****

**Содержание**

1. Пояснительная записка……………………………………………………....3-4

1.1.Цели и задачи реализации Программы……………………………………4-6

1.2.Планируемые результаты освоения учащимися программы…………….6

2. Учебный план……………………………………………………………… 6

3. Календарный учебный график…………………………………………….6-7

4.Содержание программного материала…………………..........................7-8

5.Организационно-педагогические условия…………………………………8

5.1. Материально-техническое обеспечение……………………………….8-10

5.2. Кадровые условия…………………………………………………………10

6. Методическое обеспечение……………………………………………… 10-11

Приложение

1. Рабочая программа курса «Веселая гимнастика».

**1. Пояснительная записка**

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, имеет место рост количества детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности - в состоянии опорно-двигательного аппарата. В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Целесообразны и регулярные занятия гимнастикой.  
Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счет использования общеразвивающих и корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе. Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками не сложных элементов фитнеса, аэробики, акробатики и художественной гимнастики, что должно поспособствовать повышению эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности.

**Нормативные документы:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г.

N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- СанПиН 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

- приказ МБОУ СОШ №77  от 29.08.2022 № 216-О  «Об утверждении Положения об оказании платных образовательных услуг в МБОУ СОШ №77 г. Липецка»,

-Устав школы.

**Направленность программы**: дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Веселая гимнастика».

**Образовательная деятельность** по программе «Веселая гимнастика» направлена **на:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в физическом, нравственном и интеллектуальном развитии;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного и творческого развития учащихся;

- формирование общей культуры учащихся.

**Новизна** занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Веселая гимнастика» общедоступны благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься без специальной подготовки.

**Актуальность** дополнительной общеразвивающей программы «Веселая гимнастика» состоит в приобщении младших школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной программы «Веселая гимнастика» состоит в том, что занятия по данной программе дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья занимающихся, достижения всестороннего развития и широкого овладения физической культурой, приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься, а так же развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, ловкости. Программа ориентирована на свободный выбор занимающимися форм физической активности.

* 1. **Цели и задачи программы**

**Цель:** сохранение и укрепление физического и психического здоровья, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, компенсация дефицита двигательной активности и расширение двигательных возможностей учащихся.

**Задачи:**

- **Оздоровительные:** содействовать профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

- **Образовательные:** обучить основам общеразвивающих упражнений и элементам гимнастики; совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями; обучить видам дыхательных упражнений; увеличить жизненную ёмкость легких; освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности; формулировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

- **Воспитательные:** формировать физические и морально-волевые качества личности.

- **Коррекционные:** создать мышечный корсет; увеличить силовую выносливость мышц; улучшить подвижность суставов.

- **Психологические:** формировать осознанное отношение к своему здоровью; создать благоприятные условия для оздоровления своего организма; развивать волевые качества; создать благоприятный психоэмоциональный фон.

- **Развивающие:** развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки.

**Отличительная особенность**

1.Интегрированный характер программы:  в ходе реализации программы в единое целое объединены несколько образовательных областей (спортивная, художественная, музыкальная) на основе взаимопроникновения, взаимосвязи, что дает возможность эффективно реализовать задачу   личностного развития, самореализации детей через занятия гимнастикой;

2.Основная педагогическая идея программы - организовать планомерную работу с детьми по формированию у них мотивации к здоровому образу жизни, ответственности за сохранение своего здоровья.

3.В организации обучения используется личностно-ориентированный  подход, заключающийся в стремлении педагога содействовать развитию индивидуальности каждого учащегося, проявлению его субъективных качеств.  Дифференцированный подход позволяет дать каждому ребенку в группе нагрузку в соответствии с его возможностями и способностями.

4.Разнообразие решаемых оздоровительных задач, не допускаются монотонность, переутомление, одностороннее развитие того или иного качества, по ситуации применяются упражнения с различной физической нагрузкой.

Каждое гимнастическое упражнение – это не только технические действия, а средство мобилизации внимания, координация действий с одноклассниками, средство выражения эмоций.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала учащихся.

* 1. **Планируемые результаты освоения учащимися программы**

В результате реализации физкультурно-спортивной программы происходит формирование у детей физических, духовно-нравственных, эстетических  и социально необходимых качеств.

К концу реализации программы учащиеся будут *знать/уметь:*

* сформируют навыки правильной осанки, рационального дыхания;
* научатся комплексам оздоровительно-развивающих упражнений с использованием предметов и без них;
* разовьют и усовершенствуют основные физические качества, двигательные умения и навыки;
* познакомятся и научатся выполнять простейшие акробатические упражнения и отдельные элементы художественной гимнастики;
* получат представление о строении музыкального произведения: вступление, части, музыкальная фраза; научатся вслушиваться в музыку, выполнять движения в разных темпах; различать разнообразные динамические оттенки музыки; выполнять движения с различной силой, амплитудой в зависимости от динамических оттенков музыки;
* сформируют навыки самоконтроля и саморегуляции;
* применять полученные на занятиях знания, умения, навыки в различных ситуациях.

**2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование**  **курса** | **Количество часов**  **в год** | | | **Форма аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| «Веселая гимнастика» | 56 | 6 | 50 | Контрольные испытания |

**3. Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Начало занятий | 1 октября 2023 года |
| Окончание занятий | 30 апреля 2024года |
| Продолжительность учебного года | 27 недель |
| Форма обучения | очная |
| Формы организации занятий | групповые занятия |
| Количество детей в группе | 10- 15 учащихся |
| Продолжительность занятий | 2 учебных занятия по 40 минут. |
| Промежуточная аттестация | 30 апреля 2024 года |

**Возрастной уровень обучающихся:** 7-8 лет (1 класс).

**Срок реализации:** 7 месяцев.

**Количество детей в группе:** до 20 человек.

Программный материал предназначен для занятий с учащимися, прошедшими медицинский контроль, и не имеющими медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребенка.

**Общее количество часов в год:** 56 часов.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 учебному занятию по 35 минут.

**Формы занятий:**

Групповые занятия

Игра

Беседа

Индивидуальная работа

Коррекционно-профилактическая работа

Постановка номеров для выступлений

**Основные методы и технологии**

* технология разноуровневого обучения;
* развивающее обучение;
* технология обучения в сотрудничестве;
* коммуникативная технология.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

**4. Содержание программного материала**

**Программа содержит один учебный курс: «Веселая гимнастика».**

**Тема 1** Вводное занятие (правила техники безопасности). Организация мест занятий, подбор одежды и обуви, инвентаря.

**Тема 2** Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

**Тема 3** Что такое гимнастика и что такое акробатика.

**Тема 4** Виды ходьбы и бега. Проверка правильной осанки.

**Тема 5** Тестирование.

**Тема 6** Подвижные игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений , реакции, ориентировке в пространстве.

**Тема 7** Что такое ОРУ.

**Тема 8** Перекаты вперед: в группировке, согнувшись. Развитие координационных способностей.

**Тема 9** Стойка на лопатках. Кувырок вперед

**Тема 10** Полушпагат и шпагат.

**Тема 11** Танцевальные шаги. Развитие специальной выносливости.

**Тема 12** Перекаты назад. Мост из положения лежа.

**Тема 13** «Волна руками». Развитие силовых качеств.

**Тема 14** Равновесия. «Ласточка».

**Тема 15** Стойка на лопатках с опорой руками и без опоры.

**Тема 16** Из основной стойки-группировка, перекат назад в стойку на лопатках.

**Тема 17** Прыжки через короткую скакалку. Виды прыжков.

**Тема 18** Прыжки через длинную скакалку.

**Тема 19** Танцевальные шаги. Мосты и шпагаты.

**Тема 20** Соединение двух акробатических элементов.

**Тема 21** Коллективное составление различных комбинаций с элементами акробатики, танцевальных движений и музыки.

**Тема 22**  Подготовка к итоговому тестированию.

**Тема23** Итоговое тестирование.

**5. Организационно-педагогические условия**

**5.1 Материально-технические обеспечение:**

**Занятия проводятся в хореографическом либо спортивном залах.**

Хореографический зал-зеркала, станок, маты.

Аудиозаписи, ноутбук с обучающими видеозаписями.

Гимнастические ленты, обручи, скакалки, мячи.

**Оценочные и методические материалы:**

**Тестирование.**

а) Для контроля эффективности занятий, тест на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д. Ловейко

\* тест для мышц шеи:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

\* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45гр. и зафиксировать положение.

\* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника, методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г. Санкт-Петербург) О.С. Байловой и К.Ф.Зенкевич:

\* И.П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

**Тесты физической подготовленности:**

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

- гибкость (выворотность) плечевых суставов;

- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45˚;

- сила мышц ног: прыжок в длину с места;

- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45˚ в тазобедренных суставах;

- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

**5.2 Кадровые условия:**

Занятия проводит педагог Артемова Екатерина Владимировна. Прошла профессиональную переподготовку в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Институт современного образования» г. Воронеж по программе «Психолого-педагогическая деятельность тренера-преподавателя физической культуры и спорта» в 2016 г. Диплом подтверждает присвоение квалификации «Тренер-преподаватель» и дает право на ведение профессиональной деятельности в сфере образования.

**6. Методическое обеспечение:**

**Литература для педагога:**

1.ФГОС  Планируемые результаты начального общего  образования. – «Просвещение»,  Москва.  2009 г.

2.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги,  Москва. 2003 г.

3.«Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2002 г.

4.Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.

5.Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. Пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М.: ВЛАДОС, 2009.

6.Головина Т. П. Нормативные требования к I, II, III взрослым разрядам по художественной гимнастике.

7.Журнал «Физкультура в школе» . №№1-12 - 1997 г.

8.Иванова О.С. Программа дополнительного образования «Ритмопластика» / О.С. Иванова. – СПб., 2014. — 26 с.

9.Художественная гимнастика / Под общей редакцией Л.П. Орлова. М., 1994.

10. Анисимов В.П. Диагностика музыкальных способностей детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.-128 с.

**Литература для учащихся:**

1. Базарова Н.П.,  Азбука классического танца / Н.П. Базарова, В. Мей.  – Ленинград: Искусство, 1983. — 207 с.
2. Гуреев Н.В. «Активный отдых» Москва, Советский спорт, 1991.
3. Годик М. А., Барамидзе А.М. «Стретчинг : Подвижность, гибкость, элегантность» / М. А. Годик, А. М. Барамидзе, Т. Г. Киселева. - М. : Сов. спорт, 1991.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /
5. Нестерюк Т., Шкода А. «Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей» Москва, ДТД, 1993.
6. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.-М.: Просвещение , 2015 г.