

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3  
(МАОУ СОШ № 3)

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «23» мая 2024г.  
Протокол № 13

Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 3  
/Мишин С.О./  
«24» мая 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный клуб (гимнастика)»**

Возраст обучающихся: 13-16 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Региональный модельный центр  
дополнительного образования детей  
Калининградской области

г. Калининград, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Предметом программы «Спортивный клуб (гимнастика)» выступает гимнастика. Гимнастика – система физических упражнений для укрепления здоровья и всестороннего физического развития человека. Главное место в гимнастике занимает обучение гимнастическим элементам. Изучая оздоровительную гимнастику как учебную дисциплину, обучающиеся знакомятся с основами здорового образа жизни, овладевают навыками проведения гимнастических упражнений, в том числе на развитие гибкости и вестибулярного аппарата.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Ведущая идея данной программы – обеспечение общей физической подготовки детей. Занятия по программе «Спортивный клуб (гимнастика)» помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, научат самоконтролю, избавят от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья. В программу входят профилактические и оздоровительные специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и перенапряжения.

Объединяя различные формы двигательной активности, оздоровительная гимнастика удовлетворяет потребности детей в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. Оздоровительная гимнастика способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора. Программой не ставится цель вырастить профессиональных спортсменов, но данная работа повышает самооценку ребенка, формирует умение распределять свое время.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Выносливость – способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности, а также его восстановлению. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Обруч, хулахуп – спортивный снаряд в виде узкого кольца большого диаметра. Используется в художественной гимнастике и в фитнесе.

Степ-платформа – оборудование в виде небольшой скамейки с регулятором высоты. Она применяется при занятиях степ-аэробикой, силовых или кардио-комплексах. Снаряд производится из прочного пластика, а поверхность покрывается рисунком, препятствующим скольжению обуви.

Фитбол – большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре,

используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку, улучшить координацию и повысить гибкость

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный клуб (гимнастика)» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – ознакомительный.

### **Актуальность образовательной программы**

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы обучающегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима обучающегося

В этой связи трудно переоценить значение оздоровительной гимнастики, занятия которой особенно необходимы обучающимся в подростковом возрасте. Ведь обучение в школе связано с особенностями двигательного режима, выражающимися в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. В школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корригирующих упражнений. Данная программа предусматривает использование широкого арсенала физических упражнений для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени, направленных на укрепление мышечного корсета, формирование и закреплениенавыка правильной осанки, профилактику плоскостопия.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Объединяя различные формы двигательной активности, оздоровительная гимнастика удовлетворяет потребности обучающихся в физкультурно-оздоровительной деятельности за счёт разнообразия и доступности упражнений, эмоциональности занятий. Оздоровительная гимнастика не ставит цель вырастить профессиональных спортсменов, но способствует повышению не только двигательной активности, но и общей культурыобучающихся, расширению кругозора, повышает их самооценку

### **Практическая значимость образовательной программы**

У обучающихся будет заложено стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Теоретические сведения, полученные в ходе освоения программы, сформируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью.

### **Принципы отбора содержания образовательной программы**

Реализация программы основывается на следующих принципах:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;

- принцип комплексного подхода;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества.

### **Отличительные особенности образовательной программы**

Отличительная особенность программы заключается в отсутствии ориентированности обучающихся на достижение спортивных результатов. Первоочередной задачей программы является обеспечение общей физической подготовки. Занятия в объединении «Спортивный клуб (гимнастика)» не только помогают обучающимся приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, но и способствуют гармоничному развитию, развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты, избавляют от неуверенности в себе, помогают приобретать полезные навыки и привычки, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья.

В программу входят профилактические и оздоровительные методики: специально подобранные физические упражнения, направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Кроме того, занятия проводятся под музыкальное сопровождение. Музыка создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины обучающихся.

### **Цель образовательной программы**

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: оздоровление обучающихся, формирование стремления к здоровому образу жизни, освоение навыков общеукрепляющих упражнений на основе системы оздоровительных физкультурно-спортивных занятий.

### **Задачи образовательной программы**

Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

оздоровительные:

- укрепить здоровье и повысить уровень физических возможностей организма;
- удовлетворить потребность обучающихся в физической нагрузке;
- укрепить и развить дыхательный аппарат.

образовательные:

- познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
- сформировать необходимые теоретические знания в сфере оздоровительной гимнастики.

развивающие:

– развить силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость;

– совершенствовать специальные физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; сформировать навыки здорового образа жизни.

воспитательные:

– стимулировать развитие волевых и нравственных качеств;

– сформировать устойчивый интерес к занятиям оздоровительной гимнастикой;

– сформировать навыки самоорганизации и самоконтроля.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 13-16 лет.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Программа предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп: 10-15 человек. Для зачисления на программу необходима медицинская справка.

### **Формы обучения по образовательной программе**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Между занятиями установлены 10-минутные перерывы. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 144 часа, включая входную диагностику и проведение открытых спортивных мероприятий.

### **Основные методы обучения**

Словесный – рассказ, беседа, устное изложение, объяснение последовательности действий и содержания, инструктаж.

Наглядный – показ учителем приемов выполнения упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря.

Практический – выполнение упражнений, проведение спортивных игр.

Объяснительно-иллюстративный – объяснение учебного материала сопровождается различными визуальными средствами.

Репродуктивный – организация учебной деятельности по определенной инструкции, плану с применением (или воспроизведением) полученных ранее знаний и последовательности практических действий.

### **Планируемые результаты**

Оздоровительные:

– заметны результаты по укреплению здоровья, повысился уровень физических возможностей организма;

– вырос уровень удовлетворенности обучающихся объемом физической нагрузки;

– значительно укрепился и развился дыхательный аппарат.

**Образовательные:**

– обучающимися усвоены правила самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

– изучены комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;

– сформированы необходимые теоретические знания в сфере оздоровительной гимнастики.

**Развивающие:**

– улучшились силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость;

– развились специальные физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

– сформировались навыки здорового образа жизни.

**Воспитательные:**

– у обучающихся развиваются волевые и нравственные качества;

– сформирован устойчивый интерес к занятиям оздоровительной гимнастикой;

– сформированы навыки самоорганизации и самоконтроля.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Проверка теоретических знаний проходит в форме опроса, практических знаний – выполнение упражнений.

#### **1. Уровни теоретических знаний:**

высокий – обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя примеры из практики или своего опыта;

средний — в ответе содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки;

низкий – обучающийся не понимает или не знает материал программы.

#### **2. Уровни практических знаний:**

высокий – умеет самостоятельно организовать место занятий, выбрать инвентарь и применять его, контролировать ход выполнения упражнений, демонстрировать полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности;

средний – организует место занятий в основном самостоятельно, с незначительной помощью, допускает незначительные ошибки по ходу выполнения упражнений, демонстрируемый комплекс упражнений содержит не все изученные элементы;

низкий – испытывает затруднения в организации места и подборе инвентаря для занятий, не владеет умением самостоятельно продемонстрировать изученный комплекс упражнений.

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Для подведения итогов реализации программы используются методы

педагогического наблюдения, опроса, показательные выступления.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

#### **1. Материально-технические условия реализации программы.**

Материально-техническое обеспечение:

- коврики для фитнеса;
- степ-платформы;
- блоки для йоги;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- мячи гимнастические;
- наборы мягких модулей;
- гантели массивные;
- беспроводная портативная колонка.

Занятия проводятся в спортивном зале общеобразовательной организации, соответствующем санитарным нормам СанПин.

#### **2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- видеоролики;
- информационные материалы на сайтах, тематически связанных с данной общеобразовательной программой.
- комплексы упражнений в картинках/плакатах с описанием.

#### **3. Кадровое обеспечение реализации программы.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### **4. Формы контроля и оценочные материалы.**

Форма контроля усвоения содержания программы заключается в оценке предметных знаний и умений, полученных обучающимися: проводятся входная диагностика (сентябрь), промежуточный контроль в конце первого года обучения (май), итоговый контроль в конце второго года обучения (май).

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, с помощью педагога может выполнить упражнения.

2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно выполнять упражнения, объяснить их особенности.

3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Самостоятельно выполняет комплекс упражнений, располагает сведениями сверх программы, вносит предложения, имеющие практическую

значимость.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1	0,5	0,5	Устный опрос
2.	Основы здорового образа жизни	2	1	1	Беседа
3.	Общеразвивающие упражнения	25	1	24	Выполнение комплекса упражнений
4.	Упражнения для профилактики плоскостопия	10	1	9	Выполнение комплекса упражнений
5.	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	10	1	9	Выполнение комплекса упражнений
6.	Упражнения на развитие гибкости	12	1	11	Выполнение комплекса упражнений
7.	Подвижные и спортивные игры	11	1	10	Соревнования
8.	Итоговое занятие	1		1	Выполнение комплекса упражнений
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

Задачи первого года обучения:

образовательные:

- сформировать основы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- познакомить обучающихся с основами безопасного выполнения

физических упражнений;

- сформировать навык правильной осанки в различных положениях и в движении.

развивающие:

- содействовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;

- развить память, произвольное внимание, наблюдательность.

воспитательные:

- сформировать навыки для самостоятельных занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности;

- сформировать навыки самоорганизации и самоконтроля.



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности**

Теория: Введение в программу. Постановка целей и задач на учебный год. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий. Охрана труда во время занятий в спортивном зале. Охрана труда при пользовании оборудованием и спортивным инвентарем.

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

### **Тема 2. Основы здорового образа жизни**

Теория: Взаимосвязь здоровья и образа жизни. Режим дня школьника и его значение для сохранения здоровья и успешного обучения в школе. Полезные и вредные привычки, формирование полезных привычек. Значение физической активности для организма человека. Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания. «Полезные» и «вредные» продукты. Питьевой режим. Гигиена питания.

Практика: Анализ учащимися своего режима дня.

По завершении темы предусмотрена беседа на тему «Что вы знаете о здоровом образе жизни?»

### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения**

Теория: Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Разминка, ее значение при занятиях оздоровительной гимнастикой. Инструктаж при занятиях подвижными играми. Практика: Упражнения для плечевого пояса и рук (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для ног (на месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами). Упражнения для туловища в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами, обручами, степ-платформой). Упражнения на укрепление мышечного корсета (за счет развития мышц-разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота) в различных исходных положениях.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

### **Тема 4. Упражнения для профилактики плоскостопия**

Теория: Профилактика плоскостопия. Биологические активные точки на стопе.

Практика: Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе. Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и голени в различных исходных положениях (лёжа, сидя, в упоре сидя, в движении); с предметами: гимнастической палкой, степ-платформой, мячом (катание, захваты, поднимание и другие движения стопами и ногами).

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса

упражнений.

### **Тема 5. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата**

Теория: Значение упражнений на равновесие. Техника безопасности.

Практика: Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); стоя на одной ноге; на носках; с поворотами; в движении; с предметами. Игровые формы упражнений на равновесие.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

### **Тема 6. Упражнения на развитие гибкости**

Теория: Гибкость как физическое качество. Техника безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости.

Практика: Статические упражнения на развитие гибкости на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

### **Тема 7. Подвижные и спортивные игры**

Теория: Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр

Практика: Игры с бегом. Игры с мячом. Игры с прыжками. Игры малой подвижности.

По завершении темы предусмотрено проведение соревнований.

### **Тема 8. Итоговое занятие**

Практика: Показательные выступления с демонстрацией комплексов упражнений оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярного аппарата, на развитие гибкости).

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.	1	1		Устный опрос
2.	Основы здорового образа жизни	2	1	1	Беседа
3.	Общеразвивающие упражнения	25	1	24	Выполнение комплекса упражнений
4.	Упражнения для профилактики плоскостопия	10	1	9	Выполнение комплекса упражнений

5.	Упражнения на развитие вестибулярного аппарата	10	1	9	Выполнение комплекса упражнений
6.	Упражнения на развитие гибкости	12	1	11	Выполнение комплекса упражнений
7.	Подвижные и спортивные игры	11	1	10	Соревнования
8.	Итоговое занятие	1		1	Выполнение комплекса упражнений
	Итого	72	7	65	

Задачи второго года обучения:

образовательные:

– познакомить обучающихся с комплексами упражнений оздоровительной гимнастики;

– сформировать навыки владения предметами (гимнастическая палка, мяч, обруч, степ-платформа, скакалка, фитбол).

развивающие:

– развить мышечную силу, подвижность в различных суставах (гибкость), выносливость, скоростные, силовые и координационные способности, умение ориентироваться в пространстве;

– развить волевые и нравственные качества средствами физической культуры.

воспитательные:

– приобщить детей к здоровому образу жизни через занятия оздоровительной гимнастикой;

– воспитать трудолюбие, активность, настойчивость и самостоятельность.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

### **Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности**

Теория: Введение в программу. Постановка целей и задач на учебный год. Требования к одежде и обуви для оздоровительных занятий. Охрана труда во время занятий в спортивном зале. Охрана труда при пользовании оборудованием и спортивным инвентарем.

По завершении темы предусмотрен устный опрос.

### **Тема 2. Основы здорового образа жизни**

Теория: Оздоровительная гимнастика как система разнообразных занятий коррекционными упражнениями, закаливанием, подвижными играми. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. Личная гигиена, её основные процедуры.

Связь личной гигиены со здоровьем человека.

Практика: Составление индивидуального режима дня по образцу.  
По завершении темы предусмотрена беседа.

### **Тема 3. Общеразвивающие упражнения**

Теория: Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья. Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, душ, купание в водоёмах). Правила подбора общеразвивающих упражнений.

Практика: Упражнения без предметов для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение обучающимися. Упражнения с гимнастической палкой для развития основных мышечных групп и физических качеств. Упражнения с мячом для развития основных мышечных групп и физических качеств. Связь прыжков через скакалку с развитием основных физических качеств. Специальные упражнения для освоения правильного вращения скакалки. Прыжки через скакалку разными способами. Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

### **Тема 4. Упражнения для профилактики плоскостопия**

Теория: Правила подбора упражнений для профилактики плоскостопия. Техника выполнения ходьбы, способствующая профилактике плоскостопия. Составление комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.

Практика: Ходьба на носках, на пятках, на наружном крае стоп, согнув пальцы. Ходьба в полуприседе, носки вовнутрь, перекатами с пятки на носок, по неровной поверхности. Упражнения в ходьбе и беге, способствующие профилактике плоскостопия.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

### **Тема 5. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата**

Теория: Правила подбора упражнений на развитие вестибулярного аппарата.

Практика: Упражнения на равновесие на месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); стоя на одной ноге; на носках; с поворотами; в движении; с предметами. Игровые формы упражнений на равновесие.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

### **Тема 6. Упражнения на развитие гибкости**

Теория: Правила подбора упражнений на развитие гибкости.

Практика: Статические упражнения на развитие гибкости на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа). Упражнения на самовытяжение в положении лёжа на спине.

По завершении темы предусмотрено выполнение комплекса упражнений.

### **Тема 7. Подвижные и спортивные игры**

Теория: Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Техника безопасности при проведении подвижных игр

Практика: Игры с бегом. Игры с мячом. Игры с прыжками. Игры малой подвижности.

По завершении темы предусмотрено проведение соревнований.

### **Тема 8. Итоговое занятие**

Практика: Показательные выступления с демонстрацией комплексов упражнений оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярного аппарата, на развитие гибкости).

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный клуб (гимнастика)»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия
6	Количество часов всего	144
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2024 – 31.05.2026

### **Рабочая программа воспитания**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, наблюдения, , соревновательный.

Планируемый результат: повышена мотивация к личностному развитию; сформированы настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированы нравственный, познавательный и коммуникативный потенциалы личности.

### **Календарный план воспитательной работы на каждом году обучения**

№ пп	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Работа над заданиями внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 Марта»	Нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Беседа о празднике «День Победы»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Май
9.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного	В рамках занятий	Декабрь, май

		отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры		
--	--	--	--	--

### **Список литературы:**

#### Нормативные правовые акты

1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2.Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3.Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7.Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

#### Для педагога дополнительного образования:

1.Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого. Минск: Попурри, 2002.

2.Артамонова Л.Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2010.

3.Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования: Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. М.: Просвещение, 2011.

4.Кале-Жермен Б., Ламотт А. Исцеляющие движения для позвоночника. М.: Астрель, 2008.

5.Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Методические рекомендации и примерные комплексы упражнений. — М.: Арсенал образования, 2011.

6.Лукаш А. Коррекция функционального состояния позвоночника. 100 вопросов и ответов. СПб.: Наука и Техника, 2007.

7.Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учебник для вузов физической культуры. Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.

8.Поляев Б.А., Румянцев А.Г. Гигиеническое и медицинское обеспечение образовательного процесса и физического воспитания в школе: справочное руководство. М.: Советский спорт, 2008.

9.Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб.: Речь, 2007.

10. Менхин, А. В. Разновидности оздоровительной гимнастики / А.В. Менхин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 1. — С. 14—17.

Для обучающихся и родителей:

1.Войнов В. Б. Оздоровительно-развивающая гимнастика// Валеология. 2004. № 3. – С. 87-96

2.Разеева М. Ритмическая гимнастика// Учитель. – 2003. – N 6. – С. 83-84

3.Фирилева Ж. Е. Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: Детство-пресс, 2003.

4.Копылов Ю.А., Полянская Н.В. Физическая культура и здоровье школьников: от А до Я. Советы родителям. М.: Арсенал образования, 2011.

Интернет-ресурсы

1 <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/files/ioe/documents/A8HSGYDUSP6TFL3Z4V3E.pdf>

2. [https://sh06-luga.ucoz.net/progr/dop\\_2021/sport\\_i\\_zdorove-1.pdf](https://sh06-luga.ucoz.net/progr/dop_2021/sport_i_zdorove-1.pdf)

3. <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitel'naya-gimnastika/viewer>