**Программа по гимнастике**

**Пояснительная записка**

 Рабочая программа «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта, утвержденного Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 года №329-Ф3. и на основе комплексной программы физического воспитания. И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2012)

**Цель** физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи**:

Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

Обучение основам базовых видов двигательных действий;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля;

Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Занятие физической культурой - это основная форма организации спортивной деятельности занимающихся в процессе освоения ими того или иного вида спорта.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом занятии. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности получателя социальных услуг.

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс:**

1. Комплексная программа физического воспитания. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.  М: Просвещение, 2012.

2. Физическая культура: автор М. Я. Виленский, Москва: Просвещение, 2015.

**Общая характеристика процесса по физической культуре**

     Занятие по физической культуре является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Важнейшим требованием проведения современного занятия по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к получателю социальных услуг с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития свойств и качеств, соблюдением гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актах Российской Федерации, в том числе:

Требований к результатам освоения образовательных программ основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности получателя социальных услуг;

Закон «Об образовании». Федерального закона «О физической культуре и спорте». Примерной программы основного общего образования приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

     Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Программный материал Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей получателя социальных услуг. Для повышения двигательной активности широко применяется игровой и соревновательный методы, каждое занятие планируется в форме занятия-игры, соревнования

      Настоящая программа соотносит содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка».

***Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе занятия.***

Описание ценностных ориентиров предмета «Физическая культура»

«Физическая культура» направлена на поддержание здорового образа жизни у всех слоёв населения, воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса «Физическая культура» у получателей социальных услуг укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения и навыки, способы познавательной и предметной деятельности.

*Формирование основ гражданской идентичности личности:*

-чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

*Формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:*

- доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим – умения слышать и слушать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиции всех участников.

Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценки);

Развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умению адекватно их оценивать;

     - развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

     - формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей и жизненного оптимизма;

- формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять изобретательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение получателями социальных услуг личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве с проживающими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

***Метапредметные результаты***

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

***В области познавательной культуры:***

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

***В области нравственной культуры:***

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

***В области трудовой культуры:***

Добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;

Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время тренировочной, игровой и соревновательной деятельности

***В области физической культуры:***

Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на занятии новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

- бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений;  выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы, комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам); демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

 - владеть способами спортивной деятельности

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

***Предметные результаты***

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение

двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительные формы занятий в режиме рабочего дня и рабочей недели.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.***

Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Легкая атлетика. (Кроссовая подготовка)***

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

***Упражнения общеразвивающей направленности.***

Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики.***

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Легкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Кроссовая подготовка.***

Развитие выносливости координации движений, быстроты.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | тема | количество часов | дата проведения |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности .Упражнения в ходьбе и беге | 1 |  |
| 2 | Комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов) | 1 |  |
| 3 | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 1 |  |
| 4 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 5 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 6 | Упражнения на гибкость. | 1 |  |
| 7 | Упражнения для ног. Прыжки на скакалке . | 1 |  |
| 8 | Упражнения для плечевого пояса рук. | 1 |  |
| 9 | Контрольные испытания. | 1 |  |
| 10 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 11 | Дыхательные упражнения. | 1 |  |
| 12 | Упражнения в ходьбе и беге Вращение обруча . | 1 |  |
| 13 | Укрепление мышечно - связочного аппарата стопы и голени. Знакомство с лентой . | 1 |  |
| 14 | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. | 1 |  |
| 15 | Укрепление мышечного корсета. Скакалка . | 1 |  |
| 16 | Упражнения на расслабление (релаксация). | 1 |  |
| 17 | Упражнения для туловища. Танцевальные шаги . | 1 |  |
| 18 | Самомассаж и взаимомассаж. | 1 |  |
| 19 | Упражнения на гибкость. Вращение ленты . | 1 |  |
| 20 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 21 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
|  | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 23 | Упражнения для ног. Прыжки на скакалке . | 1 |  |
| 24 | Упражнения на гибкость. | 1 |  |
| 25 | Упражнения для туловища. Обруч . | 1 |  |
| 26 | Комплекс общеразвивающих упражнений (с гимнастической скакалкой) | 1 |  |
| 27 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 28 | Самоконтроль и психорегуляция. | 1 |  |
| 29 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Подвижные игры . | 1 |  |
| 30 | Укрепление мышечного корсета. Эстафеты. | 1 |  |
| 31 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 32 | Физкультурный праздник. | 1 |  |
| 33,34 | Укрепление мышечного аппарата стопы и голени. Подвижные игры . | 2 |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ.  Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 2 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения со скакалкой . | 1 |  |
| 3 | Самомассаж и взаимомассаж. | 1 |  |
| 4 | Укрепление мышечного корсета. Подвижные игры . | 1 |  |
| 5 | Дыхательные упражнения. Упражнения с лентой. . | 1 |  |
| 6 | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | 1 |  |
| 7 | Укрепление мышечного корсета. Обруч . | 1 |  |
| 8 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 9 | Упражнения для ног. Упражнения со скакалкой | 1 |  |
| 10 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 11 | Элементы ритмической гимнастики. | 1 |  |
| 12 | Упражнения для туловища. Комплекс с обручем | 1 |  |
| 13 | Упражнения на гибкость. | 1 |  |
| 14 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 15 | Комплекс общеразвивающих упражнений (с гимнастической палкой) | 1 |  |
| 16 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 17 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. | 1 |  |
| 18 | Влияние питания на здоровье. | 1 |  |
| 19 | Упражнения на расслабление (релаксация). | 1 |  |
| 20 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. | 1 |  |
| 21 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 22 | Влияние питания на здоровье. | 1 |  |
| 23 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. | 1 |  |
| 24 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 25 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 26 | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | 1 |  |
| 27 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 28 | Дыхательные упражнения. | 1 |  |
| 29 | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | 1 |  |
| 30 | Упражнения для плечевого пояса рук. | 1 |  |
| 31 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. | 1 |  |
| 32 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 33 | Праздник здоровья. | 1 |  |
| 34 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ .Упражнения для ног. | 1 |  |
| 2 | Упражнения на гибкость. | 1 |  |
| 3 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 4 | Упражнения в ходьбе и беге. Комплекс ритмической гимнастики . | 1 |  |
| 5 | Упражнения для туловища. | 1 |  |
| 6 | Физкультурно – оздоровительное мероприятие. | 1 |  |
| 7 | Упражнения на равновесие. Комплекс ритмической гимнастики. | 1 |  |
| 8 | Комплекс общеразвивающих упражнений (с малыми мячами) | 1 |  |
| 9 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 10 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. | 1 |  |
| 11 | Гигиенические и этические нормы. | 1 |  |
| 12 | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | 1 |  |
| 13 | Самомассаж и взаимомассаж. | 1 |  |
| 14 | Дыхательные упражнения. | 1 |  |
| 15 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 16 | Самоконтроль и психорегуляция. | 1 |  |
| 17 | Гигиенические и этические нормы. | 1 |  |
| 18 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. | 1 |  |
| 19 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 20 | Упражнения на гибкость. | 1 |  |
| 21 | Упражнения для плечевого пояса рук. | 1 |  |
| 22 | Упражнения на расслабление (релаксация). | 1 |  |
| 23 | Упражнения для туловища. | 1 |  |
| 24 | Формирование правильной осанки (корригирующие упражнения) | 1 |  |
| 25 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 26 | Подвижные игры с элементами корригирующих упражнений. | 1 |  |
| 27 | Упражнения в ходьбе и беге | 1 |  |
| 28 | Упражнения на равновесие. | 1 |  |
| 29 | Упражнения на гибкость. | 1 |  |
| 30 | Укрепление мышечного корсета. | 1 |  |
| 31 | Контрольные испытания. | 1 |  |
| 32 | Подвижные игры .Эстафеты . | 1 |  |

**ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИЛЬНО — ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания. Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ:

-  гимнастические скакалки

-  обручи

-  мячи

-  гимнастические маты

-  гимнастические скамейки

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Настольная книга учителя физической культуры Г.И. Погадаев, Л.Б. Кофман 2013г

2. «Физическое воспитание детей Акробатика и Гимнастика», изд. М. ВЛАДОС,2003г.

3. «Акробатика» изд. М. «Физкультура и спорт»,1990г.

4.Гимнастическое многоборье: Женские виды. Под ред. - М. Физкультура и спорт,1986.