.03.24	
27	Т.Б. Кувырок назад Т.Б.Мост из положения лёжа на спине	1	06.04.24	
28	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост, переворот в сторону, стойка на руках	1	13.04.24	
29	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост, переворот в сторону, стойка на руках	1	20.04.24	
30	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост, переворот в сторону, стойка на руках	1	27.04.24	
31	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост, переворот в сторону, стойка на руках	1	04.05.24	
32	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.	1	11.05.24	
33	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.	1	18.05.24	
34	Т.Б.Показательные выступления	1	25.05.24	