


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 пгт Ленино»  
Ленинского района Республики Крым

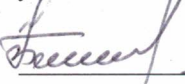
**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО  
учителей начальных  
классов

 /Н. Г. Натягайло  
Протокол № 5  
от «30».08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по  
учебно-воспитательной работе

 /Н. Н. Бендо  
«31».08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

  
О. А. Левина  
Приказ № 370  
от «31».08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Секция ГИМНАСТИКА**

**Класс 1-4**

**Рабочая программа разработана**  
учителем физической культуры Сеитмеровой Э. Э.

пгт Ленино  
2023 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулируемую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, 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.

Программа рассчитана на: в 1 классе - 33 часа (1 час в неделю) , во 2-4 классах-34 часа (1 час в неделю).

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ

Программа обеспечивает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- успешной учебы и социализации; овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, соотнесения с известными понятиями;
- определение общей цели и путей ее достижения; развитие умения договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости).

### **3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

#### **1 класс**

##### **Основы знаний**

Вводный инструктаж по охране труда. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики. Общие сведения о художественной (ритмической) гимнастике как виде спорта, о танцевальных движениях.

##### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Составление распорядка дня. Личная гигиена. Самоконтроль за осанкой и дыханием при выполнении упражнений. Измеряем массу и длину своего тела.

##### **Физическое совершенствование**

##### **Гимнастические упражнения и комплексы**

Виды гимнастической разминки:

Общая разминка: формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и бег, шаги в приседе, бег. Упражнения: «Пава», «Казачок», «Жираф», «Петушок», «Страусенок», «Олененок» (прыжки).

Партерная разминка: упражнения для стоп, укрепление мышц брюшного пресса и спины, развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц бёдер мышц рук. Упражнения: «Лягушонок» на спине, «Велосипед», «Тутти», «Коробочка», «Киска», «Рыбка», «Березка».

Разминка у опоры: упражнения для укрепления голеностопных и коленных суставов, полуприседы в хореографических позициях, наклоны и равновесия. Упражнения у опоры: «Цыпочка», «Потягушки», «Деми плие», «Страусенок» с поворотом.

Равновесие : «Пассе» в опоре на стопу, наклоны туловища вперед в опоре на одну стопу, «Флажок», «Батман».

##### **Акробатические упражнения**

Группировка «Ванька-встанька», перекат назад в группировке, перекат вправо-влево в группировке, перекат прямым телом вправо-влево, перекаты с зажатым мячом между коленями, «мост», стойка на лопатках «Березка», шпагаты.

##### **Общая физическая подготовка**

Упражнение «Тачка», прыжки на 90°, 180°, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, вис лежа, вис сидя.

##### **Танцевальные шаги**

Шаги с подскоками вперёд и с поворотом, шаги галопа вперед и в сторону.

### **Подвижные игры.**

Игра «Бабочка», «Веселю свою игрушку».

**Спортивные эстафеты** «Динозаврик», «Коридор», «Два арбуза». Эстафеты с обручем/мягкой игрушкой «Пройди ворота», «С кочки на кочку».

### **Итоговое занятие**

## **2 класс**

Раздел 1. **Вводное занятие (правила техники безопасности).** Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

### **Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)**

*2.1. Влияние питания на здоровье.* Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

*2.2. Гигиенические и этические нормы .* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём).

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

*3.1. Упражнения в ходьбе и беге.* Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

*3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук.* На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

*3.3. Упражнения для ног.* На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

*3.4. Упражнения для туловища .* На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

*3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ).* На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка**

*4.1. Укрепление мышечного корсета .* Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4.2. *Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени*. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

#### **Раздел 5. Самомассаж и взаимомассаж**

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

#### **Раздел 6. Контрольные испытания и показательные выступления**

##### *6.1. Физкультурный праздник*

Вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с не занимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

#### **3 класс**

**Теоретические сведения.** Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы.

**Общая физическая подготовка.** Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений.

**Специальная физическая подготовка.** Формирование навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения.

**Дыхательные упражнения.** Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания;

упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

**Упражнения на расслабление.** Упражнения в различных исходных позах (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

**Самоконтроль и психорегуляция.** Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

**Самомассаж и взаимомассаж.** Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и.п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

#### 4 класс

**Теоретические сведения.** Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Влияние питания на здоровье. Гигиенические и этические нормы.

**Общая физическая подготовка.** Упражнения в ходьбе и беге. Упражнения для плечевого пояса и рук. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Комплексы общеразвивающих упражнений.

**Специальная физическая подготовка.** Формирование навыка правильной осанки. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на равновесие. Упражнения на гибкость. Акробатические упражнения.

**Дыхательные упражнения.** Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание – акт единения с природой.

**Упражнения на расслабление.** Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

**Самоконтроль и психорегуляция.** Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания. По голосу и речи. По особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

**Самомассаж и взаимомассаж.** Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и.п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

##### 1 класс

№п/п	Название разделов	Кол-во часов
1	Основы знаний	1
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	8
3	Физическое совершенствование	23
4	Итоговое занятие	1
<b>Итого</b>		<b>33</b>

##### 2 класс

№ п/п	Название разделов	Количество часов
1.	Вводное занятие (правила техники безопасности)	1
2.	Теоретические сведения (основы знаний)	2
3.	Общая физическая подготовка	19
4.	Специальная физическая подготовка	8
5.	Самомассаж и взаимомассаж	3
6.	Контрольные испытания и показательные выступления	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

##### 3 класс

№п/п	Название разделов	Количество часов
1.	Основы знаний	4
2.	Общая физическая подготовленность	7
3.	Специальная физическая подготовленность	16
4.	Дыхательные упражнения	2
5.	Упражнения на расслабления	1
6.	Самоконтроль и психорегуляция	2
7.	Самомассаж и взаимомассаж	2
<b>Итого:</b>		<b>34</b>



#### 4 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Теоретическое занятие	1
2.	Акробатика	11
3.	Лазанье, висы	6
4.	ОФП, упражнения с предметами	3
5.	Упражнения на брусьях	6
6.	Упражнения на гимнастическом бревне	4
7.	Жонглирование двумя и тремя мячами	3
<b>Итого</b>		<b>34</b>