

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

**Муниципальное казенное учреждение "Исполнительный комитет Тетюшского
муниципального района Республики Татарстан"**

МБОУ "Кильдюшевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

МО учителей
начальных классов

_____ Долгова Л.Н.

Протокол №1
от «25» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебной работе

_____ Мешкова Л.А.

Протокол №1
от «25» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Кильдюшевская
СОШ"

_____ Малькина Л.П.

Приказ №90 о/д
от «25» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Гимнастика»

для обучающихся 3 класса

на 2025-2026 учебный год

с.Кильдюшево 2025

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 2-4 классов. Программа основана на развитии координации движений обучающихся, и через развитие координационных способностей детей развиваются специальные двигательные умения и навыки.

Развивающая ориентация учебного курса «Гимнастика» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного курса раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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 – 8-10 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 2, 3 и 4 классах (всего 34 часа в год) в спортивном зале школы. Продолжительность занятий 45 минут.

Темы и распределение по часам для 2-4 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 научатся:

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 научатся:

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 научатся:

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.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Календарно - тематическое планирование для 3а 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 брусках. 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»	

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.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. – Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., М.: Просвещение, 2014.
2. Уроки физкультуры в начальной школе. - Фокин Г.Ю., М., Школьная Пресса, 2003.

Лист согласования к документу № 344 от 11.09.2025
Инициатор согласования: Малькина Л.П. Директор
Согласование инициировано: 11.09.2025 20:39

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Малькина Л.П.		 Подписано 11.09.2025 - 20:39	-