

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Полотняно-Заводская средняя общеобразовательная школа № 1»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»

Директор школы: _____
Ромашова С.В.

Приказ № 51-ш от 30.08.2022 г.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Гимнастика»**

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 — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки. Гимнастика добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии.

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.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 "об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (в ред. приказа Минпросвещения РФ от 05.09.2019 г. № 470).

Программа «Гимнастика» рассчитана на занятия физической культурой как в дополнительное учебное время, так и в виде самостоятельных занятий по отдельным спортивным дисциплинам.

Программа учитывает основные задачи развития образования, направленные на создание системных механизмов сохранения и укрепления здоровья детей в организациях образования.

Программа учитывает требования образовательной программы: сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности; формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; укрепление здоровья; расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физических упражнений на развитие основных физических качеств, органов и систем; формирование культуры движений; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа основывается на использовании современных образовательных технологий: здоровье сберегающие, игровые, информационно-коммуникативные, технология уровневой дифференциации, личностно-ориентированного обучения, системно-деятельностный подход. При применении данных технологий не только совершенствуются физические качества личности, но и развивается творческий потенциал обучающихся.

Целью реализации программы является формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки, улучшения физических и игровых навыков.

Задачи:

- формирование у учащихся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении различных упражнений ;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Направление деятельности команды - социально-педагогическое.

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которых дети узнают много интересного об истории происхождения и развития спортивной гимнастики; знакомятся с правилами выполнения упражнений, безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельной подготовки.

Практическая часть программы направлена на развитие основных физических качеств, освоение техники выполнения физических упражнений гимнастики и совершенствование прикладной физической подготовки. Основными средствами решения поставленных задач являются упражнения и спортивные игры, которые используются на каждом практическом занятии.

НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа дополнительного образования «Гимнастика» рассчитана на 34 часа.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программа дополнительного образования работы «Гимнастика» создана для возрастной группы учащихся 11-12 лет с учетом дифференцированного подхода к возрасту обучающихся и уровню их подготовки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Занятия по программе «Гимнастика» являются средством повышения уровня физической подготовки и развития двигательных качеств учащихся, что в свою очередь оказывает положительный результат на спортивную подготовку.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении испытаний (тестов), отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и проведения тренировок;

- организовывать самостоятельную общефизическую подготовку (ОФП) с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места выполнения нормативов;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе тренировки;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения, учащимися программы являются следующие умения:

- планировать использование физических упражнений в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения комплекса «Гимнастика», характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять тренировки по гимнастике как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации соревнований по гимнастике, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры с элементами видов испытаний;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время тренировок;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, определять результат выполнения нормативов в соответствии с возрастной ступенью.

Оценка планируемых результатов

По итогам прохождения курса проводится итоговое соревнование в возрастной группе обучающихся. Результаты испытаний определяют уровень развития скоростных

или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также уровень овладения прикладными навыками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Строевые упражнения.

Выполнение заданий подобного типа способствует формированию таких жизненно важных умений, Держать осанку. Правильно ходить. Корректировать опорно-двигательный аппарат. Чувствовать дистанцию.

Растяжка статическая и динамическая.

Позволяет восстанавливать мышцы после сильных нагрузок. Расслабляет мышечный аппарат перед тренировкой, разогревает суставы.

Страховка и самостраховка.

В процессе выполнения таких упражнений дети учатся работать в команде. Чувствовать дистанцию, определять дистанцию на матах, соизмерять силу. Уменьшать количество травм.

Акробатика.

Выполнение заданий подобного типа способствует укреплению тазобедренных суставов, укреплению голеностопных суставов, формированию структуры мышц. Помогает ориентироваться в пространстве, фокусироваться после быстрого изменения положения тела.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема занятия	Количество часов
Строевые упражнения	3
Растяжка статическая и динамическая	10
Страховка и само страховка	4
Акробатика	17
Итого	34

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11класс/В.И. Лях, А.А. Задневич. – М., «Просвещение» 2010.
2. Справочник учителя физической культуры / П.П. Киселев – М. Глобус 2009.
3. Физическая культура 5-7 класс: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях.8-е издание М: Просвещение 2020.
4. Физическая Культура 10-11класс: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Вилинский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. Просвещение 2015.