

**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 само страховка.**

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
<b>Итого</b>	<b>34</b>

## 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.