

**Программа «Оздоровительная гимнастика»  
Башкирского института социальных технологий (филиала)  
Образовательного учреждения профсоюзов высшего образования  
«Академия труда и социальных технологий»**

**Пояснительная записка**

Программа «Оздоровительная гимнастика» носит физкультурно-спортивную направленность.

*Актуальность программы.*

Одна из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в частности, детей, подростков, молодежи. Очень важно заинтересовать подрастающее поколение оздоровительной физической культурой, показать ее значимость.

Одной из действенных форм физкультурной деятельности является оздоровительная гимнастика. Отличительная особенность данной программы - отсутствие обучающихся на достижение спортивных результатов.

Первоочередная задача программы - обеспечение общей физической подготовки. Занятия по программе «Оздоровительная гимнастика» не только помогают приобрести хорошую физическую форму, улучшить различные функции организма, но и 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. Даются рекомендации по оздоровлению в домашних условиях: самостоятельным занятиям оздоровительной гимнастикой, закаливанию.

*Нормативно-правовая база программы.*

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Конституцией Российской Федерации,
- Конвенцией ООН о правах ребенка,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11. 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа рассчитана на 170 часов в год (2 занятия в неделю по 2 академических часа и 1 занятие в неделю по 1 академическому часу).

Допускается реализация программы с применением дистанционных технологий в особых случаях по распоряжению вышестоящих органов.

Для реализации программы в дистанционном режиме создана группа в социальной сети в контакте.

*Цель программы:* содействие общей физической подготовке обучающихся.

*Задачи программы:*

- укрепление здоровья обучающихся;
- улучшение функционального состояния организма: формирование правильной осанки, повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование ценностного отношения детей к здоровью и здоровому образу жизни;
- увеличение уровня двигательной активности;
- овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера;
- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- развитие самоконтроля и дисциплины.

*Форма и режим занятий.* Срок реализации программы 1 год, обучающиеся в возрасте 14 лет -21 год, наполняемость группы 12 человек.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 2 академических часа и 1 занятие в неделю по 1 академическому часу. Количество часов в год 170.

Форма занятий: программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке, игровые комплексы. Возможно проведение занятий в коллективной, групповой и индивидуальной форме.

Коллективная форма – различные подвижные игры; групповая – разделение на минигруппы для выполнения определенных заданий; индивидуальная – выполнение самостоятельного задания, с учетом возможностей обучающихся.

В случае перехода на дистанционную форму обучения все занятия проводятся посредством видеоуроков, различных наглядных материалов.

Занятия проводятся согласно расписанию.

К занятиям по программе допускаются обучающиеся, по состоянию здоровья, отнесенные к основной медицинской группе и получившие допуск терапевта, узкого специалиста закрепленной поликлиники №51.

### *Планируемые результаты.*

В результате освоения программы «Оздоровительной гимнастики» обучающиеся должны уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений,
- иметь представление об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм,
- владеть необходимой терминологией
- взаимодействовать друг с другом в процессе занятий, применяя навыки самоконтроля и взаимоконтроля при выполнении упражнений.
- для предупреждения травматизма, обучающиеся должны знать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

### *Оценка результатов.*

Оценка результатов освоения программы основана на методе сравнительного анализа: сравнение настоящих и предыдущих результатов обучающегося, сравнение результатов одних обучающихся с результатами других.

Осуществляется следующими способами:

1. Текущий контроль в процессе наблюдения за выполнением заданий,
2. Тематический контроль умений и навыков после изучения тем,
3. Итоговый контроль умений и навыков.

Контроль за усвоением обучающимися образовательной программы осуществляется посредством выполнения контрольных тестов, участия обучающихся в спортивных мероприятиях как внутри образовательного учреждения, так и вне учреждения.

### *Контрольные тесты:*

Подтягивание - количество раз (отлично - 17, хорошо - 11, удовлетворительно - 9);

Отжимание - количество раз (отлично - 14, хорошо - 9, удовлетворительно - 7);

Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на спине – количество раз за 1 минуту (отлично - 40, хорошо - 30, удовлетворительно - 28);

Прыжки через скакалку – количество раз за 1 минуту (отлично - 70, хорошо - 55, удовлетворительно - 40)

Поднимание ног до прямого угла из положения вис на гимнастической стенке – количество раз (отлично - 20, хорошо - 15, удовлетворительно - 10);

Силовая выносливость мышц спины (лодочка) – мин. (отлично - 2, хорошо – 1,5, удовлетворительно - 1);

Гибкость позвоночника–см (отлично - 9, хорошо - 5, удовлетворительно - 3);

Кувырки вперед – качество выполнения;

Кувырок назад – качество выполнения;

Мост из положения лежа – качество выполнения;

Мост из положения стоя - качество выполнения;

Стойки на лопатках – качество выполнения;  
Стойка с опорой на голове и руках – качество выполнения;  
Переворот боком (колесо) – качество выполнения.

## Содержание программы

### Раздел 1

#### Теоретические сведения (основы знаний)

##### 1.1. Знакомство с оздоровительной гимнастикой.

Краткая история физической культуры.

##### 1.2. Гигиенические и этические нормы.

Гигиенические нормы - гигиенические процедуры до и после занятий и в повседневной жизни; уход за спортивной формой, за инвентарем.

Режим и рацион питания растущего организма, питьевой режим.

Влияние питания на здоровье человека.

Этические нормы - нормы поведения до, во время и после занятий; взаимоотношения с педагогом и другими детьми, помощь начинающим и отстающим; основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни.

Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности, как основа безопасности на занятиях.

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.

1.3. Правила техники безопасности на занятиях оздоровительной гимнастикой при работе на снарядах, с предметами и без. Предупреждение травматизма.

### Раздел 2

#### Общая физическая подготовка

##### 2.1 Упражнения в ходьбе и беге.

Упражнения и комбинации. Строевые 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; с захлестыванием голени; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени; боком приставным и с крестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками, с изменением темпа и направления движения, с утяжелениями и сопротивлением.

##### 2.2. Упражнения для плечевого пояса рук.

На месте и в движении в различных исходных положениях, с предметами и без, с утяжелениями и без.

##### 2.3 Упражнения для ног.

На месте и в движении, в различных исходных положениях, у опоры, с утяжелениями и без, с сопротивлением и без.

#### 2.4. Упражнения для туловища.

На месте и в движении, у опоры, в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку), с предметами и без.

### Раздел 3

#### Оздоровительная гимнастика

##### 3.1. Упражнения для развития силы.

Поднимание и удержание ног под углом 45\* в положении сидя с опорой руками сзади, отжимания, подъем туловища из положения лежа, упражнения с утяжелениями.

##### 3.2. Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки на одной и на двух ногах, с продвижением вперед и на месте, через скакалку, через обруч, прыжки в длину. Прыжки через скакалку, через гимнастическую скамейку, через обруч, прыжки в длину, на одной и на двух ногах, с крестно, с продвижением вперед и на месте.

##### 3.3. Упражнения для развития быстроты.

Пробегание отрезков, выполнение упражнений на время, смена направления в беге, смена темпа движения, челночный бег.

##### 3.4. Упражнения для развития выносливости.

Комплекс упражнений по кругу на время.

### Раздел 4

#### Профилактические комплексы упражнений

Упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для профилактики нарушений осанки.

### Раздел 5

#### Основы акробатики

Группировка, перекаты, кувырки вперед, кувырки назад, равновесия, стойка на лопатках, стойка с опорой на голове и руках, стойка на руках, мостик из положения лежа, мостик из положения стоя, перекидки, вальсет, переворот боком (колесо).

### Раздел 6

#### Растяжка (Упражнения на гибкость)

Упражнения на гибкость позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, упражнения на растягивание на месте, в движении, у опоры, в различных исходных положениях.

## Раздел 7

### Упражнения на развитие равновесия

Упражнения на развитие равновесия и баланса: стойки на полупальцах, на одной ноге, на двух ногах, ласточка, ходьба по линии, с предметами на голове, упражнения с закрытыми глазами, вращения вокруг своей оси.

## Раздел 8

### Спортивно-игровая деятельность

9.1. Занятия по организации подвижных игр.

9.2. Участие обучающихся в различных соревнованиях «Веселые старты», «Юношеские игры БИСТ».

## Раздел 9

### Контрольные испытания

Контрольные тесты по физической подготовке:

Подтягивание – количество раз (отлично - 17, хорошо - 11, удовлетворительно - 9);

Отжимание - количество раз (отлично - 14, хорошо - 9, удовлетворительно - 7);

Поднимание туловища до прямого угла из положения лежа на спине – количество раз за 1 минуту (отлично - 40, хорошо - 30, удовлетворительно - 28);

Прыжки через скакалку – количество раз за 1 минуту (отлично - 70, хорошо - 55, удовлетворительно - 40)

Поднимание ног до прямого угла из положения вис на гимнастической стенке – количество раз (отлично - 20, хорошо - 15, удовлетворительно - 10);

Силовая выносливость мышц спины (лодочка) – мин. (отлично - 2, хорошо – 1,5, удовлетворительно - 1);

Гибкость позвоночника – см (отлично - 9, хорошо - 5, удовлетворительно - 3);

Кувырки вперед – качество выполнения;

Кувырок назад – качество выполнения;

Мост из положения лежа – качество выполнения;

Мост из положения стоя - качество выполнения;

Стойки на лопатках – качество выполнения;

Стойка с опорой на голове и руках – качество выполнения;

Переворот боком (колесо) – качество выполнения.