

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Репецкая средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО: На заседании педагогического совета МОУ «Репецкая СОШ» Протокол № 1 от 25.08.2023 г.	УТВЕРЖДЕНО: Приказом МОУ «Репецкая СОШ» № 73-У от 30.08.2023 г. Директор школы (Мартынов К.Н.)
---	--

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ГИМНАСТИКА»**

УРОВЕНЬ: стартовый

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

Объем: 72 часа

Срок реализации: год

Возраст обучающихся: 12-18 лет.

Педагог дополнительного образования:

ЗОЛОТЫХ ТАТЬЯНА НИКОЛАЕВНА

х. ЗАОСКОЛЬЕ

2023 год.

1. Пояснительная записка к программе спортивной секции «Гимнастика»

Рабочая программа по внеурочной деятельности для школьников 5-9 классов, разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010г.;
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);
- Положение об организации внеурочной деятельности МОУ «Репецкая СОШ»

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют спортивные секции.

Спортивная секция должна осваиваться на принципах:

- реализации желания детей заниматься,
- учета специфики спортивных занятий,
- комплексном подходе к укреплению и сохранению здоровья учащихся,
- постепенном усилении физической и мышечной нагрузки,
- разнообразной физической деятельности учащихся,
- преемственности урочных и внеурочных работ.

Программа по гимнастике рассчитана на учащихся 5- 11 классов.

Программа секции «Гимнастика» составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы учитывает местные условия и индивидуальные особенностей школьников. Она предусматривает технику выполнения и последовательность обучения гимнастических упражнений, направлена на развитие физических способностей детей.

Направленность – физкультурно-спортивная.

Актуальность.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительными особенностями программы гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Программа отличается нетрадиционным подходом к проблеме, новым ведением места спортивной гимнастики в системе образования и воспитания, а также разработке методических приемов, способствующих не только развитию и обучению, но и

обеспечивающих терапевтический эффект. Большое внимание уделяется индивидуальному подходу к каждому ребенку, сотворчеству педагога и воспитуемого.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гимнастов. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке гимнастов от начального обучения и совершенствования, преимуществом в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Уровень программы: стартовый.

Адресат программы: Обучающиеся в возрасте 12-18 лет.

У ребенка в данном возрасте возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со сверстниками. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Объём и срок освоения программы

Общее количество часов – 74 часа, срок реализации – 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Занятия целесообразно проводить два раза в неделю по два учебных часа, длительностью – 45 минут с перерывом 10 минут между занятиями.

Форма проведения занятий: Основной **формой работы** по программе является групповое учебно – тренировочное занятие. Кроме организованных учебно – тренировочных занятий, дети должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. Для выработки правильной осанки развития координации движения, овладения основами техники и стилем выполнения гимнастических упражнений рекомендуется на каждом занятии, выполнять комплекс хореографических упражнений у гимнастической стенки или в кругу, на занятиях использовать игровой метод. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности обучающихся.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий в форме бесед, презентаций.

Физическая подготовка обучающихся является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются отдельно для каждой группы.

Техническая подготовка осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в программе. На разных этапах подготовки задачи её меняются и становятся более целенаправленными.

Запись в секцию должна производиться с разрешения врача, а в течение всего периода обучения необходимо совместно с медицинским работником проводить диагностику показателей развития физических качеств и двигательных навыков детей.

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Особенности организации образовательного процесса: традиционная форма.

2. ЦЕЛЬ курса «Спортивной гимнастики»

Цель: Углубленное обучение детей спортивной гимнастики.

3. Задачи:

Обучение детей акробатическим упражнениям;

- ✓ Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- ✓ Воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных детей.
- ✓ Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.
 - ✓ Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
 - ✓ Воспитание интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями; формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, ответственности за свое здоровье;
 - ✓ Пропаганда физической культуры и спорта.
 - ✓ Работа на гимнастических снарядах (маты, перекладина - стенка, прыжки, вольные упражнения, гимнастические палки, обручи, скакалки, гимнастические скамейки).

4. Планируемые результаты:

К концу учебного года обучающиеся должны знать:

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме;
- меры предупреждения травм на занятии по спортивной гимнастике
- правила и способы выполнения индивидуальных физических упражнениями различной целевой направленности;
- гимнастическую терминологию;
- строевые команды;
- методику судейства гимнастических упражнений;

- Знать и применять Правила поведения и меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
- Знать и применять Гигиену закаливание, режим, питание.

Уметь:

- Уметь правильно выполнять акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии, опорные прыжки;
- Запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации, ритмической гимнастике, комбинаций на снарядах;
- Уметь владеть своим телом;
- Уметь легко выполнять упражнения;
- Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- Уметь Оказать первую помощь
- Уметь Заботиться о своем здоровье.
- Умение самостоятельно организовать и провести занятия.

- **Универсальными компетенциями** учащихся на этапе изучения программы по гимнастике являются:

- — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

- **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности

- **Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- — характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

▪ **В области нравственной культуры:** • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

В области эстетической культуры:

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

5. Учебный план

№	Дата планирования	Фактически	Тема занятия	Кол-во часов
Основа знаний- -(2 ч)				
1			Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология	1
2			Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике	1
Упражнения на развитие гибкости и прыгучести (9ч)				
3			Инструктаж по ТБ. Упражнения на силу рук-тесты	1
4			Ходьба в приседе . Растяжка. Полу шпагат, шпагат. Наклоны туловища	1
5			Наклоны вперед, назад, вправо, влево Растяжка. Полу шпагат, шпагат	1
6			Выпады и полушпагаты Растяжка. Высокие взмахи попеременно правой и левой ногой.	1
7			Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой Шпагат Выпады и полу шпагаты	1
8			Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах)	1
9			Широкие стойки на ногах	1
10			Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости	1
11			Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1
Основа знаний- -(1 ч)				
12			Инструктаж по ТБ. Средства закаливания и методика их применения.	1

Упражнения на развитие ловкости и координации и быстроты (8ч)				
13			Воспроизведение заданной игровой позы Упражнения на равновесие	1
14			Жонглирование малыми предметами Развитие подвижности в плечевых суставах.	1
15			Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам	1
16			Развитие подвижности в тазобедренных суставах Выпады и полу шпагаты	1
17			Передвижения по гимнастической скамейке	1
18			Жонглирование малыми предметами	1
19			Преодоление простых препятствий; Равновесия типа «ласточка»;	1
20			Передвижения по гимнастической скамейке Равновесия типа «ласточка»;	1
Упражнения на формирование осанки и координации (10 ч)				
21			Равновесие «ласточка» Упражнения - в висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом;	1
22			Передвижения на носках, с поворотами и подскоками Упражнения на проверку осанки, равновесия - ласточка;	1
23			Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам	1
24			Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	1
25			Акробатические. элементы упражнения в движении .с бегом, прыжком, Выпады и полу шпагаты	1
26			Ходьба с заданной осанкой	1
27			Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1
28			Упражнения на формирование осанки	1
29			Ходьба на носках на гимнастической скамейке, на полу.	1
30			Упражнения на проверку осанки	1
Упражнения для развития силы. (5ч)				
31			Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	1
32			Упоры (присев, лежа, согнувшись)	1
33			Седы (на пятках, углом)	1
34			Висы(стоя, согнув ноги, ввесе лежа)	1
35			Отжимания из различных положений рук, туловища и ног	1
Упражнения для развития выносливости. (2ч)				
36			Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам	1
37			Преодоление простых препятствий	

Упражнения на формирование осанки и координации (2ч)				
38			Упражнения с удержанием предмета на голове, Ходьба с заданной осанкой	1
39			Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	1
Самостоятельная работа (2ч)				
40			Отработка отдельных элементов в выполнении изученных упражнений. Упоры, сед, стойка на лопатках.	1
41			Пирамидковые упражнения – изучить	1
Акробатические упражнения (33 ч)				
42			Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль.	1
43			Упоры (присев, лежа, согнувшись).	1
44			Седы (на пятках, углом).	1
45			Группировка, перекаты в группировке.	1
46			Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).	1
47			Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и 38складки	1
48			Элементы танцевальной и хореографической подготовки Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1
49			Начальное обучение акробатическим прыжкам	1
50			Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1
51			Наклоны туловища Выпады в стороны и вперед	1
52			Развитие подвижности в плечевых суставах	1
53			Развитие подвижности в тазобедренных суставах	1
54			Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1
55			Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1
56			Полушпагат, шпагат	1
57			Развитие гибкости позвоночника	1
58			Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела	1
59			Наклоны туловища Выпады в стороны и вперед	1
60			Элементы танцевальной и хореографической подготовки	1
61			Полушпагат, шпагат	1
62			Развитие гибкости позвоночника	1
63			Преодоление простых препятствий	1
64			Упражнения с удержанием предмета на голове,	1

			Ходьба с заданной осанкой	
65			Танцевальные упражнения	1
66			Ходьба под музыкальное сопровождение	1
67			Жонглирование на ограниченной опоре	1
68			Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения	1
69			Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения Наклоны туловища Выпады в стороны и вперед	1
70			Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	1
71			Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.	1
72			Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.	1
73			Тестовые упражнения по оценке силовых упражнений	1
74			Показательные выступления	1
ИТОГО: 74 часа				

6. Содержание учебного плана

Содержание курса « Спортивная гимнастика» (74 ЧАСА)

I. Общие сведения о гимнастике (2 часа)

1. Краткий обзор развития гимнастики в России. Гимнастическая терминология.
2. Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.

II. Упражнения на развитие гибкости (9 часов)

1. Инструктаж по безопасности.
2. Ходьба в приседе.
3. Наклоны вперед, назад, вправо, влево.
4. Выпады и полушпагаты.
5. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.
6. Широкие стойки на ногах.
7. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах).
8. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.
9. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения для развития силы. (5ч)

1. подтягивание в висе лежа на н/ж или перекладине (3 серии по 10 раз в быстром темпе)
2. подтягивание в висе на высокой перекладине или В/ж; - «отжимание» в упоре лежа (спина прямая);
3. лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами;
4. лежа на животе прогнувшись, руки вверх («качалка»);
5. в висе на г/стенке поднимание прямых ног в вис углом; - угол в висе на г/стенке (держат); - лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание туловища до прямого положения; - то же, сидя на скамейке,- приседание на правой, левой ноге («пистолет»); - то же на г/скамейке, бревне стоя, поперек.

IV. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена (1ч.)

Гигиенические требования к местам проведения занятий; Личная гигиена спортсмена; Закаливание и его значение для повышения работоспособности. Средства закаливания и методика их применения.

V. Упражнения для развития выносливости. (2ч)

- 1.Равновесие на одной, держать;- стойка на руках, держать;
- 2.Выполнение акробатической серии с последующим бегом (акр. элементы упр.с бегом)

VI.Упражнения на формирование осанки и координации (2ч)

1. Упражнения на проверку осанки; Ходьба на носках; Ходьба с заданной осанкой;
2. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета; Танцевальные упражнения; Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

VII. Самостоятельная работа- (2ч)

- 1.Отработка отдельных элементов в выполнении изученных упражнений. Упоры (присев, лёжа, согнувшись), сед (на пятках, углом), стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги)
- 2.Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд (назад), «мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки Элементы танцевальной и хореографической подготовки., пирамидковые упражнения/

VIII. Упражнения на формирование осанки (10 часов)

1. Упражнения на проверку осанки.
2. Ходьба на носках.
3. Ходьба с заданной осанкой.
4. Ходьба под музыкальное сопровождение.
5. Танцевальные упражнения.
6. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.
7. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.
8. Жонглирование на ограниченной опоре.
9. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.-2 ч.

IX. Упражнения на развитие ловкости, координации и быстроты – (8ч)

1. Произвольное преодоление простых препятствий; Ходьба по гимнастической скамейке;
2. Воспроизведение заданной игровой позы; Жонглирование малыми предметами;
3. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;
4. Равновесия типа «ласточка»; Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;
5. Пробегание отрезков на скорость; - выполнение упражнений на время
6. Комплексы упражнений на контроль равновесия «ласточка»;
7. Выполнение комплекса выполнения упражнений на гимнастической скамейке.
8. Выполнение комплекса упражнений из 7 выученных акробатических упражнений.

XI. Акробатические упражнения (33 часов)

1. Гигиена, предупреждения травм на занятии по гимнастике, врачебный контроль.
2. Упоры (присев, лежа, согнувшись).
3. Седы (на пятках, углом).
4. Группировка, перекаты в группировке.
5. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).
6. Кувырок вперед (назад) «мост» из положения лежа на спине, «шпагаты» и складки.
7. Элементы танцевальной и хореографической подготовки.

8. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения.
9. Начальное обучение акробатическим прыжкам.
10. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.
11. Наклоны туловища, выпады в стороны и вперед.
12. Полушпагат, шпагат.
13. Развитие подвижности в плечевых суставах.
14. Развитие гибкости позвоночника.
15. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.
16. Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.
17. Развитие гибкости позвоночника.
18. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности.
19. Преодоление простых препятствий.
20. Передвижения по гимнастической скамейке.
21. Жонглирование малыми предметами.
22. Преодоление полосы препятствий.
23. Упражнения на равновесие.
24. Упражнения на координацию движения.
25. Упражнения на проверку осанки.
26. Ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой
27. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.
28. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.
29. Жонглирование на ограниченной опоре.
30. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.
31. Упражнения с удержанием предмета на голове, ходьба с заданной осанкой.
32. Выступление на концерте.
33. Показательные выступления для родителей

7. Календарный учебный график

№ п/п	Группа	Год обучения, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	1	01.09 2023	31.05. 2024	36	180	74	вторник 17.00- 17-45 пятница 17.00- 17.45	04.11 01.01- 08.01 23.02 08.03 01.05 09.05	26.12 28.05

8. Оценочные материалы.

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

- входной тестирование: проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится путем проведения анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов); позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности;
- текущий контроль осуществляется в процессе проведения учебного занятия и направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и на формирование практических умений;

- итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком результата обучения, предусмотренного программой в виде демонстрации навыков.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни:

1. Опрос учащихся по пройденному материалу
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований
3. Тестирование общефизической, технической, тактической подготовки
4. Тестирование по теоретическому материалу
5. Контроль соблюдения техники безопасности
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня
7. Контрольные игры с заданиями
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями
9. Результаты соревнований

9.Формы аттестации

Форма подведения итогов – контрольные занятия. Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность. Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий.

Средства контроля

Контрольные нормативы

1. Сдача контрольного тестирования.
2. Сдача контрольно-переводных нормативов

Критерии оценки контрольных нормативов

№	Норматив	Баллы (гибкость)				
		10,0-9,6	9,5-8,5	8,4-8,0	7,9-6,0	0
оценка						
		5	4	3	2	0
баллы						
		11,1	8,4	5,7	3,0	0
1.Скоростно-силовая подготовка						
1	Прыжок в длину с места (см)	155 и выше	117-154	79-116	41-78	меньше 41
2	Запрыгивание на возвышенность (30 сек)	30 и выше	22-29	15-21	7-14	меньше 14
3	Сед углом (30 сек)	30 и выше	22-29	15-21	7-14	меньше 14
2.Силовая подготовка						
4	Отжимание	15 и выше	12-14	9-11	6-3	меньше 3
3.Гибкость						
5	Шпагат (пр, лев, поп,) баллы	0,0-0,4	0,8-0,1	1,6-1,9	2,4-2,7	3,2-3,5
6	Мост (баллы)					
7	Складка (баллы)					
5.Техническая подготовка						
8	Длинный кувырок вперед	0,0-0,4	1,0-1,4	2,0-2,4	3,0-3,4	4,0-4,4
9	Ласточка					

10. Методические материалы

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, эстафеты, самостоятельное выполнение заданий.

Тренировочное занятие проходит по типовой схеме:

- подготовительная (вводная) часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений.

На занятиях спортивной гимнастикой теория и практика не делимы. На практических занятиях обязательно отводится 5-7 мин. для теории.

Приемы и методы организации: практический (показ отдельных движений, комбинаций,) словесный (рассказ, беседа, объяснение); методы сравнения и анализа (показ, беседы, диалог); интенсивный (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); метод эмоционального воздействия, обеспечивающий психологический комфорт воспитанниц, в процессе выполнения движений под музыку.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале на базе
МОУ «Репецкая СОШ».

Необходимый инвентарь:

- гимнастические маты,
- гимнастический мостик,
- гимнастическая скамейка,
- скакалки.
- гимнастическая скамейка,
- гимнастическая стенка
- обручи, гимнастические палки,
- гимнастические кегли,
- набивные мячи

11. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующему требованиям профессионального стандарта его должности. Педагогический стаж – 26 лет. Образование: среднее специальное. Педагог организует и мотивирует деятельность обучающихся, направленную на освоение программы.

Занятия проводятся в спортзале с установленными в нем снарядами и инвентарем по спортивной гимнастике: - гимнастическая стенка, мини- гимнастическое бревно, обручи, гимнастические маты, скакалки, гимнастические мячи, набивные мячи, мешочки для упражнений на осанку, гимнастические палки, гимнастические коврики, гимнастические скамейки, форма для занятий, гантели.

12. Рабочая программа воспитания

Цель Программы: формирование актуальных социальных и культурных компетенций обучающихся, навыков жизнестойкости и самоопределения через приобщение детей и молодежи к культурному наследию, популяризацию научных знаний, формирование культуры здоровья, трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, экологическое воспитание и развитие добровольчества (волонтерства), содействие реализации и развитию лидерского и творческого потенциала.

Задачи Программы:

1. организовать единое образовательное пространство, разумно сочетающее внешние и внутренние условия воспитания обучающегося;
2. предоставить каждому ребёнку возможность участия в деятельности объединения различной направленности;
3. развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
4. способствовать развитию личности обучающегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развивать его субъективную позицию.
5. способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
6. формировать у обучающихся социально значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;

7. содействовать в формировании сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
8. развивать компетенции, включающие знания, умения, навыки, способы деятельности, универсальные способности и форм мышления, необходимые для успешного осуществления не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;
9. развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений обучающихся через традиционные мероприятия, выявление и работу с одаренными детьми;
10. содействовать активному и полезному взаимодействию учреждения и семьи по вопросам воспитания обучающихся.
11. совершенствовать систему воспитательной работы, используя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Приоритетные направления воспитания

1. **Гражданское воспитание**, включающее: создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

2. **Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности**, предусматривающее: формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России; ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества.

3. **Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей**, которое осуществляется за счет: развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

4. **Приобщение детей к культурному наследию** предполагает: эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; развитие музейной и театральной педагогики.

5. **Популяризация научных знаний** среди детей и молодежи подразумевает: содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

6. **Формирование культуры здоровья** включает: формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек; предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей.

7. **Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение** реализуется посредством: воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

8. **Экологическое воспитание** включает: развитие у детей и молодежи экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Формы и содержание деятельности.

Формы воспитывающей деятельности - это варианты организации конкретного воспитательного процесса, в котором объединены и сочетаются цель, задачи, принципы, закономерности, методы и приемы воспитания. Задача педагога заключается в том, чтобы правильно управлять этим процессом, строить его на основе уважения личности, признания его индивидуальности, прав и свобод. Педагог должен опираться на потенциальные личностные возможности, способствуя их развитию, и на внутреннюю активность детей.

Форм воспитательной работы существует огромное множество. Из всего многообразия форм, используемых педагогами, можно выделить несколько типов, которые различаются между собой по определенным признакам. Эти типы объединяют в себе различные виды форм, каждый из которых имеет бесконечное множество различных вариаций конкретных форм.

Это три основных типа: мероприятия, дела, игры. Они различаются по следующим признакам:

- по целевой направленности;
- по позиции участников воспитательного процесса; - по объективным воспитательным возможностям.

Мероприятия - это события, занятия, ситуации в коллективе, организуемые педагогами или кем-либо для обучающихся с целью непосредственного воспитательного воздействия на них. Характерные признаки: созерцательно-исполнительская позиция детей и организаторская роль взрослых или старших обучающихся. Виды форм: беседы, лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, посиделки, чаепития, конкурсы, развлекательные программы, соревнования, деловая, ролевая игра, тренинг и т.п.

Как определенный тип формы работы мероприятие выбирают:

- когда нужно решить просветительские задачи;
- когда необходимо обратиться к содержанию воспитательной работы, требующей высокой компетентности;
- когда организаторские функции слишком сложны для детей;
- когда стоит задача непосредственного обучения детей чему-либо;
- когда необходимы меры по укреплению здоровья детей, их физического развития, по выполнению режима дня, поддержанию дисциплины и порядка.

Дела - это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и радость кому-либо, в том числе и самим себе. Характерные признаки: деятельно-созидательная позиция детей; их участие в организаторской деятельности; общественно значимая направленность содержания; самостоятельный характер и опосредованное педагогическое руководство.

Виды форм: трудовые десанты и операции, рейды, ярмарки, фестивали, самостоятельные концерты и спектакли, агитбригады, вечера, а также другие формы коллективных творческих дел.

По характеру реализации форм-дел различают три их подтипа:

- дела, в которых организаторскую функцию выполняет какой-либо орган или даже кто-то персонально;
- творческие дела, отличающиеся, прежде всего организаторским творчеством какой-либо части коллектива, которая задумывает, планирует и организует их подготовку и проведение;
- коллективные творческие дела (КТД), в организации которых и творческом поиске лучших решений и способов деятельности принимают участие все члены коллектива.

Среди всех форм воспитательной работы КТД обладают объективными наибольшими воспитательными возможностями, так как они:

- предоставляют возможность каждому ребенку внести свой личный вклад в общую работу, проявить свои личностные качества;
- обеспечивают активную реализацию и обогащение личного и коллективного опыта;
- способствуют укреплению коллектива, его структуры, содействуют разнообразию и мобильности внутриколлективных связей и отношений;

-эмоционально привлекательны для ребят, позволяют опираться на значимые для них содержание и способы организации деятельности в самых разных ситуациях воспитательного процесса.

Игры - это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе обучающихся с целью отдыха, развлечения, обучения. Характерные признаки: не несут в себе выраженной общественно полезной направленности, но полезны для развития и воспитания их участников; имеет место опосредованное педагогическое воздействие, скрытое игровыми целями.

Виды форм: деловые игры, сюжетно-ролевые, игры на местности, спортивные игры, познавательные и др.

Для перечисленных типов форм можно привести следующие отличия: мероприятия проводятся кем-то для кого-то с целью воздействия. Дела делаются для кого-то или для чего-то, в них имеет место продуктивная деятельность. Игры же самоценны, как способ интересно и увлекательно провести время в совместном отдыхе или обучении.

Таким образом, различные вариации форм воспитательной работы позволяют полнее использовать их потенциал и целенаправленно выбирать соответствующие варианты форм, учитывая их достоинства и недостатки.

Методы воспитывающей деятельности - способы взаимодействия педагога и обучающихся, ориентированные на развитие социально значимых потребностей и мотивации ребенка, его сознания и приемов поведения.

При осуществлении воспитательной работы, педагогами дополнительного образования используются три группы методов по их месту в процессе воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, общественное мнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения и деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (обсуждений действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Формы работы направлены на:

1. работу с коллективом обучающихся:

- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования (коммуникация и кооперация);
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

2. работу с родителями:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения, клуба (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Планируемые результаты воспитания

Гражданское. Патриотическое.

- Знающий и любящий свою малую родину, свой край. Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении. Сознательный принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам. Сознательный свою принадлежность к общности граждан России; Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства. Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве. Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Духовнонравственное

- Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека. Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них. Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям. Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению. Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий. Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности). Сознательный и принимающий свой половую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста. Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания. Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и родному языкам, литературе. Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.

Эстетическое - Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России. Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства. Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Физическое - Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде. Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом. Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей. Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Трудовое - Сознательный ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства. Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений. Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности. Проявляющий интерес к разным профессиям.

Экологическое - Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды. Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам. Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки

охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.

Познавательное - Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании. Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира. Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.

Воспитательный потенциал предмета может быть реализован через участие обучающихся в мероприятиях, предусмотренных Федеральным календарным планом воспитательной работы:

Сентябрь

- 1 сентября: День знаний;
- 3 сентября: День окончания Второй мировой войны, День солидарности в борьбе с терроризмом;
- 8 сентября: Международный день распространения грамотности.

Октябрь:

- 1 октября: Международный день пожилых людей; Международный день музыки;
- 4 октября: День защиты животных;
- 5 октября: День учителя;
- 25 октября: Международный день школьных библиотек;
- Третье воскресенье

октября: День отца.

– **Ноябрь:**

- 4 ноября: День народного единства;
- 8 ноября: День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России;
- Последнее воскресенье ноября: День Матери;
- 30 ноября: День Государственного герба Российской Федерации.

– **Декабрь:**

- 3 декабря: День неизвестного солдата; Международный день инвалидов;
- 5 декабря: День добровольца (волонтера) в России;
- 9 декабря: День Героев Отечества;
- 12 декабря: День Конституции

Российской Федерации.

– **Январь:**

- 25 января: День российского студенчества;
- 27 января: День полного освобождения Ленинграда от фашистской

- блокады, День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц- Биркенау (Освенцима) – День памяти жертв Холокоста.

Февраль:

- 2 февраля: День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве;
- 8 февраля: День российской науки;
- 15 февраля: День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества;
- 21 февраля: Международный день родного языка;
- 23 февраля: День

защитника Отечества.

Март:

- 8 марта: Международный женский день;
- 18 марта: День воссоединения Крыма с Россией
- 27 марта: Всемирный день театра.

Апрель:

- 12 апреля: День космонавтики;
- 19 апреля: День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны

Май:

- 1 мая: Праздник Весны и Труда;
- 9 мая: День Победы;
- 19 мая: День детских общественных организаций России;
- 24 мая: День славянской

письменности и культуры

Июнь:

- 1 июня: День защиты детей;
- 6 июня: День русского языка;
- 12 июня: День России;
- 22 июня: День памяти и скорби;
- 27

июня: День

молодежи.

Июль:

- 8 июля: День семьи,

любви и верности.

–

– **Август:**

- Вторая суббота августа: День физкультурника;
- 22 августа: День Государственного флага Российской Федерации;
- 27 августа: День российского кино.

Календарный план воспитательной работы

№п ./п.	Название мероприятия ,события	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственный
1.	День солидарности в борьбе с терроризмом. Видео час «Трагедия, которая не должна повториться»	видео час	сентябрь	Золотых Т.Н.
2.	По лесной тропинке	экскурсия	сентябрь	Золотых Т.Н.
3	Международный день пожилых людей. Акция «К людям с добром»	поздравительная открытка	октябрь	Золотых Т.Н.
4	День учителя «Нет выше звания – Учитель»	праздничный концерт	октябрь	Золотых Т.Н.
5	День народного единства	беседа	ноябрь	Золотых Т.Н.
6	Единственной маме на свете	праздничная открытка	ноябрь	Золотых Т.Н.

7	Все ребята знать должны основной закон страны.	беседа	декабрь	Золотых Т.Н.
8	Здравствуй, здравствуй , Новый год!	новогодний бал	декабрь	Золотых Т.Н.
9	Рождественская неделя	конкурсы стихов и рисунков	январь	Золотых Т.Н.
10	Великий подвиг Ленинграда	видеочас	январь	Золотых Т.Н.
11	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	видеочас	февраль	Золотых Т.Н.
12	День защитника Отечества	праздничные поздравления	февраль	Золотых Т.Н.
13	Самая любимая и родная	концерт	март	Золотых Т.Н.
14	Первые шаги в космос	презентация, видеоролик.	апрель	Золотых Т.Н.
15	Маленькие герои большой войны	чтение рассказов о войне	апрель	Золотых Т.Н.
16	Этот день Победы...	беседа, конкурс рисунков	май	Золотых Т.Н.

Используемая литература:

В работе используется следующая литература для педагога:

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И. Лях, А.А.Зданевич; М., «Просвещение», 2008.
2. К.Коджаспиров «Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы», М: ДРОФА, 2004.
3. Методические рекомендации «Психологическая подготовка спортсменов» Пермь, 2004.
4. Журналы физическая культура в школе.
5. Интернет-ресурсы

Список литературы, используемая для учащихся

1. Гимнастика для детей младшего школьного возраста, Васильков Г. А М.: Просвещение, 2006.
2. Техника гимнастических упражнений. Издательство «ТЕРРА спорт», Гавердовский Ю. К 2002.
- 3 Спортивная гимнастика: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004. Мартен П. (Уроки спорта).
4. Обучающие программы для освоения акробатических упражнений основной гимнастики, Екатеринбург. УГТУ – УПИ Шинков В. П.. 2005
5. Усольцева О. «Спортивная гимнастика» ООО «Издательство Эксмо), 2013
- 6.«Физическая культура» » (1-4 класс) автора Петровой , Полянкой, изд. М. «Просвещение», 2011 год;
7. Программы «Акробатика для всех» В.В.Козлова, изд.М. «Владос», 211 г. примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ

**Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности
школьника**

Основные отношения. Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно,

	аккуратно 1- Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	
9. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом; 1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.
10. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает
11. Бережное отношение к результатам труда	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества.
12. Осознание значимости труда	3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
Отношение к людям	
4. Доброта и отзывчивость	
13. Уважительное отношение к старшим	3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 - уважает старших; 1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость.
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает слабым, больным; 1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - неотзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других

с товарищами и взрослыми	2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми; 1 - не всегда честен; 0 - нечестен
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей; 1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других; 0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других; 2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других; 1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля; 0 - нормы и правила не соблюдает
19. Организованность и пунктуальность	3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других; 2 - своевременно и качественно выполняет свои дела; 1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.

Приложение 2

Уровень воспитанности учащихся по методике Н.П. Капустина

	Я оцениваю себя	Меня оценивает учитель	Итоговые оценки
1. Любознательность: <ul style="list-style-type: none">- мне интересно учиться- я люблю читать- мне интересно находить ответы на непонятные вопросы- я всегда выполняю домашнее задание- я стремлюсь получать хорошие отметки			
2. Прилежание: <ul style="list-style-type: none">- я старателен в учебе- я внимателен- я самостоятелен- я помогаю другим в делах и сам обращаюсь за помощью- мне нравится самообслуживание в школе и дома			
3. Отношение к природе: <ul style="list-style-type: none">- я берегу землю- я берегу растения- я берегу животных- я берегу природу			
4. Я и школа: <ul style="list-style-type: none">- я выполняю правила для учащихся- я выполняю правила внутришкольной жизни- я добр в отношениях с людьми- я участвую в делах класса и школы- я справедлив в отношениях с людьми			
5. Прекрасное в моей жизни: <ul style="list-style-type: none">- я аккуратен и опрятен- я соблюдаю культуру поведения- я забочусь о здоровье- я умею правильно распределять время учебы и отдыха- у меня нет вредных привычек			

Оценка результатов:

5 – всегда

4 – часто

3 – редко

2 – никогда

1 – у меня другая позиция

По каждому качеству выводится одна среднеарифметическая оценка. В результате каждый ученик имеет 5 оценок.

Затем 5 оценок складываются и делятся на 5. Средний балл и является условным определением уровня воспитанности.

Средний балл

5 - 4,5 – высокий уровень (в) 4,4

– 4 – хороший уровень (х) 3,9 –

2,9 – средний уровень (с) 2,8 – 2

– низкий уровень (н)

Сводный лист данных изучения уровня воспитанности учащихся класса

№ п/п	Фамилия, имя ученика	Любознательность		Прилежание		Отношение к природе		Я и школа		Прекрасное в моей жизни		Средний балл		Уровень воспитанности	
		сам	учит.	сам	учит.	сам	учит.	сам	учит.	сам	учит.	сам	учит.	сам	учит.

В классе _____ учащихся

_____ имеют высокий уровень воспитанности

_____ имеют хороший уровень воспитанности

_____ имеют средний уровень воспитанности

_____ имеют низкий уровень воспитанности

