Министерство образования Тверской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа № 45 с углубленным изучением отдельных предметов естественнонаучной направленности»

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю: Директор МБОУ СШ 45\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.Н. Раклистова Приказ №120 - од от «31» мая 2024 г.  |

****

Дополнительная общеобразовательная

(общеразвивающая) программа

физкультурно-спортивной направленности

 **«Гимнастика для всех»**

Возраст учащихся: 12 - 14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель: Уварова Е.В.

г. Тверь 2024 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика для здоровья» |
| **Направленность** | физкультурно-спортивная |
| **Общий объем программы в часах** | 68 |
| **Форма обучения** | очная |
| **Целевая категория обучающихся** | 12-14 лет |
| **Аннотация программы** | Программа направлена на социальную адаптацию, профессиональную ориентацию, физическое развитие учащихся. Обучение позволяет своевременно сформировать и реализовать в той или иной степени новообразования подросткового возраста: становление мировоззрения, нравственных убеждений, принципов и идеалов, потребность в самоутверждении, в общении, формирование самооценки и самоанализа, развитие волевых качеств, стремление к самостоятельности |
| **Планируемые результаты реализации программы** | результатом освоения образовательной программы являются качественные и количественные изменения параметров личностного развития, включающего когнитивный (наличие системы специальных знаний по физической культуре и спорту), практический (техническая, теоретическая и физическая подготовка), коммуникативный (способность к эффективному межличностному взаимодействию), мотивационно-волевой (наличие мотивов к занятиям, готовность к осуществлению конкретного вида деятельности, морально-волевая подготовка) и рефлексивный компоненты (способность к личностной рефлексии) |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика для здоровья» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

В настоящее время наблюдается ухудшение состояния здоровья детей и подростков, увеличение числа детей с отклонениями в состоянии здоровья различного характера, для которых нужен индивидуальный подход для коррекции и профилактики данных состояний с целью повышения состояний здоровья, физического развития, формированию потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Не секрет, что регулярные занятие физической культурой, спортом и оздоровительными видами гимнастики в том числе, способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера детей и подростков: воли, целеустремленности, умению преодолевать трудности, взаимопомощи, уважению к партнерам в совместной деятельности и играх, сознательной дисциплине, активности, повышению самооценки. Поэтому занятие физической культурой с применением оздоровительных видов гимнастики содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков, дают возможность постоянно развиваться в физическом и интеллектуальном плане, содействовать укреплению здоровья.

Реализация таких программ, решает не только проблему занятости детей и подростков в свободное время, но и создания значимого для них микросоциума, в котором гармонизируется эмоциональная сфера, формируются двигательные навыки, воспитываются волевые качества, приобретают бесценный опыт ЗОЖ, закладывая фундамент дальнейшего здоровья.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровневая дифференциация содержания:**

* стартовый уровень - 1 год обучения

# **Стартовый уровень: 68 часов в год.**

Зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

**Задачи на данном этапе:**

* привлечение максимального количества учащихся различного возраста к систематическим занятиям физической культурой и различными оздоровительными видами гимнастики;
* формирование у учащихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
* всестороннее гармоничное развитие личностных, физических качеств, укрепление здоровья, закаливание организма;
* освоение теоретических знаний в области различных видов гимнастики, формирование двигательных умений и навыков повышение уровня общей физической подготовки (ОФП).

# **Актуальность и педагогическая целесообразность.**

**Актуальность** программы состоит в том, что в современных условиях уделяется огромное внимание приоритету ЗОЖ, физическому и психо-эмоциональному развитию детей и подростков на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях недостаточно обеспечивает необходимый уровень физического развития и физической подготовленности учащихся, в данной ситуации требуется увеличение двигательной активности, усиление образовательной направленности на занятиях по физической культуре расширения физкультурно-оздоровительной работы. На помощь в этой ситуации приходить дополнительное образование, разработка и реализация дополнительных общеразвивающих программ в этой области. Данная программа может служить инструментом в решении данной проблемы.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, что она решает проблему дефицита двигательной активности детей и подростков, коррекции незначительных нарушений опорно-двигательного аппарата, а специально подобранные упражнения оздоровительной гимнастики и комплексы общеразвивающих упражнений создают неограниченные возможности для гармоничного развития личности обучающихся, развитие специальных физических качеств, повышения физической подготовленности и физического развития. Различные виды оздоровительных систем совершенствуют тело, формируют культуру движений, что повышает у занимающихся уверенность в себе. Разработка данной программа и ее реализация предусматривает содействие гармоничному развитию личности занимающихся, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья в целом.

Данная программа ориентирована на реализацию потребности детей и подростков в физкультурно-оздоровительной деятельности, удовлетворение познавательного интереса, обогащение двигательными навыками, приобретение компетенций здоровье сбережения и формирование навыков на уровне практического применения.

**Отличительные особенности программы.**

Пристальное внимание в программе уделяется обеспечению гармоничного развития всех функциональных систем организма ребенка, устранению недостатков физического развития, укреплению здоровья, улучшению эмоционального фона, приобщению к коллективному взаимодействию.

Программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой различных видов оздоровительной гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

На обучение принимаются желающие заниматься данным видом деятельности, не имеющие медицинских противопоказаний, с учётом норм наполняемости учебной группы.

**Адресат программы:** программа рассчитана на обучение детей и подростков в возрасте от 12 до 14 лет, проявляющих интерес к занятиям по гимнастике и не имеющих медицинских противопоказаний.

**Срок освоения программы*:*** 1 год.

**Объем реализации программы:** 68 часов.

**Формы обучения:** очная.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

Комплектование постоянного состава группы детей и подростков осуществляется в августе в свободной форме по их желанию, при наличии заявления от родителей (законных представителей) и допуска врача.

Для эффективности индивидуального и дифференцированного подхода наполняемость в группе - не более 20 человек.

# **Режим занятий:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период обучения | Максимальная наполняемость групп (человек) | Максимальный объем учебной нагрузки (академический час / неделя)  | Продолжительность занятий | Периодичность |
| Стартовый уровень  | 20 | 2 | 1 по 2 академических часа | 1 раз в неделю |

**Тип занятий:** диагностический теоретический, учебно-тренировочный, комбинированный, контрольный.

# **Формы проведения занятий:**

* практическое занятие;
* открытое занятие;
* эстафета;
* соревнование;
* конкурс;
* праздник.

**Методы обучения:**

* Словесные: объяснение, беседа, самоанализ, убеждение, поощрение.
* Наглядные: демонстрация видеоматериалов, работа с дидактическим материалом.
* Практические: воспроизводящие, тренировочные упражнения, игровые, творческие методы.

# **Цель программы:** создание условий для гармоничного физического развития и творческих способностей детей и подростков.

**Задачи:**

* обучить детей основным гимнастическим и оздоровительным упражнениям, комплексам для развития и повышения общефизической и специальной подготовки, приемам самоконтроля, закаливания организма;
* развивать двигательные способности и физические качества (гибкость, сила, выносливость), и как следствие, повысить уровень физической подготовленности и состояния мышечного корсета, творческую активность и самостоятельность;
* содействовать гармоническому физическому развитию;
* сформировать представления о своем теле и организме, потребность в личном физическом и нравственном совершенствовании, устойчивый сознательный интерес к занятиям физической культуры и внедрение ее в повседневный режим;
* содействовать воспитанию морально-волевых качеств (целеустремленность, самообладание, мужество), ответственности за свое здоровье, дисциплинированности, трудолюбия, коллективизма, дружбы и товарищества.

# **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

# **2.1. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Стартовый уровень - 1 год обучения** | **Формы занятий** | **Формы контроля** |
| **№** | **Наименование разделов** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний  | 9 | 8 | 1 | Беседы, рассказ, лекции | Фронтальная |
| 1.2 | Здоровье и физическое развитие. Понятие о правильной осанки. | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Влияние физических упражнений на организм. | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Массаж и самомассаж | 2 | 1 | 1 |
| 1.5 | Закаливание и здоровье | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Питание и здоровье | 2 | 2 |  |
| 1.7 | Образ жизни как фактор здоровья | 2 | 2 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 21 | 6 | 15 | Учебное занятия, подвижные игры, эстафеты | Индивидуально-групповая |
| 2.1 | Развитие координационных способностей | 3 | 1 | 2 |
| 2.2. | Развитие скоростных способностей | 2 | 1 | 1 |
| 2.3 | Развитие силовых способностей | 4 | 1 | 3 |
| 2.4 | Развитие выносливости | 4 | 1 | 3 |
| 2.5 | Развитие гибкости | 4 | 1 | 3 |
| 2.6 | Физические упражнения прикладного характера | 4 | 1 | 3 |  |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 34 | 12 | 22 |  |  |
| 3.1 | Формирование навыка правильной осанки | 2 | 1 | 1 |
| 3.1.1 | Дыхательные упр. | 2 | 1 | 1 |
| 3.1.2 | Оздоровительные упражнения | 4 | 1 | 3 |
| 3.2 | Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета | 4 | 1 | 3 |
| 3.3 | Растяжение и развитие подвижности позвоночника | 4 | 1 | 3 |
| 3.3.1 | Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника | 4 | 1 | 3 |
| 3.3.2 | Упражнения на развитие подвижности во всех отделах позвоночника | 4 | 1 | 3 |
| 3.4 | Упражнения в равновесии | 2 | 1 | 1 |
| 3.5 | Тренировка основных и.п.и развитие «мышечно-суставного чувства | 2 | 1 | 1 |
| 3.5.1 | Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства | 2 | 1 | 1 |
| 3.5.2 | Упражнения на расслабление | 2 | 1 | 1 |
| 3.6 | Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени  | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Сдача контрольных нормативов | 4 |  | 4 | Тестирование | Индивидуально- групповая |
| **Итого** | **68** |  |  |  |  |

# **Стартовый уровень**

# **Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний.**

# ***Теория:***

# Инструктаж по технике безопасности на занятиях, при проведении спортивно-массовых мероприятий и соревнований, по правилам дорожного движения, по антитеррористической безопасности. Организация учебного процесса. Внешний вид на занятиях. Знакомство с программой.

# Здоровье и физическое развитие человека. Понятие о правильной осанки.

# Влияние физических упражнений на организм человека, значение систематических занятий физическими упражнениями. Основы гигиены. Требования к спортивной одежде и уход за нею.

# Азы массажа и самомассажа.

# Закаливание и здоровье.

# Питание и здоровье.

# Образ жизни как фактор здоровья, негативное влияние вредных привычек.

# **Общая физическая подготовка.**

# ***Теория:***

# Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

# ***Практика:***

# Выполнение упражнений, направленных на:

# Развитие координационных способностей:

# ОРУ без предметов в сочетании с ходьбой и бегом;

# варианты челночного бега;

# подвижные и спортивные игры;

# полоса препятствий;

# упражнения на гимнастической скамейке;

# ходьба по гимнастическому бревну;

# выполнение заданий с закрытыми глазами;

# метания.

# Развитие скоростных способностей:

# эстафеты, старты из различных исходных положений;

# бег с ускорением;

# подвижные игры.

# Развитие силовых способностей:

# упражнения в упорах;

# упражнения с гантелями, набивными мячами;

# Развитие выносливости:

# бег с препятствиями;

# подвижные игры;

# круговая тренировка;

# ОРУ с предметами.

# Развитие гибкости:

# ОРУ с повышенной амплитудой движения, на растягивание;

# упражнения с партнером.

# Физические упражнения прикладного характера:

# Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, прыжки, метание, лазание), используемые в естественных условиях.

# Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном и внутреннем краях стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полуприседе.

# Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, широким шагом, с препятствиями и т.д.

# Варианты лазания - ползание, перелезание, подлезание.

# Подвижные игры: «Шагомер», «Боулинг», «25 передач», «Пленник мяча», «Удочка», «Воробьи - вороны», «Хвостики», «Поймать хвост дракона»,«Снайперы», «Рыбацкая сеть», «Пятнашки», «Заморозки»,«Крокодил», « Волейбол на коленях», «Сложные вышибалы».

# **Специальная физическая подготовка.**

# ***Теория:***

# Правила выполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

# ***Практика:***

# Выполнение упражнений:

# формирование навыка правильной осанки;

# дыхательные упражнения:

# - упражнения для овладения полным дыханием;

# - для овладения смешанным типом дыхания;

# - дыхательная гимнастика;

# оздоровительные упражнения (способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата);

# упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

# - упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;

# - упражнения для глубоких мышц спины;

# - упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;

# - для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;

# - для укрепления прямых и косых мышц живота;

# - для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.;

# растяжение и развитие подвижности позвоночника;

# упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

# - для растягивания мышц шеи и затылка;

# - мышц спины и передней стенки живота;

# - мышц грудной клетки;

# - мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;

# - мышц рук и ног;

# упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

# - упражнения, вытягивающие позвоночник;

# - для растягивания мышц груди в положении сидя; - упражнения в самовытяжении;

# упражнения в равновесии (при умеренной площади опоры, изменениях положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах, с открытыми и закрытыми глазами, на фитбольных мячах)

# тренировка основных исходных положений:

# - упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной смены, стоя перед зеркалом).

# - упражнения на расслабление.

# упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы:

# - упражнения на месте: пронация, супинация, круговые движения, на шипованных ковриках.

# - в ходьбе: на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, на носках, на пятках, ходьба по гимнастической палочке различными способами, прокатывание стопой палочки, перекладывание стопой мелких камушек, хватание стопой мелкого шипованного мячика.

# гимнастика для глаз:

# - зажмуривание;

# - моргание;

# - перемещение взгляда влево, вправо, вверх, вниз, по диагонали;

# - фиксирование взгляда близко-далеко;

# - рисование взглядом цифр, фигур;

# - концентрация взгляда на кончике носа с постепенным отведением взгляда.

# **Сдача контрольных нормативов - промежуточная аттестация.**

# **Сдача контрольных нормативов - итоговая аттестация.**

**2.2. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| Стартовый уровень - 1 год обучения |  |  | 34 | 68 | 1 раз в неделю по 2 академических часа |

Занятия проводятся из расчета 1 академический час - 45 минут.

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Эффективность программы отслеживается путем текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации

Формы текущего контроля:

наблюдение;

вопросники;

тестирование;

соревнования;

игры;

конкурсы.

Результаты контроля служат основанием для внесения корректив в организацию учебного процесса. Учитывается и поощряется участие в акциях, конкурсах, соревнованиях, конференциях различного уровня.

Формы промежуточной и итоговой аттестаций:

соревнования;

тестирование;

сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы:

учебные анкеты, тесты, протоколы;

анкетирование на определение мотивации к занятиям физическими упражнениями;

диагностическая карта личностного развития;

таблица показателей физической подготовленности;

лист самооценки учащегося.

# **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

# журнал посещаемости;

# карта учета результатов освоения программы;

# отзывы родителей;

# видеозаписи занятий;

# портфолио;

# фото-архив;

# дипломы, грамоты, сертификаты.

# **2.4. Педагогические технологии**

**Здоровьесберегающие технологии** реализуются через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

**Групповые технологии** предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию. Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь.

Начинать работу в парах, в мини-группах следует с установления доверия внутри общей группы, взаимного интереса, расположенности друг к другу. Группа получает определённое задание для решения конкретных задач. Учащиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо:

* формулировать свое мнение
* принять существование разных точек зрения
* настаивать на своем при помощи аргументов,
* согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни. После выполнения заданий обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

# **Личностно-ориентированная технология.**

* Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:
* Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
* Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
* Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, не игнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
* Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
* Тактика общения - сотрудничество, где обучающийся - полноправный партнер. Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

# **Игровые технологии.**

Характерные особенности:

* образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
* учебная деятельность подчиняется правилам игры;
* в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
* успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

 Способность включаться в игру не связана с возрастом, но содержание и особенности методики проведения игр зависят от возраста.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий.

# Информационно-коммуникативные технологии – это процессы подготовки и передачи информации учащимся, средством осуществления которых является компьютер. Информационные технологии преследуют следующие цели:

# формирование умений работать с информацией, развитие коммуникативных способностей;

# предоставление ребенку возможности для усвоения такого объема учебного материала, сколько он может усвоить

* поддержание мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами (в разработке).

# **2.5. Алгоритм проведения занятия:**

# Этапы:

# **Организационный:**

* приветствие/знакомство;
* мотивация к совместной деятельности;
* сообщение темы, цели занятия.

**Подготовительный:**

общая разминка (бег, подскоки, ходьба, упражнение на разогрев всех групп мышц, с помощью общеразвивающих упражнений)

**Основной:**

общая и специальная физическая подготовка;

**Заключительный:**

* упражнения на растяжку и расслабление;
* рефлексия, анализ успеха - неудач, перспектива дальнейших действий.

# **2.6. Планируемые результаты освоения программы**

# **Предметные:**

# обучающиеся овладеют гимнастическими упражнениями и различными видами ходьбы, бега и прыжков;

# сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;

# повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);

# сформируют навыки здорового образа жизни;

# познакомятся с приемами самоконтроля, закаливания организма, техникой рационального дыхания.

# **Метапредметные:**

# учебно- организационные:

# - научаться работать с информацией;

# - применять правила Т.Б. в зале и пользоваться инструкциями, соблюдать правила гигиены.

# **Интеллектуальные:**

# обучающиеся научатся:

# выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации;

# адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, еѐ объективную трудность и собственные возможности еѐ решения.

# **Коммуникативные:**

# приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе;

# приобретут коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;

**Личностные:**

* будут сформированы готовность и способность обучающихся к гармоническому физическому развитию;
* сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
* формирование личностных качеств (целеустремленность, ответственность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей).

**3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Материально-техническое обеспечение.**

Программа реализуется в помещении (в спортзале), соответствующем профилю проводимых занятий и санитарно-эпидемиологических нормам.

Для реализации программы используется: мат гимнастический прямой, бревно гимнастическое напольное, комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)

# **список оборудования может быть дополнен, исходя из оборудования, имеющегося в организации и предназначенные для проведения занятий гимнастикой.**

**3.2. Информационное обеспечение.**

**Список литературы:**

# Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. - СПб: СОТИС, 2000.

# Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. - СПб: СОТИС, 2000.

# Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М., 1996.

# Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: ФиС, 1999.

# Ганзен И.С., Кузнецова Н.В. Дети специальной медицинской группы. - М.: Чистые пруды, 2005.

# Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.

# Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.

# Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

# Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при плоскостопии. - Л. 1992.

# Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. - М.: Просвещение, 2006.

# Справочник по детской лечебной физической культуре / Под. ред. М.И.Фонарева. - Л.: Медицина, 1999.

# Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников: популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева. - Ярославль: Академия развития, 1998. - 224 с.: ил. - (Игра, обучение, развитие, разв7лечение).

# Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Под ред. Т.М.Титовой. - М.: Чистые пруды, 2006.

# Положение о Единой всероссийской спортивной классификации [Электронный ресурс]. Утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от «19» декабря 2022 г. № 1255.

# Положение о спортивных судьях [Электронный ресурс]. Утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 февраля 2017 г. № 134.

# Правила вида спорта «спортивная гимнастика» [Электронный ресурс]. Утверждено приказом Минспорта России от 13.02.2018 г. № 130.

**Электронные образовательные ресурсы:**

Российская электронная школа. Физическая культура. Режим доступа: https://resh.edu.ru/subject/9/.

Федерация спортивной гимнастики России. Режим доступа: https://sportgymrus.ru/about.

# **3.3. Кадровое обеспечение**

# Программу реализует педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области.

# **3.4. Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Форма занятий** | **Методы и приемы** | **Дидактический материал** | **Форма подведения итогов** |
| Вводное занятие | Беседа | Наглядный | Инструкция по технике безопасности | Опрос |
| ОФП | Беседа, тренировочные упражнения | Словесно- репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Секундомер, скакалки, мячи, коврики, гимнастические палки, степы, скамейки, фитболы | Контрольные нормативы |
| СФП | Беседа, тренировочные упражнения | Словесно- репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Секундомер, отягощения, коврики | Контрольные нормативы |
| Теоретическая подготовка | Объяснения | Словесно- репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Интернет ресурсы, специальная литература | Опрос |
| Контрольно- переводные нормативы | Объяснения, тренировочные упражнения | Словесно- репродуктивный, наглядный, демонстрационный | Объяснения, тренировочные упражнения | Контрольные нормативы |