

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы с.Октябрьское
Усманского муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 20.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом по школе
Приказ № 114 от 20.08.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

физкультурно - спортивной направленности

«Гимнастика»

для обучающихся 5-8х классов

Срок реализации программы: 1 год

Составила

учителя физической культуры :

Федорищева В.А.

с.Октябрьское, 2024год

Пояснительная записка

Рабочая программа по гимнастике разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана способствовать повышению уровня физического развития школьников, профилактике и коррекции нарушений осанки, а также формированию позитивного отношения к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни.

Цель программы:

- **Общая цель** программы по оздоровительной гимнастике - улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие и др.).
- **Основная цель** - укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Задачи:

1. Развитие силовой выносливости как основы оптимизации адаптационных процессов и повышения резервов здоровья;
2. Достижение нормативного уровня физической подготовленности и поддержание объема двигательной активности;
3. Восстановление мышечной константы (отношение мышечной массы к весу тела) и создание «мышечного корсета» позвоночника, формирование и закрепление навыка правильной осанки;
4. Улучшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, координирование взаимодействия моторных и вегетативных функций организма;
5. Формирование моральных и волевых качеств и снятие «комплексов неполноценности» за свою физическую несостоятельность у школьников, освобожденных от уроков физического воспитания по состоянию здоровья.
6. Постановку диафрагмального дыхания, предотвращающего повышение внутрибрюшного и внутричерепного давления, перегрузку сердечно-сосудистой системы, улучшающего вентиляцию лёгких и общее кровообращение;
7. Комплекс партерной гимнастики (без применения тренажеров), включающей аэробный и стретчинговый компоненты;
8. Обучение учащихся правильному статико-динамическому режиму во время занятий в школе и дома.

Возраст обучающихся: 11-14 лет.

Форма обучения: очная.

2. Учебный план.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика» рассчитана на 37 часов в год и включает в себя 2 части курса.

Теоретическая часть проводится в процессе занятий и направлена на формирование у детей познавательного интереса, связанного с усвоением новых знаний в гимнастике.

Практическая часть занятий рассчитана на 37 часов и направлена на освоение учащимися практических основ техники гимнастических упражнений.

Вид программного материала	Количество часов
Теория	в процессе обучения
Фитнес-гимнастика и акробатика	22
Занятия со снарядами	5
Подвижные игры	8
Контрольное занятие	2
ИТОГО	37

3. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год.

Количество возрастных групп	1
Возрастной состав учащихся	11-14 лет
Продолжительность учебного года	37 недель
Начало учебного года	01.09.2024г.
Окончание учебного года	24.05.2025г.
Количество часов в неделю	1 час
Количество часов в год	37 часов
Организация занятий	Вторник 13:30
Продолжительность занятий	45 минут
Каникулы	С 01.06.2025 по 31.08.2025

4. Содержание программы.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовкой.

Программа составлена по принципу последовательного практического изучения различных направлений (тем) занятий. Каждое занятие является комплексным уроком, включающим упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости или упражнения, направленные на коррекцию осанки и состояния позвоночника. Включен также теоретический курс о фитнес-аэробике как виде спорта с использованием видеоматериалов различных соревнований.

Формы организации учебного процесса.

Занятия проводятся в форме практических уроков, проводимых преподавателем «вживую» под фонограмму в формате занятий аэробикой, фитнес-аэробикой, классической гимнастикой, силовой аэробикой с различным оборудованием, а также в формате занятий «здоровая спина» и «стретчинг».

Уроки могут носить игровой характер, проводиться в виде мини-соревнований и игровых заданий. Предполагается наличие индивидуальных заданий для самостоятельной работы дома.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмобезопасности занятий, а также учитывая специфику программы, в занятиях используются:

- строевые упражнения;
- проведение урока, в основном, фронтальным методом, поточным способом, сочетая одновременный показ и рассказ, при этом осуществляется выполнение всего урока в режиме «нон стоп».

4.1. Содержание практической части

№ занятия	Тема занятия
1.	Общие правила техники безопасности при занятиях фитнесом, в спортивном зале.

2.	Что такое Гимнастика? Основы гимнастического стиля.
3.	Ориентационные упражнения. Подвижные игры.
4.	Общеразвивающие упражнения в гимнастике.
5.	Основные шаги и перестроения.
6.	Игра: полоса препятствий.
7.	Акробатика и ее особенности.
8.	Разучивание акробатических элементов под счет.
9.	Разучивание комбинации под музыку. Подвижные игры с музыкой.
10.	Фитнес на платформе.
11.	Разучивание упражнений с обручем.
12.	Упражнения с гантелями под музыку.
13.	Партерная гимнастика.
14.	Контрольное занятие (тесты ОФП).
15.	Образно-сюжетные игры: «Повтори за мной».
16.	Атлетическая гимнастика.
17.	Игры для развития физических качеств.
18.	Лазанье по канату.
19.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.
20.	Понятия гимнастика и акробатика.
21.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.
22.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.
23.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.
24.	Комплекс упражнений с мячом.
25.	Комплекс упражнений со скакалкой.
26.	Комплекс упражнений с обручем.
27.	Комплекс упражнений с набивным мячом.
28.	Комплекс упражнений для мышц туловища.
29.	Акробатические элементы.
30.	Гимнастические снаряды: параллельные (разновысокие) брусья, перекладина, конь, козел, подкидной мостик.
31.	Игры с использованием гимнастических снарядов.
32.	Игры под музыку.
33.	Игры для силы, гибкости, быстроты.
34.	Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.
35.	Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.
36.	Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.
37.	Контрольное занятие (выполнение упражнений с предметами и элементов акробатики).

4.2. Тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Из них теоретич.	Из них практич.
1.	Общие правила техники безопасности при занятиях фитнесом, в спортивном зале.	1		1
2.	Что такое Гимнастика? Основы гимнастического стиля.	1		1
3.	Ориентационные упражнения. Подвижные игры.	1		1
4.	Общеразвивающие упражнения в гимнастике.	1		1

5.	Основные шаги и перестроения.	1		1
6.	Игра: полоса препятствий.	1		1
7.	Акробатика и ее особенности.	1		1
8.	Разучивание акробатических элементов под счет.	1		1
9.	Разучивание комбинации под музыку. Подвижные игры с музыкой.	1		1
10.	Фитнес на платформе.	1		1
11.	Разучивание упражнений с обручем.	1		1
12.	Упражнения с гантелями под музыку.	1		1
13.	Партерная гимнастика.	1		1
14.	Контрольное занятие (тесты ОФП).	1		1
15.	Образно-сюжетные игры: «Повтори за мной».	1		1
16.	Атлетическая гимнастика.	1		1
17.	Игры для развития физических качеств.	1		1
18.	Лазанье по канату.	1		1
19.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1		1
20.	Понятия гимнастика и акробатика.	1		1
21.	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.	1		1
22.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.	1		1
23.	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.	1		1
24.	Комплекс упражнений с мячом.	1		1
25.	Комплекс упражнений со скакалкой.	1		1
26.	Комплекс упражнений с обручем.	1		1
27.	Комплекс упражнений с набивным мячом.	1		1
28.	Комплекс упражнений для мышц туловища.	1		1
29.	Акробатические элементы.	1		1
30.	Гимнастические снаряды: параллельные (разновысокие) брусья, перекладина, конь, козел, подкидной мостик.	1		1
31.	Игры с использованием гимнастических снарядов.	1		1
32.	Игры под музыку.	1		1
33.	Игры для силы, гибкости, быстроты.	1		1
34-36	Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.	3		3
37.	Контрольное занятие (выполнение упражнений с предметами и элементов акробатики).	1		1
	Итого	37		37

5. Планируемые результаты освоения программы.

Программа по внеурочной деятельности способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут формироваться умения:

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;

раскрывать понятия: синхронно, ритмично;

ориентироваться в видах аэробики, гимнастики;

выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

установка на здоровый образ жизни;

основы своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с русскими народными танцами, играми;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе знакомства с играми на развитие сенсорной чувствительности;

знание основных моральных норм на занятиях фитнесом и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в

составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией учащихся.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего учебного года. Используются такие методы, как наблюдение, опрос, практические занятия, где учащиеся могут применить свои знания на практике, выполняя задания индивидуально и коллективно.

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года .

Методическое обеспечение (сопровождение) программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения. Обеспечение программы методическими видами продукции: разработка игр, нормативов и тестов.

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения учебного курса «Начальная спортивная подготовка» является анкетирование.

1. Фамилия, Имя, Отчество _____
2. Дата рождения (дата, месяц, год) _____
3. Любите ли Вы спорт? _____
4. Нравится ли Вам этот вид спорта? _____
5. Знаете ли Вы историю развития этого спорта? _____
6. Собираетесь ли Вы продолжать заниматься гимнастикой ? _____
7. Сколько раз в неделю Вы тренируетесь? _____
8. Как Вы начали заниматься гимнастикой? _____
9. Нравится ли Вашим родителям этот вид спорта? _____
10. Занимаются ли Ваши друзья гимнастикой? _____
11. Какие еще виды спорта Вам нравятся? _____
12. Хотели бы Вы заниматься еще каким-нибудь видом спорта? _____
13. Кем Вы собираетесь стать в будущем? _____
14. Нравится ли Вам перспектива работы тренером в будущем? _____
15. Определите ошибки, которые мешают личности качественно заниматься гимнастикой? _____
16. Что Вы любите в свободное время, кроме занятий гимнастикой? Это не мешает занятиям гимнастикой? _____

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения теоретической части является тестирование.

Формой промежуточной аттестации по итогам освоения практической части является контрольные занятия (выполнение упражнений с предметами и элементов акробатики).

7. Организационно – педагогические условия обеспечения программы.

Кадровые условия

Педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «Гимнастика », имеет среднее педагогическое образование, систематически повышает уровень квалификации (не реже одного раза в три года).

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- наглядные пособия: карточки с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;

- спортивный инвентарь и оборудование : секундомер, свисток, мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, теннисные и резиновые мячи, кегли , обручи, координационные лестницы, гимнастические скамейки, маты, перекладина, конь, мостик, брусья, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно.
- Магнитофон

8.Список используемой литературы

1. Т. С. Лисицкая «Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе» - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2017. – 64 с.
2. С. В. Колесникова Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов н/Д.: Феникс, 2018. – 157 с.
3. Гимнастика и методика преподавания/Учебник для институтов физической культуры (Под ред. Смолевского В.М.). – Физкультура и спорт. – 201.8 – 336с.
4. Петров П. К.О Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2019. — 448 с.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Общие правила техники безопасности при занятиях фитнесом, в спортивном зале.		
2	Что такое Гимнастика? Основы гимнастического стиля.		
3	Ориентационные упражнения. Подвижные игры.		
4	Общеразвивающие упражнения в гимнастике.		
5	Основные шаги и перестроения.		
6	Игра: полоса препятствий.		
7	Акробатика и ее особенности.		
8	Разучивание акробатических элементов под счет.		
9	Разучивание комбинации под музыку. Подвижные игры с музыкой.		
10	Фитнес на платформе.		
11	Разучивание упражнений с обручем.		
12	Упражнения с гантелями под музыку.		
13	Партерная гимнастика.		
14	Контрольное занятие (тесты ОФП).		
15	Образно-сюжетные игры: «Повтори за мной».		
16	Атлетическая гимнастика.		
17	Игры для развития физических качеств.		
18	Лазанье по канату.		
19	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой и акробатикой.		
20	Понятия гимнастика и акробатика.		
21	Комплекс упражнений на формирование правильной осанки.		
22	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия.		
23	Комплекс упражнений с гимнастической палкой.		
24	Комплекс упражнений с мячом.		
25	Комплекс упражнений со скакалкой.		
26	Комплекс упражнений с обручем.		
27	Комплекс упражнений с набивным мячом.		
28	Комплекс упражнений для мышц туловища.		
29	Акробатические элементы.		
30	Гимнастические снаряды: параллельные (разновысокие) брусья, перекладина, конь, козел, подкидной мостик.		
31	Игры с использованием гимнастических снарядов.		

32	Игры под музыку.		
33	Игры для силы, гибкости, быстроты.		
34	Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.		
35	Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.		
36	Разучивание и совершенствование контрольных комбинаций.		
37	Контрольное занятие (выполнение упражнений с предметами и элементов акробатики).		