

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
муниципальное бюджетное образовательное учреждение средняя школа
№ 4 г. Сальска им. Героя Российской Федерации А. Н. Гойняк

РАССМОТРЕНО

МО гуманитарного и
эстетического цикла



О. И. Неказакова
Протокол №1 от «27» 08
2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР



С.Н.Ткаченко

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ № 4
г. Сальска им. Героя
Российской Федерации А.Н.
Гойняк



Э.Г.Клеп
Приказ № 231 от «28» 08
2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

секции «Гимнастика»

Подвид программы: разноуровневая

Уровень программы: базовый

Целевая группа (возраст): от 13 до 15 лет

Срок реализации: 36 часов

Форма обучения: очная

Разработчик: Педагог ДО Венецкий Сергей Владимирович

Сальск

г.2025

СОДЕРЖАНИЕ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)	3
1.2. Цель и задачи программы	6
Содержание программы	8
Учебный план	8
Содержание учебного плана.....	10
2. Общие сведения о гимнастике .(3 часа)	10
3. Упражнения на развитие гибкости.(3часов)	10
5. Упражнения на формирование осанки. (8 часов).....	10
6. Акробатические упражнения.(10часов)	10
7. Итоговое занятие. (2 часа)	10
1.3. Планируемые результаты.....	11
Личностные качества	11
Метапредметные компетенции:	13
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	16
2.1. Условия реализации программы.....	16
2.4. Формы аттестации	17
Формы контроля и аттестации	17
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....	17
2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	17
СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ.....	19
Список литературы для педагога.	19
Список литературы для учащихся.	19

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)

Нормативно-правовая база

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» на направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. Письмо 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)»).
15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).
16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научнотехнологического и культурного развития страны»).
18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

Направленность программы физкультурно - спортивная

Актуальность программы

Тема здоровья и физического развития детей была, есть, и будет актуальной во все времена. В настоящее время значительная часть обучающихся занимается физическими упражнениями лишь на занятиях физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет детям показать высокие результаты по физической культуре на занятиях.

Огромное значение для формирования личности ребенка имеет физическая культура, выработка устойчивой мотивации на здоровье и формирование практических навыков ведения здорового образа жизни. Большое значение приобретает индивидуально - личностное, эстетическое и физическое развитие личности, которое реализуется на основе личностно развивающих и воспитательно-образовательных технологий. Физическое воспитание - это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, развитие физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в занятиях физической культурой. Являясь важным фактором эстетического воспитания, развития творческих способностей детей, средства художественной гимнастики обеспечивают устойчивый интерес и высокую эмоциональность занятий, формируют правильную осанку, изящество и грациозность движений, способствуют воспитанию детей.

Отличительные особенности программы

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания. Это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, лечения, приобретения жизненно-необходимых навыков прикладного, производственного значения. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров. Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма. Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений в занятиях гимнастикой наилучшим образом решаются многие задачи, типичные для физического воспитания в целом, но воплощаемые в специфических для гимнастики формах.

Педагогическая целесообразность программы

заключается в том, что она охватывает всех желающих заниматься

физической культурой и гимнастикой в частности, решая задачи укрепления здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ художественной гимнастики как вида спорта, а также систематических физкультурно-спортивных занятий.

Программа ориентирована на равные условия для детей разного возраста с разными возможностями здоровья. В Программе представлен только спортивно-оздоровительный этап и отсутствуют этапы спортивной подготовки, что дает возможность снизить уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Адресат программы, обучающиеся 10-15 лет.

Режим занятий 1 час 1 раз в неделю

Объем и срок освоения программы программа рассчитана на 1 год обучения.

Общая продолжительность обучения составляет: - 36 часов.

Особенности организации образовательного процесса

групповая — создаются условия для необходимой конкуренции между детьми, а также взаимопомощи;

индивидуальная — дети работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

самостоятельная — дети выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания, комплексы специально-подготовительных упражнений, просмотр видеозаписей.

Сроки, объем и уровень реализации программы 1 год, 36 часа, базовый

Форма обучения очная

Формы организации образовательного процесса фронтальная (работа со всеми одновременно); групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определенной работы); индивидуальная форма занятий - часто применяется при отработке технических действий (учащемуся дается самостоятельное задание с учетом его возможностей); итоговая аттестация учащихся.

Виды (формы) занятий

Соревнования.

Перечень форм подведения итогов

Тест, зачет, олимпиада, открытое занятие.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: является формирование знаний, умений и навыков в сложно-координационном виде спорта художественная гимнастика, вовлечение детей в систему регулярных занятий спортом, обеспечение всестороннего физического развития.

Задачи:

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать основам формирования здорового образа жизни средствами художественной гимнастики;
- обучать правильному выполнению упражнений;
- обучать формированию правильной осанки;

обучать распределению и переключению внимания;
обучать умению противостоять отвлекающим моментам;
обучить правилам эстетического поведения;
обучать основам техники художественной гимнастики.

развивающие:

способствовать укреплению здоровья;
развивать музыкальность и чувство ритма;
развивать интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
развивать специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном сочетании, ритме, темпе;
развивать ловкость и гибкость, силу и выносливость, подвижность и эластичность;
развивать координационные способности, равновесие и прыгучесть;
развивать функциональные возможности организма, способствовать укреплению здоровья;
создавать благоприятные условия для личностного развития, творческой активности через приобщение к занятиям физкультурно-спортивной направленности.

воспитательные:

сформировать желание в выборе здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать морально-волевые качества (учить детей преодолевать трудности,
- владеть собой, принимать правильные решения в экстренных ситуациях);
- восполнение дефицита общения и двигательной активности;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
- сформировать систему специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в художественной гимнастике;
- сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм.

Занятия художественной гимнастикой полезны тем, что:

- укрепляют здоровье и совершенствуют функции организма учащегося:
- - хорошую тренировку получают сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы;
- улучшают моторику, способность выполнять акробатические элементы и танцевальные движения;
- укрепляют опорно-двигательный аппарат;
- учат самостоятельно решать возникающие конфликты и споры.

Чтобы успешно решить эти задачи, необходима прочная основа двигательного потенциала учащихся, а также эстетическое чутье, основанное на музыкальности и хореографичности уже в детском возрасте.

В основу Программы легли определенные педагогические принципы:

- *всестороннего и гармонического развития личности.* Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности ребенка;

- *осознанности* направлен на воспитание у ребенка осмысленного отношения к физическим упражнениям;
- *активности* предполагает в ребенке высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества;
- преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития;
- *дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному». Соблюдение принципа доступности предполагает, что, мобилизуя умственные и физические способности, ребенок успешно справляется с программным материалом.

Содержание программы

Учебный план

Таблица 1

Гимнастика

(наименование программы)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контрол я, аттестац ии
		Теория	Практик а	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль 1					
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	0	1	1	Тренировк а
2	Вводное занятие. Техника безопасности.	0	1	1	Тренировк а
3	Общие сведения о гимнастике	0	1	1	Тренировк а
4	Общие сведения о гимнастике	0	1	1	Тренировк а
5	Общие сведения о гимнастике	0	1	1	Тренировк а
6	Упражнения на развитие гибкости	0	1	1	Тренировк а
7	Упражнения на	0	1	1	Тренировк

	развитие гибкости				а
8	Упражнения на развитие гибкости	0	1	1	Тренировка
9	Упражнения на развитие ловкости и координации	0	1	1	Тренировка
10	Упражнения на развитие ловкости и координации	0	1	1	Тренировка
11	Упражнения на развитие ловкости и координации	0	1	1	Тренировка
12	Упражнения на развитие ловкости и координации	0	1	1	Тренировка
13	Упражнения на развитие ловкости и координации	0	1	1	Тренировка
14	Упражнения на развитие ловкости и координации	0	1	1	Тренировка
15	Упражнения на развитие ловкости и координации	0	1	1	Тренировка
2. Раздел 2 / Модуль 2					
16	Упражнения на формирование осанки	0	1	1	опрос, наблюдение
17	Упражнения на формирование осанки	0	1	1	опрос, наблюдение
18	Упражнения на формирование осанки	0	1	1	
19	Упражнения на формирование осанки	0	1	1	Тренировка
20	Упражнения на формирование осанки	0	1	1	Тренировка
21	Упражнения на формирование осанки	0	1	1	Тренировка
22	Упражнения на формирование осанки	0	1	1	Тренировка
23	Упражнения на формирование осанки	0	1	1	Тренировка
24	Акробатические упражнения	0	1	1	Тренировка

25	Акробатические упражнения	1	0	1	опрос, наблюдение
26	Акробатические упражнения	1	0	1	опрос, наблюдение
27	Акробатические упражнения	1	0	1	опрос, наблюдение
28	Акробатические упражнения	0	1	1	Тренировка
29	Акробатические упражнения	0	1	1	Тренировка
30	Акробатические упражнения	0	1	1	Тренировка
31	Акробатические упражнения	0	1	1	Тренировка
32	Акробатические упражнения	0		1	Тренировка
33	Акробатические упражнения	0	1	1	Тренировка
34	Итоговое занятие	1	0	1	опрос, наблюдение
35	Итоговое занятие	0	1	1	Тренировка
Итого:		4	31	35	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности (2 часа).

Рассказ о технике безопасности на занятиях гимнастикой.

2. Общие сведения о гимнастике. (3 часа)

Рассказ о гимнастике, ее появление и история.

3. Упражнения на развитие гибкости. (3 часов)

Выполнение различных упражнений на развитие гибкости (в парах, самостоятельно, с использованием инвентаря)

4. Упражнения на развитие ловкости и координации. (7 часов)

Выполнение различных упражнений на развитие ловкости и координации (в парах, самостоятельно, с использованием инвентаря)

5. Упражнения на формирование осанки. (8 часов)

Упражнения на подкачку и расслабление мышц спины и пресса.

6. Акробатические упражнения. (10 часов)

Выполнение акробатических упражнений в партере и на бревне, с использованием инвентаря и без него.

7. Итоговое занятие. (2 часа)

Повторение изученного материала.

1.3. Планируемые результаты

Личностные качества

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав,

уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся

социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;

навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и

явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;

- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные компетенции:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовыми логическими действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи

и заданных критериев;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в

достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
 - самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
 - составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
 - делать выбор и брать ответственность за решение;
- 2) самоконтроль:
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
 - давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
 - учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
 - объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
 - вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
 - оценивать соответствие результата цели и условиям;
- 3) эмоциональный интеллект:
- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
 - выявлять и анализировать причины эмоций;
 - ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
 - регулировать способ выражения эмоций;
- 4) принятие себя и других:
- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
 - признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
 - принимать себя и других, не осуждая;
 - открытость себе и другим;
 - осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные компетенции

Будут знать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культурой;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Будут уметь:

- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение комплекса дыхательной гимнастики.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Занятия по дополнительному образованию проводятся в специально отведенном месте (спортивная площадка, спортивный зал). Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы.

Предметно-развивающая среда соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам дополнительной общеобразовательной программы и обеспечивает:

- максимальную реализацию образовательного потенциала пространства организации и материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста;
- возможность общения и совместной деятельности детей и взрослых;
- обеспечивает игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех категорий воспитанников. Экспериментирование с доступными детям материалами;
- двигательную активность, развитие крупной и мелкой моторики;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно- пространственным окружением;
- возможность самовыражения детей.

№ п/п	Наименование средств	Количество
1.	Мат гимнастический	9 шт.
2.	Спортивный инвентарь (флажки, мячи, фитболы, гантели, ленточки, скакалки, обручи и т.д.)	по 9 комплектов
3.	Гимнастические снаряды (батут, бревно)	3 шт.
5.	Аудиоаппаратура	
6.	Специальная тренировочная форма и обувь	

Кадровое обеспечение: Реализация программы осуществляется педагогом дополнительного образования, квалификация которого соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 №652н)

2.2. Методическое обеспечение

- Наличие утвержденной программы.
- Аудио- и видеоматериалы
- Коммуникативные игры.

2.4. Формы аттестации

Формы контроля и аттестации

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый. *Вводный контроль* проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся.

Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Оценочные материалы

1. И.П. – сед, ноги вместе наклон вперед, фиксация положения 5 счетов
2. И.П. – лежа на животе «Рыбка» – прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и стопами.
3. И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад
4. Шпагаты: правый, левый, поперечный.
5. Мост из положения лежа.
6. Равновесие «Ласточка».
7. Прыжки толчком двух ног

2.6. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	- Беседа «По страницам истории Отечества» - День здоровья	Воспитание интереса к истории своей страны		Очная	Сентябрь	Аникеева И.А.
2	Массовая зарядка «Присоединяйся к ГТО!»	Ценная безопасность		Очная	Октябрь	Аникеева И.А.

3	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	Ценная безопасность		Очная	Ноябрь	Аникеева И.А.
4	Беседа «Спорт — это здоровье!»	положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом, своему здоровью.		Очная	Март	Аникеева И.А.
5	Беседа «15 мая – Международный день семьи»	показать ценность и важность семейных отношений.		Очная	Май	Аникеева И.А.
6	День здоровья	положительной мотивации к занятиям спортом		Очная	Апрель	Аникеева И.А.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога.

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, Учитель 2009 г.
2. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. – 72 с.
3. Ботяев В.Л. Технология обучения гимнастическим упражнениям: Учебное пособие. – Сургут: РИО СурГПИ, 2003. – 227с.
4. Винер, И. А, Горбулина, Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / И. А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. – М : Просвещение, 2012. – 21с.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., Скрипторий, 2006г.
6. Гусева, Т. А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика : учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Т. А. Гусева. – Тобольск: ТГПИ им. Д. И. Менделеева, 2004.
7. Колесников С.В. «Детская аэробика» Методика, базовые комплексы. Ростов на Дону.; Феникс, 2005г. 157 ст. (илюст.) Школа развития
8. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ЧП Лакоценин СС 2007г.
9. Морель Ф. Хореография в спорте – Л., 2006 г.
10. Муравьев, В. А. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие / В. А. Муравьев, Назарова Н. Н. – М : Айрис-пресс, 2005. – 112с.
11. Муравьев, В. А. Техника безопасности на уроках физической культуры : учеб. пособие / В. А. Муравьев, Н. А. Созинова. – М : СпортАкадемПресс, 2001. – 96с.
12. Физическая культура. Гимнастика. Учебник для общеобразоват. учреждений. В 2 ч. Ч. 1 / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер. – М. : Просвещение, 2011. – 127 с.
13. Шипилина, И. А. Хореография в спорте. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» : учеб. пособие / И. А. Шипилина. - Ростов н/Д.: «Феникс», 2004. – 211с.
14. Юсупова Л.А., Миронов В.М. Аэробика: учебно-методическое пособие / БГУФК. – Мн: БГУФК, 2005. – 100 с.

Список литературы для учащихся.

1. Бирюк Е. Ритмическая гимнастика: Метод. рекомендации/ Е. В. Бирюк., - К.: Молодь, 1986. - 151 с.
2. Бирюк Е. Художественная гимнастика: методический материал/ Е. В. Бирюк., - К.: Рад. школа, 1981. - 102 с.
3. Гимнастика и методика преподавания: [Учеб. для ин-тов физ. культуры/ Смолевский В. М., Белов Е. С., Билевский В. М., Белов Е. С., Бирючков Б. И. и др.]; Под общ. ред. В. М. Смолевского. - 3-е изд., перераб. и доп.. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 335 с.
4. Гимнастика с методикой преподавания: [Для спец. 03.03 "Физ. культура"/ Ред. Николай Меньшиков., - М.: Просвещение, 1990. – 222 с

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

<https://sportgymrus.ru/>

<https://vfeg.ru/v4/ru/page.php?n=1>

