

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28»
623107 Свердловская область, г. Первоуральск, улица Зои Космодемьянской, 20
Тел./факс: 8 (3439) 63 – 15 – 47; 63 – 13 – 97
e-mail: chkola28@mail.ru
сайт: школа-28.рф

СОГЛАСОВАНА:
на заседании Педагогического совета
протокол от 26.08.2026 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ:
А.В. Селюнина
Директор МАОУ СОШ № 28
(приказом от 01.09.2026 г. № 40)

Рабочая программа курса «Гимнастика»

(часть дополнительной общеобразовательной программы МАОУ СОШ № 28)

НАПРАВЛЕННОСТЬ:
(физкультурно-спортивная)

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 7 – 11 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Ланщикова Е.И.

Первоуральск, 2026г.

первоуральск, 2026г.

2. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

2.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность**; нацелена на формирование и поддержание физического развития обучающихся, а также на развитие гибкости.

Занятия Гимнастикой общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, благодаря которым заниматься без специальной подготовки.

Уровень Программы – базовый.

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Гимнастика- это система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармоничного физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости.

Отличительные особенности программы, новизна данной программы учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов основные направления гимнастики. Программа предусматривает изучение гимнастики, как вида спорта, направлена на развитие положительной динамики роста спортивных достижений обучающихся. Отличие от имеющихся программ по гимнастике в том, что количество учебных часов разделов и тем учебно-тематического плана носит рекомендательный характер.

Адресат общеразвивающей программы по гимнастике предназначена для девочек и мальчиков в возрасте от 6 до 10 лет. Принцип набора детей в объединение: формирование 1 разновозрастной группы. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. В программе предусмотрено участие талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья. В программе учитываются возрастные особенности детей с 6 до 10 лет, их психологические и физические особенности.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем программы составляет 34 часа.

Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40мин Общее количество часов в неделю- 2 час Занятия проводятся по 2 раза в неделю по 1 часу

Срок освоения программы

Объём программы 68 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения 1 год обучения: 68 часа	Объём программы- 2 часа
---	-------------------------

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку. Зачисление в общеразвивающие группы производится по заявлению родителей (законных представителей) поступающего при предъявлении медицинского заключения о состоянии здоровья. Продолжительность обучения по дополнительной общеразвивающей программе 1 год – весь период, форма обучения очная

«Стартовый уровень»

- основные правила техники безопасности и поведения на занятии о строении и функциях человеческого тела; – о гимнастике как виде спорта;
- исходные положения для выполнения упражнений;

«Базовый уровень»

- участия в конкурсах, соревнованиях.
- способы оказания первой медицинской помощи.
- приёмы правильного дыхания при выполнении упражнений; учащиеся умеют:
- ориентироваться в пространстве,
- выполнять упражнения в равновесии;

- выполнять элементарные гимнастические элементы.

«Продвинутый уровень»

- участия в конкурсах, соревнованиях.
- оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему
- ориентироваться в пространстве,
- выполнять упражнения в равновесии;
- выполнять элементарные гимнастические элементы.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, групповая, использование дистанционных технологий.

Перечень видов занятий: беседа, практическое занятие, открытое занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: беседа, творческий отчет, презентацию, практическое занятие, открытое занятие.

2.2 Цель и задачи общеобразовательной программы

Цель: в соответствии со статьёй 75 Федерального закона от 12 декабря 2012 года №273-ФЗ. Дополнительное образование направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Задачи:

Воспитательные (личностные) -формировать понимание красоты, гармонии цветового богатства действительности; - формировать творческую индивидуальность; - воспитывать трудолюбие, аккуратность, самостоятельность в работе. - стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка; - формировать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие (метапредметные) -развивать гибкость, выворотность, танцевальный шаг, прыжки, ритмичность, музыкальность, координацию; -формировать осанку; - развивать танцевально-ритмическую координацию и выразительность; - развивать художественно-творческие способности и склонности обучающихся;

Обучающие (предметные) - обучать основам художественной гимнастики; - помогать овладевать разнообразными двигательными умениями и навыками. - обучить основам техники по виду спорта гимнастика; -расширять знания о здоровом образе жизни и укрепление здоровья; - способствовать опыту выступлений на показательных и зачетных мероприятиях.

2.3 Содержание общеобразовательной программы

Учебно- тематический план

№п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	Теория	Практика	
1	Общие сведения о гимнастике	3	3	0	Первичная диагностика
2	Упражнения развития гибкости	10	1	9	Текущий контроль
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	10	1	9	Текущий контроль

4	Упражнение на формирование осанки	10	1	9	Текущий контроль
5	Акробатические упражнения	35	3	32	Текущий контроль
	Итого:	68	9	59	

Содержание учебного плана	Уч. часы
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	1
лекционная в ходе практических занятий	9
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	59
ОФП:	9
ОРУ: с предметом, без предмета, в движении, на месте, в игре.	5
Спортивные и подвижные игры с элементами гимнастики.	4
СФП:	24
На гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	5
На силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	4
На быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	4
На прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой	4

выносливости;	
На ловкость – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	4
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	28
Основы акробатики – освоение техники выполнения базовых акробатических упражнений (перекат, группировка, кувырки, стойки, гимнастический мост)	10
Основы художественной гимнастики – освоение техники упражнений с предметами (мяч, скакалка, обруч)	9
Хореографическая – упражнения у гимнастического станка, прыжковая подготовка на помосте, танцевальные упражнения с элементами гимнастики.	9
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	68

2.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по трем компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

актуального развития (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр)

зоны ближайшего развития («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления)

Предметные результаты

- Уровень освоения воспитанниками базовых понятий о физической культуре, спорте, здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты

- Овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.
- Формирование умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- Формирование умения самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

Личностные результаты

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- Развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
- Мотивация детей к познанию, творчеству, труду;

- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

3. Организационно- педагогические условия

3.1 Календарный учебный график

№ П/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество учебных дней	68
3.	Количество часов в неделю	2
4.	Количество часов	68
5.	Недель в 1 полугодии	15
6.	Недель 2 полугодии	19
7.	Начало занятий	11 сентября
8.	Каникулы	28.10.22-06.11.22 02.12.23- 08.01.23 13.02.23- 19.02.23 20.03.23- 02.04.23
9.	Выходные дни	2 января- 8 января
10.	Окончание учебного года	28 мая 2023

3.2. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики.

Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития ребёнка. Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении ее реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Эффективность программы «Гимнастика для здоровья» отслеживается путем текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации. Формы текущего контроля: наблюдение, вопросники, тестирование, соревнования, игры, конкурсы. Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в

организацию учебного процесса. Учитывается и поощряется участие в акциях, конкурсах, соревнованиях, конференциях различного уровня. Формы промежуточной и итоговой аттестаций: соревнования, тестирование, сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы: учебные анкеты, тесты; анкетирование на определение мотивации к занятиям физическими упражнениями, диагностическая карта личностного развития, таблица показателей физической подготовленности, лист самооценки учащегося.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- журнал посещаемости;
- карта учета результатов освоения программы
- отзывы родителей;
- видеозаписи занятий;
- портфолио;

Методические материалы:

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастические маты, размером 2м *1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель). Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.

№ П/П	Наименование раздела	Материально техническое оснащение	Формы, методы, приемы обучения	Формы учебных занятий
1	Основы гимнастики	- гимнастическое бревно, регулируемое по высоте; - подкидной мостик; - коврики для занятий - мячи - скакалки	Методы воспитания физических качеств 1. Рассказ или лекция. Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.) 2. Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных	Урок гимнастики

		-обручи	планов тренировок и т.п. 3. Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п. 4. Наблюдения занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе. 5. Самостоятельная работа занимающихся заключается в изучении и повторении теории гимнастики, совершенствование техники, тактики, физических и волевых качеств. 6. Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков. 7. Формирование в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений,	
--	--	---------	--	--

3.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по общей физической подготовке требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), наличие тренажерного зала (для выполнения упражнений с утяжелителями и упражнений с собственным весом), наличие кабинета для теоретических занятий. Для демонстрации презентаций – наличие компьютера и интерактивной доски.

Кадровое обеспечение

Для успешной реализации программы «Гимнастика» Педагог, реализующий данную программу, должен иметь следующие профессиональные и личностные качества:

- владеть навыками и приёмами организации физкультурно-спортивных занятий;
- знать особенности физиологии и психологии детского возраста;
- уметь вызывать у учащихся познавательный интерес к преподаваемому предмету;

Список литературы

Нормативные документы

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 года № 533 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказ Министерства просвещения России от 30.09.2020 года № 533 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями;
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Свердловской области «Дворец молодежи» от 04.03.2022 г. № 219 – од «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных программ в образовательных организациях»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении [санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и \(или\) безвредности для человека факторов среды обитания"](#)»

Литература, использованная при составлении программы

- «Программа по акробатике» Гатчина 2000 г.
- Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2001.
- Солодов А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2000.
- Г.П. Гусев «Методика преподавания танца. Упражнения у станка»

Литература для обучающихся и родителей

- Гимнастика. Под редакцией М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова, М.: Академа. 2001г.
- Единая Всероссийская спортивная классификация. Издательство «Советский спорт». Москва. 2002
- Единая Всероссийская классификация. 2006-2009гг. Издательство «Советский спорт». М. 2007
- Правила соревнований и технические регламенты. Издание подготовлено Президентом Федерации прыжков на батуте России, Вице- Президентом Технического комитета по прыжкам на батуте Н.В. Макаровым, М.: Федерация прыжков на батуте России, 2000г.
- Физическая культура. Подшивка научно- методических журналов с 2000-2004г.
- Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка. Под ред. А.В.Менхен, Е.К.Савенковой 2005г.
- СВОД ПРАВИЛ ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ 2016-2019 Издание 2016-2019 Действуют с января 2016 Одобрены Президентской Комиссией ФИЖ 19 сентября 2012г. Обновление, включая несущественные поправки и разъяснения, будут изданы после Межконтинентального Курса судей.
- Г.П. Гусев «Танцевальные движения» и комбинации на середине.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707929

Владелец Селюнина Анна Владимировна

Действителен с 20.04.2026 по 20.04.2027