

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена на заседании МО учителей  
физической культуры

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ *Шувалова С.А.*

Утверждаю:

Директор школы \_\_\_\_\_ *Чекмарёва И.А.*

Приказ № 92 от 28.08.2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
**«Гимнастика с элементами акробатики, ритмической и художественной гимнастики»**  
для учащихся 4а, в классов

Учитель, реализующий  
программы внеурочной  
деятельности:  
*Шувалова С.А.*

2022-2023уч. год

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности курса «Гимнастика с элементами акробатики, ритмической и художественной гимнастики» разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования,
2. Основная образовательная программа начального общего образования МОУ Брейтовской СОШ;
2. Авторская программа дополнительного образования «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» под редакцией И.А.Винер М. : Просвещение, 2021

В основу программы положена авторская методика обучения детей гимнастике заслуженного тренера России кандидата педагогических наук, профессора И. А. Винер.

Методика представляет собой общеразвивающий комплекс учебно-образовательных и игровых занятий, основанных на гимнастических упражнениях с предметами и без них.

Данная программа адаптирована для реализации в условиях школы, имеет спортивно-оздоровительную направленность и предназначена для обучающихся 4-ых классов. Программа рассчитана на проведение занятий во внеурочное время по 1 часу в неделю, 34 часа в год.

Занятия проводятся в индивидуальных и групповых **формах**, в форме теоретических и практических занятий, тренировок.

### **Формы, виды и содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала занятия:**

- знакомство с историей развития физической культуры;
- привитие культуры здорового образа жизни;
- профилактика вредных привычек;
- знакомство со знаменитыми спортсменами;
- ориентация на развитие собственных физических качеств;
- определение значения занятий гимнастикой в различных профессиональных сферах;
- игры и упражнения на командообразование.

## Планируемые результаты

**Личностные** У обучающихся будут сформированы: • уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры; • понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека; • понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека; • уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта; • понимание физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации; • самостоятельность в выполнении личной гигиены; • понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); • способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств; • понимание причин успеха в физической культуре; способность к самооценке; • саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

### **Предметные**

*Учащиеся научатся:* • понимать значение гимнастики; • вести наблюдение за динамикой развития физических качеств; • выполнять соревновательные упражнения; • руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств; • выполнять строевые упражнения; • выполнять различные виды ходьбы и бега; • выполнять гимнастические упражнения; • упражнения хореографической подготовки в партере и у гимнастической стенки; • выполнять основные акробатические элементы, упражнения и связки; выполнять танцевальные шаги; • играть в подвижные игры;; • измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

*Учащиеся получают возможность научиться:* • определять влияние гимнастики на развитие физических качеств; • соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; • понимать влияние закалывания на организм человека; • самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств; • выполнять комбинации из элементов акробатики; • выполнять упражнения с предметами; соблюдать правила игры, организовывать и играть в подвижные игры во время занятия и прогулок.

### **Метапредметные**

*Учащиеся научатся:* • принимать и сохранять учебную задачу; самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств; • координировать взаимодействие с партнёрами в игре; • анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя); • участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

*Учащиеся получают возможность научиться:* • ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств; • планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх; • соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки; • определять наиболее эффективные способы достижения результата; • самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.); • выделять эстетические характеристики в движениях человека;

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. В.П.Коркин «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 1990 г  
Винер И. А. «Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики: метод. пособие: 1—4 кл. / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под ред. И. А. Винер. —М.: Просвещение, 2012.
2. Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1—4 классы: Просвещение, 2011

3. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под. ред. И. А. Винер. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 22 с. — (Работаем по новым стандартам).
4. Т.С. Лисицкая. «Хореография в гимнастике». М.: Физкультура и спорт, 1984

### **Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)**

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс», «Инфоурок»(<https://infourok.ru>)
2. <https://www.fizkult-ura.ru> – сетевое сообщество терминов по физической культуре и видов спорта, литература, видео, авторские публикации.
3. <https://resh.edu.ru> – сайт с информационно-образовательной средой с большой базой электронных уроков, видео, практическими заданиями.

### **Тематическое планирование**

№	п/п Наименование темы (раздела)	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1	—
2	Гимнастические упражнения и комплексы	—	14
3	Акробатические упражнения	—	4
4	Хореографическая подготовка	—	4
5	Работа с предметами	—	8
6	Подготовка к показательным итоговым выступлениям	По специальному плану (3ч)	
Итого		1	33
Всего		34	

## Содержание курса «Гимнастика с элементами акробатики, ритмической и художественной гимнастики» 4 класс

### 1. Вводное занятие. Знакомство с мастерами художественной гимнастики.

Показательные выступления гимнасток

2. **Теоретическая подготовка.** Основы художественной и ритмической гимнастики. Правила проведения соревнований, обсуждение постановки показательных программ. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личной гигиены гимнастов, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

### 3. **Общая и специальная физическая подготовка.**

Организация самостоятельных тренировок.

#### 3.1. Гимнастические упражнения и комплексы.

**Освоение новых упражнений по видам разминки:**

— *партерная разминка*: упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино», «Циркуль»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклоны в стороны («Коромысло»);

— *разминка у опоры*: растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на 45° и 90° (вперед и в сторону), «Пружинка».

**Упражнения для развития равновесия:** обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»). Упражнения для развития прыгучести: «Кабриоль» (вперед, назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами: прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ноги в различных позициях — «Свечка»).

Повороты: обучение поворотам в различных позициях (начинать с вращений всего тела в простейшей позиции).

#### 3.2. Акробатические упражнения.

*Закрепление* выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»;
- стойка на лопатках «Березка»;
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «Мост» и выход из «Моста»;
- переворот боком «Колесо».

*Разучивание* новых упражнений: «Мост» и вставание из этого положения (дети с хорошей координацией могут осваивать «Мост» в опоре на одной ноге), «Мост» на предплечьях, «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья).

#### 3.3. Хореографическая подготовка.

*Повторение* танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковырялочка».

*Изучение* новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки».

### **3.4. Работа с предметами.**

*Повторение* выполнения вращений со скакалкой, обручем, в лицевой, боковой и горизонтальной плоскостях; подскоков с полным проходом во вращающуюся вперед скакалку («Воробей» вперед) и серию высоких прыжков через скакалку («Астронавт»).

*Повторение* техники передачи и удержания обруча, мяча,

*Выполнение* многократного вращения обруча на талии, руке, шее; серии отбивов мяча от пола.

*Изучение* техники вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»); небольших бросков обруча (колец) в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); бросков с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»); переброски мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»); перекатов мяча по полу («Колобок» по полу); переката мяча по двум рукам на грудь («Колобок» по руке); переката мяча с ладони на грудь; работы с лентой — полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости, «Метелочка», «Спираль», «Змейка»

Ходьба в различном темпе в сопровождении музыки. Выполнение более сложных ритмов в 2—4 такт

### **4. Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.**

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры. Изучение правил проведения спортивных эстафет.

#### **Упражнения классификационной программы.**

Комбинации упражнений с предметом из разнообразных элементов всех пройденных видов упражнений. Комбинации элементов и связок с предметом.

Комбинации упражнений с элементами акробатики. Комбинации простых танцевальных форм движений с несложным композиционным построением. Участие в соревнованиях.

Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.

### **Учебно-тематический план (4класс-34ч)**

<b>Тема занятия</b>	<b>Характеристика видов деятельности учащихся</b>
<b>Международные соревнования по гимнастике (1 ч)</b>	
<p>Кто проводит международные соревнования по гимнастике.</p> <p>Что такое календарные соревнования. Гимнастика и другие виды спорта</p>	<p><b>Называть</b> организации, проводящие международные соревнования, в которых участвуют сборные команды по художественной и спортивной гимнастике.</p> <p><b>Называть</b> основные календарные соревнования FIG</p>
<b>Гимнастические упражнения (14ч)</b>	
<p>Закрепляем ранее освоенные упражнения по видам разминок.</p> <p>Учимся выполнять упражнения у опоры.</p>	<p>Технически правильно <b>выполнять</b> упражнения.</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.</p>

<p>Растяжка с помощью, руки вперед, назад; наклон назад из положения стоя; наклон назад из положения стоя в опоре на стопе одной ноги, другая вперед на носок; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону) на 45° и больше.</p> <p>«Росточек», «Арочка», «Вопросик», «Пружинка» Развиваем гибкость.</p> <p>Наклон туловища назад стоя на коленях («Колечко»); отклонение туловища назад лежа на животе («Запятая»), стойка на предплечьях (ноги в различных позициях, «Свечка»).</p> <p>Выполняем повороты.</p> <p>Повороты в различных позициях (начинать с «Шене»); «Бассе», «Флажок», «Казак»; вращения всего тела в простейшей позиции.</p> <p>Разучиваем прыжки.</p> <p>«Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами; прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами</p>	<p><b>Выявлять</b> ошибки выполнения упражнений и <b>исправлять</b> их.</p> <p><b>Контролировать</b> величину нагрузки</p>
<p><b>Акробатические упражнения (4ч)</b></p>	
<p>Совершенствуем технику выполнения акробатических упражнений.</p> <p>Разучиваем новые упражнения.</p> <p>«Мост» и выход из «Моста», «Мост» на предплечьях «Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях. Переворот боком — «Колесо»</p>	<p><b>Описывать</b> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику разучиваемых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки выполнения и исправлять их.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений</p>
<p><b>Хореографическая подготовка (4ч)</b></p>	
<p>Разучиваем новые танцевальные элементы.</p> <p>«Припадание», «Пяточки».</p> <p>Комбинируем различные танцевальные элементы, импровизируя под музыкальное сопровождение</p>	<p><b>Выполнять</b> танцевальные элементы.</p> <p><b>Осваивать</b> технику выполнения танцевальных элементов.</p> <p><b>Комбинировать</b> танцевальные элементы с движением под музыкальное сопровождение.</p> <p><b>Импровизировать</b> под музыкальное</p>
<p><b>Работа с предметами (8ч)</b></p>	
<p>Осваиваем вращения скакалки.</p> <p>Вращения в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»).</p> <p>Осваиваем броски обруча.</p>	<p><b>Осваивать</b> технику сочетания танцевальных шагов и элементов, гимнастических и акробатических элементов и упражнений с работой с</p>

<p>Броски в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»).</p> <p>Учимся перебрасывать мяч.</p> <p>Перебрасывание с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»).</p> <p>Учимся перекачивать мяч.</p> <p>Перекаты мяча по полу («Колобок по полу»); по двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»).</p> <p>Учимся вращать и перебрасывать булавы.</p> <p>Вращения (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости. Переброски впереди. Комбинации элементов.</p> <p>Учимся работать с лентой.</p> <p>Полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости («Тоннель», «Метелочка», «Спираль», «Змейка»). Комбинация элементов</p>	<p>предметами под музыкальное сопровождение.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки выполнения и исправлять их.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Уметь самостоятельно <b>отбирать и выполнять</b> комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент (до 1,5 мин)</p>
<p><b>Подготовка к итоговому показательному выступлению (3 ч)</b></p>	
<p>Готовим номер.</p> <p>Составляем программу для индивидуального выступления.</p> <p>Составляем программу для коллективного выступления.</p> <p>«Танцуем Красную Шапочку» (музыкально-танцевальная).</p> <p>«Танцуем Бабу-ягу» (музыкально-сценическая)</p>	<p>Уметь <b>выполнять</b> без серьезных ошибок подобранную комбинацию упражнений под музыкальный фрагмент.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах, группах при выполнении технических действий.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий, сценических и танцевальных движений в зависимости от изменения условий, и/или задач, и/или музыки</p>

### Поурочное планирование

№	Темы занятий	4а	4в
1	Международные соревнования по гимнастике. Кто проводит. Что такое календарные соревнования. Гимнастика и другие виды спорта. Знакомство с мастерами художественной гимнастики. Показательные выступления гимнасток (видео материал)	05.09.2022	06.09.2022
2	Требования техники безопасности на занятиях. Закрепляем ранее освоенные упражнения по видам разминок. Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино», «Циркуль»), упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»)	12.09.2022	13.09.2022
3	Учимся выполнять упражнения у опоры. Растяжка с помощью, руки вперед, назад; наклон назад из	19.09.2022	20.09.2022

	положения стоя; наклон назад из положения стоя в опоре на стопе одной ноги, другая вперед на носок		
4	Упражнения у опоры: растяжка с помощью, руки вперед, назад; наклон назад из положения стоя; наклон назад из положения стоя в опоре на стопе одной ноги, другая вперед на носок; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону) на 45° и больше.	26.09.2022	27.09.2022
5	Растяжка с помощью, руки вперед, назад; наклон назад из положения стоя; наклон назад из положения стоя в опоре на стопе одной ноги, другая вперед на носок; прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону) на 45° и больше. «Росточек», «Арочка», «Вопросик», «Пружинка»	03.10.2022	04.10.2022
6	Развиваем гибкость. Наклон туловища назад стоя на коленях («Колечко»); отклонение туловища назад лежа на животе («Запятая»)	10.10.2022	11.10.2022
7	Стойка на предплечьях (ноги в различных позициях, «Свечка»).	17.20.2022	18.10.2022
8	Упражнения для развития гибкости: стойка на предплечьях (ноги в различных позициях — «Свечка»).	24.10.2022	25.10.2022
9	Наклон туловища назад стоя на коленях («Колечко»); отклонение туловища назад лежа на животе («Запятая»), стойка на предплечьях (ноги в различных позициях, «Свечка»).	07.11.2022	08.11.2022
10	Повороты: в различных позициях «Шене»; «Бассе»	14.11.2022	15.11.2022
11	Повороты: в различных позициях «Шене»; «Бассе», «Флажок», «Казак»; вращения всего тела в простейшей позиции.	21.11.2022	22.11.2022
12	Разучиваем прыжки. «Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами;	28.11.2022	29.11.2022
13	«Кабриоль» (вперед, назад); «ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами; прыжок в группировке с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами;»).	05.12.2022	06.12.2022
14	прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами	12.12.2022	13.12.2022
15	Повторение поворотов и прыжков	19.12.2022	20.12.2022
16	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Разучивание новых упражнений: «Мост» и выход из «Моста»	26.12.2022	27.12.2022
17	«Мост» на предплечьях»	16.01.2023	17.01.2023
18	«Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях.	23.01.2023	24.01.2023
19	Переворот боком — «Колесо»	30.01.2023	31.01.2023
20	Хореографическая подготовка.: Разучивание новых танцевальных элементов: «Припадание»	06.02.2023	07.02.2023
21	Разучивание новых танцевальных элементов: «Пяточки».	13.02.2023	14.02.2023

22	Комбинация различных танцевальных элементов, импровизируя под музыкальное сопровождение	20.02.2023	21.02.2023
23	Комбинация различных танцевальных элементов, импровизируя под музыкальное сопровождение	27.02.2023	28.02.2023
24	Работа с предметами: вращения скакалки в вертикальной плоскости справа налево и наоборот («Восьмерка»).	06.03.2023	07.03.2023
25	Броски обруча в горизонтальной плоскости («Тарелочка»); с переворачиванием обруча вокруг оси в полете («Вертушка»).	13.03.2023	14.03.2023
26	Перебрасывание мяча с ладоней на тыльную сторону ладоней («Горячий колобок»).	20.03.2023	21.03.2023
27	Перекаты мяча по полу («Колобок по полу»); по двум рукам на грудь; с ладони на грудь («Колобок по руке»).	03.04.2023	04.04.2023
28	Вращение и перебрасывание булав. Вращения (поочередное и одновременное) в боковой плоскости при положении рук внизу, впереди в вертикальной плоскости, в сторону в вертикальной плоскости.	10.04.2023	11.04.2023
29	Переброски булав впереди. Комбинации элементов	17.04.2023	18.04.2023
30	Полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости («Тоннель»)	24.04.2023	25.04.2023
31	Полный проход ленты в большие круги в лицевой плоскости («Тоннель», «Метелочка», «Спираль», «Змейка»). Комбинация элементов	15.05.2023	02.05.2023
32	Готовим номер. Составляем программу для индивидуального выступления.	15.05.2023	02.05.2023
33	Составляем программу для коллективного выступления	22.05.2023	16.05.2023
34	«Танцуем Красную Шапочку» (музыкально-танцевальная). «Танцуем Бабу-ягу» (музыкально-сценическая)	22.05.2023	23.05.2023