



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА С ВНУТРИГОРОДСКИМ
ДЕЛЕНИЕМ «ГОРОД МАХАЧКАЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №57 ИМЕНИ А.С. СУХАНОВА»

Ул. МКР Ипподром пр-д Гаджимагомедова зд 15 г. Махачкала, Республика Дагестан. 367000 e-mail
school_57_mchk@mail.ru ОГРН 1230500010916 ИНН/КПП 0571023323 / 057101001

УТВЕРЖДАЮ

И.о МБОУ СОШ №57 им.А.С. Суханова

Алибулатова З.Б.

Приказ № _____

**Дополнительная общеразвивающая
программа
«Гимнастика»**

Возрастная группа: 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

г.Махачкала

1. Пояснительная записка.

Необходимым условием для гармоничного развития личности является здоровье. Многочисленные физиолог-гигиенические психофизиологические исследования убеждают педагогов и руководителей образования в необходимости принимать специальные меры по сохранению и укреплению здоровья школьников. Создание условий для развития и самореализации обучающихся, формирование здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни обучающихся одно из важнейших направлений деятельности ОУ.

Эти положения вошли в важнейшие государственные документы, определяющие стратегию развития образования. В частности, Федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 апреля 2012 г. № 413). Методологической основой Стандарта является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учётом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и здоровья обучающихся. Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника, в котором выпускник, осознанно выполняющий и пропагандирующий правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни.

В соответствии с данным документом на ступени среднего (полного) общего образования, в том числе осуществляется: укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. А концепция модернизации российского образования на период до 2010 года предусматривает создание условий для повышения качества образования, и в этих целях, наряду с другими мероприятиями предполагает проведение оптимизации учебной, психологической и физической нагрузки учащихся и создание в образовательных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Ученики средних классов находятся в одном из самых опасных периодов развития – пубертатном. Гормональные перестройки, неравномерность роста (скачкообразность) могут отрицательно повлиять на физическое здоровье и морфо-функциональные особенности детей данного возрастного контингента. Поэтому следует продолжать сопровождать их образовательную деятельность физкультурно-оздоровительными (как профилактическими, так и коррекционными) мероприятиями. Знаний в области самостоятельного контроля, профилактики и коррекции возможных нарушений все еще не сформировано, нет чёткого понимания сущности здоровья. Необходимо, чтобы школьник осознавал себя как ценность и ценность здоровья для собственной жизни, для взаимодействия с другими людьми, знал и представлял различные методы оздоровительного воздействия на организм. В средней школе необходимо научить детей воспринимать себя как осознанно действующего и глубоко ценящего свою жизнь и здоровье. Поэтому очень важно организовать обучение и воспитание таким образом, чтобы школа способствовала укреплению и сохранению психического и физиологического здоровья учащихся на ступени всего общего среднего образования. Главным компонентом, определяющим здоровьесберегающий потенциал школы, является адекватность форм и методов обучения, их соответствие возрастным и индивидуальным особенностям детей, обязательные физкультурно – оздоровительные мероприятия. Важнейшим звеном здесь являются занятия оздоровительной гимнастикой. У детей с нарушением осанки снижены физиологические резервы дыхания, кровообращения, нарушены адаптивные реакции. Слабость мышц брюшного пресса приводит к нарушению нормального функционирования других систем организма. На занятиях корригирующей гимнастикой идёт формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни.

Цель программы

1. Сохранение и улучшение собственного физического и психического здоровья учащихся;
2. Выработка умения отказываться от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
3. Формирование сознательного отношения к здоровому стилю жизни.

Задачи:

1. Сформировать систему знаний, умений, навыков по сохранению правильной осанки, укреплению здоровья и формирование гармонично развитой личности.
2. Функциональные возможности организма, содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и нервной системе.
3. Развивать чувство уверенности в себе.
4. Воспитывать высокие волевые качества, силу, выносливость, позитивное отношение к движению
5. Развивать потребность в систематических занятиях двигательной активностью.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел программы	5- 7 класс			8-9 класс		
		Упр-я без предметов	Упр-я с палками	Упр-я с мячами	Упр-я без предметов в с палками	Упр-я с бинтом Мартенса	Упр-я с гантелями
	Теоретическая подготовка и техника безопасности на занятиях	1	1	1	1	1	1
	Упражнения общей физической подготовки	2	2	2	-	3	3
	Упражнения для укрепления мышц голени и стоп	3	3	3	1	1	-
	Упражнения в вытяжении (стретчинг)	1	1	1	2	2	2
	Упражнение на формирование навыка правильной осанки	2	2	2	2	2	2
	Упражнения в равновесии	2	2	2	-	1	1

Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины	5	5	5	4	5	5
Упражнения для развития мышц брюшного пресса	4	4	4	2	6	6
Упражнение для боковых мышц туловища	1	1	1	5	1	1
Упражнение для развития мышц плечевого пояса	1	2	2		3	3
ИТОГО	68 часов			68 часов		

II. Общая характеристика курса.

Особенность курса в подборе физических упражнений с учетом возрастных и психологических особенностей школьников средней и старшей школы. В пубертатный период и с учетом гормональных перестроек дети неравномерно растут, приобретают на этом фоне различные отклонения в состоянии здоровья. Поэтому курс оздоровительной гимнастики включает основные направления оздоровительной тренировки. Комплексы упражнений составлены, как с предметами, так и без них, а так же с применением тренажеров, свободных отягощений и другого спортивного инвентаря.

Комплексы строятся из набора различных физических упражнений:

1. Упражнения, способствующие повышению уровня общей физической подготовки, формирование мышечного корсета.
2. Упражнения на профилактику нарушений зрения, частых респираторных заболеваний, а так же ортопедических нарушений (нарушений осанки, кифоза, лордоза, воронкообразной грудной клетки, вальгусной установки стоп и др)

Насыщение комплекса упражнениями самостоятельно варьируется, усложняется и дополняется инструктором в течение каждого учебного периода, дифференцированно к возрасту, физическим способностям и психофизиологическим особенностям занимающихся. Упражнения используются в различном наборе с увеличением продолжительности и количества повторений на этапах тренировок учащихся и с включением специальных упражнений по показаниям. Нагрузка варьируется за счет включения в работу спортивного инвентаря, свободных отягощений, тренажеров и др., а также за счет увеличения количества повторов и длительности упражнений, использования дыхательных упражнения и элементов стретчинга, а так же различных исходных положений.

Результаты программы:

Личностные результаты программы:

1. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физическому и творческому труду, работе на результат,
2. Проявление силы воли, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей,
3. Оценивать жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей,
4. Формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья,
5. Формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей и выражение своих.

Метапредметные результаты программы- формирование универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.-• определять и формировать цель деятельности самостоятельно; • эффективно составлять план и алгоритм действий; • самоконтроль с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона,
2. Познавательные УУД: • самостоятельно осуществлять постановку и решение проблемы; •контролировать, и оценивать процесс и результат деятельности; • рефлексия способов и условий действия
3. Коммуникативные УУД.-• сформировать навыки позитивного коммуникативного общения, ответственности при работе с партнером или группой целиком • управление поведением партнёра - контроль, коррекция, оценка его действий; • разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблем; •поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация.

Форма занятий: групповая

Режим занятий: В средней и старшей школе занятия продолжительностью 45- 60 минут. Проводятся 2 раза неделю.

Предметные результаты:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по атлетической гимнастике.

- уметь составлять комплекс силовых упражнений на различные группы мышц.

- применять интегральный метод развития силы; использование в учебно-тренировочном процессе интенсивных методов воспитания силы.

- всесторонняя силовая подготовка;

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление и совершенствование техники выполнения специально-вспомогательных и соревновательных упражнений с отягощениями;
- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики
- выполнять упражнения общефизической направленности в соответствии с нормами ГТО для соответствующей ступени не ниже бронзового значка
-
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Ш. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Укрепление здоровья школьников;
2. Профилактика и коррекция ортопедических нарушений;
3. Совершенствование физического развития;
4. Улучшение адаптации учащихся к физической и умственной нагрузке;
5. Положительный настрой к разным видам двигательной деятельности;
6. Уменьшение психологического напряжения и мышечных зажимов, формирующихся на фоне функциональных нарушений.

обучающиеся должны уметь:

1. Находить, анализировать типичные и не типичные ошибки в технике выполнения упражнений и уметь исправлять их;
2. Объяснять в доступной форме технику выполнения упражнений входящих в комплексы
3. Самостоятельно организовывать и проводить занятия
4. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья; активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

учащиеся должны знать/понимать:

1. Влияние физической нагрузки на укрепление здоровья, профилактику опорно-двигательных нарушений и вредных привычек;
2. Способы контроля и оценки физической подготовленности;
3. Правила и способы планирования занятий физическими упражнениями с учетом индивидуальных особенностей своего организма;

ЛИТЕРАТУРА

1. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации /Под ред. Г.А. Халемского. - СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. - 44 с.
2. Реализация программы «Образование и здоровье» - профилактика и коррекция нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата учащихся

образовательных учреждений, (под ред. Л.Е. Курнешова, А.В. Ляхович, М.-2007)

3. Учебник инструктора по лечебной физкультуре./Под ред. В.Н. Правосудова. М., ФиС», 1980.
4. Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. Сколиозы позвоночника. М., 1973 4. Чоговадзе А.В.. Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. М.. 1977.