

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №35 с углубленным изучением  
немецкого языка»

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 8  
от «30» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: базовая программа  
Возраст обучающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Автор- составитель программы:  
Волков Павел Сергеевич, педагог дополнительного образования

Тверь

2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Содержание программы .....	11
2.1. Учебно-тематический план .....	11
2.2. Календарный учебный график.....	20
2.3. Педагогические технологии .....	21
2.4. Алгоритм проведения занятия .....	23
2.5. Планируемые результаты освоения программы.....	23
3. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	24
3.1. Материально-техническое обеспечение .....	24
3.2. Информационное обеспечение .....	24
3.3. Кадровое обеспечение .....	26
3.4. Методическое обеспечение .....	26

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Гимнастика для здоровья»
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>Общий объем программы в часах</b>	390
<b>Форма обучения</b>	очная
<b>Целевая категория обучающихся</b>	7 - 18 лет
<b>Аннотация программы</b>	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
<b>Планируемые результаты реализации программы</b>	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 занятия 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 занятия 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
- базовый уровень - 2 год обучения.

**Стартовый уровень: 156 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).

**Базовый уровень: 234 часа в год.**

Возможен добор в группы детей, не имеющие медицинских противопоказаний и успешно выполнившие контрольные требования для зачисления.

На этом этапе подготовки осуществляется корректировка учебного процесса с учетом результатов промежуточной аттестации обучающихся.

**Задачи на данном этапе:**

- развитие и закрепление физических качеств первого года обучения;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- закрепление основ техники сложно-координационных спортивно-прикладных и гимнастических упражнений, направленных на развитие силовой выносливости мышц, участвующих в формировании мышечного корсета;
- освоение элементов нетрадиционных видов оздоровительной гимнастики;
- успешное выполнение итоговой аттестации (контрольных нормативов);
- воспитание морально-волевых качеств.

**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 приходит 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. Разработанная 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 в сфере здоровья 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 7 до 18 лет, проявляющих интерес к занятиям по гимнастике и не имеющих медицинских противопоказаний.

**Срок освоения программы:** 2 года.

**Объем реализации программы:** 390 часов.

**Формы обучения:** очная.

**Форма организации образовательного процесса:** групповая.

Комплектование постоянного состава группы детей и подростков 1 года обучения осуществляется в августе в свободной форме по их желанию, при наличии заявления от родителей (законных представителей) и допуска врача.

В группы 2 года обучения принимаются обучающиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения, а также дополнительно зачисляются обучающиеся с высоким уровнем физической подготовленности по результатам педагогического тестирования. Группы комплектуются из детей близких по возрасту. Однако возможно и формирование разновозрастных групп.

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 - 1 год обучения	20	4	2 по 2 академических часа	2 раза в неделю
Базовый уровень - 2 год обучения	20	6	3 по 2 академических часа	3 раза в неделю

**Годовой план - график распределения учебного материала**  
**Стартовый уровень - 1 год обучения**  
**39 недель**

№	Содержание занятий	Количество часов по месяцам									Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2.	ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
3.	СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4.	Участие в соревнованиях	1	2	1	2	1	1	1	1	2	12
5.	Контрольные и переводные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>156</b>



**Годовой план - график распределения учебного материала**  
**Базовый уровень - 2 год обучения**  
**39 недель**

№	Содержание занятий	Количество часов по месяцам									Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
6.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
7.	ОФП	12	13	12	12	10	10	12	12	13	106
8.	СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
9.	Участие в соревнованиях	1	2	1	1	1	1	1	1	2	11
10.	Контрольные и переводные нормативы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
<b>Итого</b>		<b>17</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>234</b>

**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			Базовый уровень - 2 год обучения			Формы занятий	Формы контроля
№	Наименование разделов	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика		
1.	Комплектование групп. Техника безопасности. Введение - основы знаний	9	6	3	18	9	9	Беседы, рассказы, лекции	Фронтальная
1.2	Здоровье и физическое развитие. Понятие о правильной осанки.	2	1	1	8	4	4		
1.3	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	2	1	1		
1.4	Массаж и самомассаж	1	1	0	2	1	1		
1.5	Закаливание и здоровье	1	1	0	2	1	1		
1.6	Питание и здоровье	1	1	0	2	1	1		
1.7	Образ жизни как фактор здоровья	2	1	1	2	1	1		
2	Общая физическая подготовка	90	7	83	106	6	100	Учебные занятия, подвижные игры, эстафеты	Индивидуально-групповая
2.1	Развитие координационных способностей	12	1	11	14	1	13		

2.2.	Развитие скоростных способностей	12	1	11	14	1	13		
2.3	Развитие силовых способностей	16	1	15	20	1	19		
2.4	Развитие выносливости	20	1	19	24	1	23		
2.5	Развитие гибкости	14	1	13	16	1	15		
2.6	Физические упражнения прикладного характера	16	2	14	18	1	17		
3	Специальная физическая подготовка	36	9	27	90	9	81		
3.1	Формирование навыка правильной осанки	6	2	4	20	2	18		
3.1.1	Дыхательные упр.	2	1	1	8	1	7		
3.1.2	Оздоровительные упражнения	4	1	3	12	1	11		
3.2	Комплексы упражнений для создания естественного мышечного корсета	6	1	5	14	1	13		
3.3	Растяжение и развитие подвижности позвоночника	6	2	4	20	2	18		
3.3.1	Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника	3	1	2	10	1	9		
3.3.2	Упражнения на развитие подвижности во всех отделах позвоночника	3	1	2	10	1	9		

3.4	Упражнения в равновесии	6	1	5	8	1	7		
3.5	Тренировка основных и.п.и развитие «мышечно-суставного чувства»	6	2	4	18	2	16		
3.5.1	Упражнения на развитие мышечно-суставного чувства	3	1	2	9	1	8		
3.5.2	Упражнения на расслабление	3	1	2	9	1	8		
3.6	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	6	1	5	10	1	9		
4	Участие в соревнованиях	12	1	11	11	1	10		
5	Сдача контрольных нормативов	9		9	9		9	Тестирование	Индивидуально-групповая
<b>Итого</b>		<b>156</b>	<b>23</b>	<b>133</b>	<b>234</b>	<b>25</b>	<b>209</b>		

## **Стартовый уровень - 1 год обучения.**

### **1. 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.

### **2. 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».

### **3. 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 футбольных 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, переключивание стопой мелких камушков, 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.

**4. Участие в соревнованиях. Соревнования проводятся внутри группы и между группами на личное и командное первенство.**

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



## **Базовый уровень - 2 год обучения.**

### **1. 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.

### **2. 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 канату;

- 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:

- стретчинг с элементами йоги
- 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.

Варианты лазания (ползание, перелезание, подлезание и пролезание).

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

### **3. 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.
- оздоровительная гимнастика на фитболах.
- 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.

Упражнения для укрепления “мышечного корсета” целесообразно выполнять с отягощениями: гантелями, набивными мячами, резиновыми бинтами.

#### 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 футбольных 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 постепенном отведением взгляда.

4. **Участие в соревнованиях. Соревнования проводятся внутри группы и между группами на личное и командное первенство.**
5. **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			39	156	2 раза в неделю по 2 академических часа
Базовый уровень - 2 год обучения			39	234	3 раза 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:
  - научиться 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 её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её 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:

1. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. - СПб: СОТИС, 2000.
2. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснакова С.А. Физиология человека. Учебник. - СПб: СОТИС, 2000.
3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. - М., 1996.
4. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: ФиС, 1999.
5. Ганзен И.С., Кузнецова Н.В. Дети специальной медицинской группы. - М.: Чистые пруды, 2005.
6. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
7. Дубровский В.И. Лечебный массаж. - М.: Владос, 2003.
8. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
9. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при плоскостопии. - Л. 1992.
10. Лях В.И., Зданевич Л.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. - М.: Просвещение, 2006.
11. Справочник по детской лечебной физической культуре / Под. ред. М.И.Фонарева. - Л.: Медицина, 1999.
12. 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, развлечение).
13. Физическая культура для школьников, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Под ред. Т.М.Титовой. - М.: Чистые пруды, 2006.
14. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации [Электронный ресурс]. Утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от «19» декабря 2022 г. № 1255.
15. Положение о спортивных судьях [Электронный ресурс]. Утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 февраля 2017 г. № 134.
16. 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
Соревновательная деятельность	Занятия	Словесный. Наглядный	Видеозаписывающая аппаратура	Участие в соревнованиях внутри группы