

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ Г.ШАХТЫ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Г.ШАХТЫ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГОРОДСКОЙ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

ПРИНЯТО:

на заседании педагогического совета
ГДДТ г. Шахты

Протокол №1 от 31.08. 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ГДДТ г. Шахты
И.В. Агалакова
И.В. Агалакова
Приказ №243 от 31.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Движение – жизнь»

Уровень программы: разноуровневый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: традиционная

Возрастная категория: от 6 до 12 лет

Срок реализации программы: 3 года (648 ч)

Условия реализации программы: муниципальное задание

Форма обучения: очная

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Лаппа Наталья Викторовна

**Шахты
2023**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Потребность в движении – естественная потребность человека, неотъемлемое свойство его организма, необходимая основа его жизни и здоровья. Каждый человек хочет быть здоровым; здоровый и духовно развитый человек счастлив, он способен к духовному труду, к творческому совершенствованию; здоровый организм успешно сопротивляется различным заболеваниям. Здоровье выражается в гармоническом развитии всех функций организма, всех систем его психофизической структуры; достижению этой цели прекрасно служат регулярные занятия гимнастикой, желательно – с самого раннего возраста. Гимнастика располагает для этого средствами, уникальными по заключенным в них возможностям; особое же достоинство этих средств состоит в их очевидной, бесспорной доступности. Поэтому именно гимнастика положена в основу физического воспитания молодого поколения в нашей стране.

Основное достоинство гимнастики, как средства физического воспитания детей, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организм ребенка, способствовать развитию его двигательного аппарата и оснащать его необходимыми двигательными навыками.

Согласно «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» содержание программы направлено на развитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, обеспечение условий для индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, выявления и поддержки обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры; мотивации вовлечения обучающихся в массовый спорт, а так же создание условий для самореализации и развития талантов, воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности.

Государственно-общественный заказ на усиление воспитательной составляющей в образовании обуславливает новые векторы развития потенциала дополнительного образования детей. Согласно Концепции основными направлениями развития дополнительного образования являются: усиление воспитательного потенциала дополнительного образования детей через включение в коллективные общественно полезные практики, создание новых возможностей для использования получаемых знаний для решения реальных проблем сообщества, страны; а также включение в содержание дополнительных общеобразовательных программ всех направленностей модуля или воспитательного компонента, направленного на формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения;

Программа «Движение - жизнь» разработана в соответствии с: Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»; Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»; Приоритетным проектом «Доступное дополнительное образование для детей»; Федеральным проектом «Успех каждого ребенка»; Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ; Методическими рекомендациями «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях; а также, организациях отдыха детей и их оздоровления»; Уставом МБУ ДО ГДДТ г. Шахты и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования.

Согласно Концепции развития дополнительного образования, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость. Под разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми.

Каждый участник программы должен иметь право на доступ к любому из представленных уровней, который реализуется через организацию процедуры оценки изначальной готовности участника.

1.1.1 Направленность и вид программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Вид программы – модифицированная

1.1.2 Новизна, актуальность программы.

Актуальность программы обусловлена чётким выраженным заказом общества и государства, так как тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все времена. Стресс и подверженность

различным заболеваниями стали постоянными спутниками подрастающего поколения. Недостаточная двигательная активность детей на уроках физической культуры в школах делают дополнительные занятия в секциях, кружках и студиях просто необходимыми.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в укреплении здоровья, так как простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей.

Новизна данной программы заключается в том, что она основана на постоянном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастических упражнений.

Педагогическая целесообразность заключается не только в создании оптимальных условий для формирования культуры ЗОЖ через образовательную и физкультурно-спортивную деятельность, но и включение детей в разные виды деятельности, раскрытие творческого потенциала ребенка, развитие организационных способностей, развитие и совершенствование интеллектуальных способностей детей.

1.1.3 Отличительные особенности программы

Следует отметить, что процесс разделения обучения на отдельные этапы является условным.

Процесс обучения двигательному действию – в принципе един и неделим. Все условно выделяемые этапы взаимосвязаны, и между ними нет резких границ и отчетливых переходов. Эти этапы, как правило, не стыкуются друг с другом, а накладываются один на другой, т.е. каждый последующий этап начинается на фоне предыдущего.

В самом деле, двигательная задача, поставленная на начальном этапе обучения, уточняется на протяжении всего периода обучения, понятие «углубленное разучивание» весьма условно хотя бы потому, что совершенствование занимающихся в технике разучиваемого упражнения начинается по сути дела уже в самом начале обучения новому двигательному действию; закрепление достигнутого, как правило, происходит с освоением нового.

Таким образом, все периоды обучения, предусмотренные программой, одинаково важны, нельзя отдавать предпочтение кому-либо из них. Ведь в каждом периоде обучения последовательно, продуманно прививаются специальные знания и двигательные навыки, которые в сумме должны обеспечить выполнение всей программы обучения.

Освоение содержания учебного материала строится с учётом необходимости индивидуализации и дифференциации обучения. Распределение часов в программе не является строго регламентированным, поэтому с учётом текущих результатов деятельности, учащихся возможно изменение количества часов в рамках общего учебного времени, а также включение дополнительного материала, имеющего определённую значимость для реализации программных задач.

1.1.4 Адресат программы.

Программа рекомендована детям от **6 до 12 лет**. В этом возрасте позвоночник у детей отличается гибкостью и неустойчивостью изгибов, поэтому необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен. Целесообразно использовать этот период для активного развития гибкости. Интенсивно развивается мышечная система. При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики, поэтому занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения. Велика роль подражательного и игрового рефлекса. Показ должен быть идеальным.

1.1.5 Уровень программы , объём и сроки реализации

Уровень программы – разноуровневый.

В реализации программы используется разноуровневый подход. Он предполагает параллельное освоение содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из учащихся.

I уровень ознакомительный – 1 год обучения. На этом этапе проводится работа по выявлению индивидуальных особенностей детей и формируются тренировочные задачи.

- выявление физического, психологического и интеллектуального уровня развития детей и создание благоприятных условий для их развития;
- адаптация в детском коллективе, создание доброжелательной и комфортной атмосферы;
- формирование основных двигательных навыков;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям гимнастикой, потребности в самоутверждении и признании;
- воспитание культуры поведения в зале и коллективе.

II уровень общекультурный (базовый) – 2 год обучения. На этом этапе особое внимание уделяется целенаправленному и углубленному развитию основных двигательных навыков. Происходит переход от ознакомительных и развивающих занятий к более специализированным.

- дальнейшее развитие и закрепление основных двигательных навыков;
- формирование уверенности в своих силах, стремления к саморазвитию;
- улучшение качественных и количественных характеристик;
- воспитание спортивной целеустремленности и ответственности.

III уровень углубленный – 3 год обучения. На этом этапе происходит переход к более дифференцированным методам, направленным на повышение специализации двигательных навыков

- закрепление и совершенствование основных двигательных навыков;
- изучение специальной терминологии;
- формирование уверенности в своих силах, стремления к саморазвитию, создание «ситуации успеха»
- развитие умения анализировать свою деятельность, стремление к социальной самореализации;
- пропаганда здорового образа жизни;

Объем программы –648 часов

Срок реализации программы - 3 года

1.1.6 Форма обучения

Форма обучения – очная.

В дни невозможности посещения занятий обучающимися по неблагоприятным погодным условиям, по болезни или в период карантина, а также в другие периоды особых режимных условий возможна реализация программы с использованием дистанционных образовательных технологий и в форме самообразования.

При переходе на дистанционное обучение программа будет реализовываться с помощью интернет-сервисов: SberJazz, Сферум и др.

1.1.7 Особенности организации образовательного процесса

На I год обучения дети принимаются по желанию, без предварительного отбора. Обучение ребенка по ознакомительному курсу является необязательным для зачисления его в группу, обучающуюся по программе базового уровня. Зачисление ребенка в группы II и III годов обучения (общекультурный уровень и углубленный уровень) может происходить не только по окончании учебного курса, но и по результатам контрольного тестирования по специальной физической подготовке (упражнения на гибкость, координацию движений, упражнения на силу и прыгучесть).

Контрольные тесты размещены в приложении № 1.

При реализации программы могут проводиться бинарные занятия с педагогами, реализующими программы по балетным и современным танцам. Такие занятия в течение учебного года или отдельные его периоды могут проводиться как с группами постоянного состава, так и с группами малого, переменного состава в зависимости от специфики организации образовательного процесса в объединении. Педагоги совместно планируют формы и методы работы, как свои, так и обучающихся; каждый специалист проводит свою часть занятия автономно. Бинарные занятия позволяют комплексно развивать навыки танцора, обеспечивая как техническую, так и физическую подготовку.

1.1.8 Режим занятий

Таблица 1

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Режим занятий	Кол-во часов в год	Кол-во обучающихся
1-й год обучения	4	2 раза в неделю по 2 ч.	144	Не менее 15
2-й год обучения	6	3 раза в неделю по 2 ч.	216	Не менее 12
3-й год обучения	8	4 раза в неделю по 2 ч.	288	Не менее 8

1.2 Цель и задачи программы

1.2.1 Цель программы – формирование у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни, приобщение к постоянным систематическим занятиям физической культурой и всестороннее совершенствование их двигательных способностей, а также создание эффективных условий для творческой самореализации, интеллектуального и духовного развития личности ребенка.

1.2.2 Задачи:

Образовательные:

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- развитие и совершенствование специальных физических качеств и двигательных способностей;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений для рационального применения в различных жизненных ситуациях.

Воспитательные:

- формирование у обучающихся стойкого интереса к ЗОЖ и занятиям спортом.
- воспитание морально-волевых качеств личности обучающихся;
- воспитание чувства любви к родному краю, к своей Родине, к своему народу.

Развивающие:

- формирование творческой индивидуальности и развитие стремления к самообразованию;
- развитие целеполагания, планирования, самоконтроля и самооценки;
- формирование коммуникативных способов общения.

1.2.3 Принципы и подходы к формированию программы

Программа разработана с учетом **принципов** развивающего и воспитывающего обучения, возрастных и индивидуальных особенностей школьников, ориентации на зону ближайшего развития.

Индивидуальный подход - ключевым фактором образовательного процесса является ориентация на индивидуальность каждого ребенка, на реальный уровень волевых, эмоциональных и физических качеств, отвечающих возможностям и потребностям детей данного возраста и разных способностей.

Принцип воспитывающего обучения - подразумевает воспитание таких качеств, как организованность, дисциплинированность, четкость, аккуратность. В процессе обучения и тренировок учащиеся осваивают объем разнообразных знаний и умений – знакомятся с содержанием упражнений и их техникой, сознательно используют приобретенные ими теоретические знания и двигательные навыки. У них воспитываются важнейшие психофизические качества двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности – сила, выносливость, ловкость, смелость, настойчивость, координация, выразительность. Задача воспитательных действий на занятиях – обеспечение каждого учащегося самыми благоприятными условиями проявления его способностей и умений.

Принцип доступности - учебный материал программы соответствует возрастным особенностям детей, уровню их психологического и физического развития. Доступность предлагаемых упражнений – очень важное условие правильного обучения. Предлагать учащимся можно и нужно только такие упражнения, которые соответствуют уровню их физического развития и степени их подготовленности. Необходимо учитывать трудность каждого упражнения и соразмерять подбираемый учебный материал с уровнем технической и волевой подготовленности учащимся. Решающую роль в работе педагога играет планирование, продуманное построение занятия. Нарастание трудности изучаемого материала должно идти по принципу от простого к сложному, от малого к большому: в этом состоит основное условие доступности, без которого невозможен успех в освоении учащимися упражнений повышенной трудности.

Принцип систематичности и последовательности - содержание программы обеспечивает последовательное получение и усвоение учебного теоретического и практического материала. Принцип систематичности основан на выполнении таких известных правил, как переход от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Такая последовательность открывает возможность, по мере роста физической подготовленности учащихся, систематически увеличивать воздействие на отдельные системы организма – на мышцы с целью развития силы, на суставы для увеличения их подвижности и т.п. – и на весь организм в целом. В практике освоения специальных физических и хореографических упражнений применяется так же принцип последовательности в изучении новых движений. Постепенное наращивание учебного материала, последовательное добавление нового к тому, что уже хорошо усвоено, обеспечивает наиболее активную, точную, экономную, без лишней напряженности мышечную работу. И напротив, пропуски в изучении техники, как правило, нарушают равномерную работу мышц. Внимание учащихся должно быть всегда сосредоточено не столько на том, что и сколько нужно выполнить, а главным образом, на том, как и с какой целью это делается.

Принцип прочности усвоения знаний - на учебных занятиях обеспечена постоянная связь теоретических знаний с практической деятельностью. В педагогике существует основной закон усвоения материала: восприятие, осмысление, запоминание, применение, проверка результатов. Из этой формулы ничего нельзя исключить, и нецелесообразно разрывать этапы

усвоения во времени, потому что они взаимосвязаны: восприятие сопровождается осмыслением, осмысление – запоминанием. Восприятие, осмысление и запоминание расширяются, углубляются и закрепляются в процессе их применения и проверки на практике. Принцип прочного владения материалом помогает освоению свободы, легкости и точности выполнения изучаемых движений. Многократное и осознанное повторение приводит к образованию устойчивого навыка; движение должно быть привычным и выполняться без затруднений. Совершенство, достигнутое в изученных движениях, благотворно влияет на развитие двигательной памяти, которая в свою очередь, немало способствует процессу овладения новыми навыками.

Принцип наглядности - образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители - словесно-речевые объяснения и замечания педагога, которые сочетаются с профессиональным показом движений (зрительное созерцание и осмысление), наблюдением за собой в зеркальном отражении, показом иллюстративного материала. Принцип наглядности помогает учащимся увидеть образ движения. Дети впитывают, как губка, все впечатления от действий педагога: они запоминают, как выглядит и что делает педагог с момента появления в зале, каковы его внешний вид, походка, осанка, как он показывает упражнения, что и как говорит. Поэтому поведение педагога на занятии должно строиться, как положительный образец правильного отношения к общему делу: простота и неподдельная увлеченность занятиями, любовь к учащимся и предмету, а также скромность, выдержка, хороший вкус вызывают у детей уважение и стремление равняться на столь привлекательный образ. Это обстоятельство особенно важно. Когда педагог прибегает к показу упражнений, который в ряде случаев является единственным способом создания у обучаемых предварительного представления о движении, то показ должен быть точным, подробным, качественным. Но пользоваться этим нужно умело – т.е. не злоупотреблять показом в тех случаях, когда в нем нет необходимости. Чем старше учащиеся, тем реже следует применять показ. В некоторых случаях показ следует заменять словесным объяснением

1.2.4 Воспитательный компонент

В условиях глобальных вызовов современного мира, демократических свобод и открытого информационного пространства высокую степень актуальности приобретают задачи укрепления единства народов РФ на основе общероссийской гражданской идентичности сохранения общечеловеческих принципов и общественно значимых ориентиров социального развития.

Формирование ценностного отношения к государственной символике как часть гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения является целевой функцией дополнительного образования. Включение в содержание программы изучения государственных символов России обеспечивает формирование гражданской идентичности, гражданских качеств, способствует формированию социально-ответственной личности, а также является важнейшим элементом приобщения к российским духовно-нравственным ценностям, культуре и исторической памяти.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план I год обучения

Учащиеся 1 года обучения должны:

- приобрести необходимые базовые знания о здоровом образе жизни;
- приобрести необходимые теоретические знания в области общефизической подготовки;
- приобрести необходимые начальные двигательные навыки;
- знать правила безопасности при выполнении упражнений;
- уметь взаимодействовать в коллективе.

Учебно-тематический план I год обучения

Таблица 2

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Введение в образовательную программу.	2		2	Беседа. Инструктаж.
2	Основы терминологии.	2		2	Опрос
3	Основные двигательные навыки				
3.1	Развитие силовых качеств и выносливости	1	17	18	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
3.2	Развитие гибкости	1	55	56	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
3.3	Развитие ловкости (координации движений)	1	15	16	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
3.4	Развитие прыгучести	1	9	10	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
4	Мышечное расслабление	1	3	4	Контрольные упражнения. Анализ.
5	Игры	1	11	12	Игра - соревнование
6	Воспитываем и познаем		14	14	Педагогическое наблюдение
7	Открытое занятие	-	2	2	Показательное занятие для родителей
8	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольное итоговое тестирование
9	Резервные часы	-	6	6	

Всего	14	130	144	
-------	----	-----	-----	--

Содержание программы I год обучения

Тема 1. Введение в образовательную программу.

Теория. Ознакомление с особенностями обучения. Цели и задачи образовательной программы. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале.

Тема 2. Основы терминологии:

Теория. Названия основных терминов в гимнастике (основные понятия, общеразвивающие упражнения - ОРУ, разминка, растяжка, напряжение, расслабление, исходное положение – ИП, стойки, упоры, наклоны, полупальцы и т.д.)

Тема 3. Основные двигательные навыки.

3.1 Развитие выносливости и силовых качеств.

Теория. Терминология. **Выносливость** – способность к длительному выполнению какой – либо деятельности без снижения ее эффективности. **Выносливость** - это способность противостоять утомлению. **Сила** – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Практика. Упражнения на развитие выносливости направлены главным образом на развитие общей выносливости:

- бег;
- прыжки на двух ногах, на одной ноге, из приседа;
- прыжки на скакалке;
- упражнения на силу мышц ног (выпады, приседы);
- упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание – отжимание, отведение и приведение, круговые движения).

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета (для мышц спины и брюшного пресса):

- из положения лежа на животе различные подъемы корпуса;
- из положения лежа на спине различные подъемы ног и корпуса;
- различные виды «планки».

3.2 Развитие гибкости.

Теория. Терминология. **Гибкость** - способность выполнять движения с большой амплитудой. Возможность выполнить то или иное движение с оптимальной амплитудой, направлением и напряжением мышц определяется подвижностью в суставах, упругостью и эластичностью связок и мышц. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую

приводит к травмам мышц и связок. Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. При тренировке гибкости следует использовать широкий арсенал упражнений, воздействующих на подвижность всех основных суставов, поскольку не наблюдается положительный перенос тренировок подвижности одних суставов на другие.

Практика.

Упражнения для развития гибкости в шейном отделе позвоночника:

- наклоны и круговые вращения головы в различных направлениях.

Упражнения для развития гибкости в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах:

- одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах с сопротивлением.

Упражнения для развития гибкости в голеностопных суставах;

- отведение, приведение и круговые вращения в голеностопных суставах.

Упражнения для развития гибкости позвоночника:

- из положения стоя наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;
- из положения стоя повороты корпуса вправо, влево;
- круговые вращения корпусом;
- «коробочка», «корзиночка», различные «лодочки», «мосты».

Упражнения для развития гибкости в тазобедренных суставах:

- из разных положений сидя наклоны вперед, в стороны;
- «бабочки», «лягушки»;
- из разных положений маховые движения ногами во всех направлениях;
- «полушпагаты» и шпагаты.

Для развития гибкости используются различные приемы:

– применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания;

- выполнение движений по возможно большей амплитуде;
- использование инерции движения какой-либо части тела;
- использование дополнительной внешней опоры;
- применение активной помощи тренера или партнера.

Нагрузку в упражнениях на гибкость в отдельных занятиях и в течение года следует увеличивать за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.

3.3 Развитие ловкости (координации движений)

Теория. Терминология. Ловкость (координация движения) – способность легко и быстро овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. **Равновесие** – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях.

Практика. Обучение детей пространственной точности элементарных движений. Обучение детей основным положениям рук, ног, туловища. Совершенствование функции равновесия:

- различные равновесия на 2-х ногах на полупальцах, на 1-й ноге;
- различные передвижения на носках с поворотами.

3.4 Развитие прыгучести.

Теория. Терминология. **Прыгучесть** - способность к выполнению прыжка. Это физическое качество, требующее высокого уровня координационных способностей.

Практика. Упражнения для развития прыгучести:

- подскоки на месте и с продвижением;
- на месте перескоки с ноги на ногу;
- прыжки на двух ногах выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь;
- прыжки выпрямившись с поворотом на 180°.

Подобная классификация упражнений носит условный характер, поскольку одни и те же упражнения, в зависимости от их объема, интенсивности выполнения могут использоваться как для воспитания одного из качеств, так и других. Кроме того, многие из упражнений носят комплексный характер и способствуют одновременному воспитанию нескольких физических качеств.

Упражнения на гибкость важно сочетать с упражнениями на силу и расслабление. Как установлено, комплексное использование силовых упражнений и упражнений на расслабление не только способствует увеличению силы, растяжимости и эластичности мышц, производящих данное движение, но и повышает прочность мышечно-связочного аппарата. Кроме того, при использовании упражнений на расслабление в период направленного развития подвижности в суставах значительно возрастает эффект тренировки. А сочетание силовых упражнений с упражнениями на растягивание способствует гармоничному развитию гибкости. Таким образом, составляется комплекс упражнений, который действует на все группы мышц (в соответствии со степенью двигательной готовности учащихся).

Тема 4. Мышечное расслабление.

Теория. Терминология. **Мышечное расслабление (релаксация)** – это чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. На занятиях от обучающихся требуется высокая активность, мобильность и включенность. Чтобы достигнуть высокой эффективности занятий и усвоения материала, следует учитывать физиологические и психологические особенности обучающихся, предусматривать такие виды, которые снимают бы усталость и напряжение. К одним из таких видов работы можно отнести психологические релаксационные паузы, которые помогают снять усталость, нервное и психологическое напряжение. **Цель** проведения релаксации – снять напряжение, дать учащимся небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, что ведёт к улучшению освоения материала.

Практика. Обучение произвольному расслаблению мышц. Упражнения для расслабления целесообразно выполнять с малой амплитудой. Они могут применяться в каждой части занятия, а также могут быть связующими между основными упражнениями. Расслабление в положении лежа позволяет лучше сосредоточиться на задании

Тема 5. Игры.

Практика. Подвижные игры создаются на основе самых разнообразных упражнений и двигательных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и, тем самым, способствуют гармоничному развитию занимающихся.

- эстафетные игры;
- игры, тренирующие устойчивость;

Тема 6. Воспитываем и познаем.

- Мероприятия:**
1. Познавательный час: «Мой родной край».
 2. Познавательная беседа: «Праздник великой Победы».
 3. Просмотр видеофильмов и обсуждение: «Урок мужества».
 4. Тематическая беседа: «Я живу в России», «Москва – столица России».
 5. Знакомство с праздниками и традициями: Игра - путешествие «По дорогам русских народных сказок».
 6. Беседа о профессии учителя: «С чего начинается учитель».
 7. Концертная программа: «День учителя», «Мамин День».
 8. Танцевальное шоу «Новогодняя сказка».
 9. Соревнования: «Богатырская силушка».
 10. Спортивная эстафета: «А ну-ка, девочки!»
 11. Развлекательное мероприятие: «Масленица».
 12. Фестиваль «Международный день танца».
 13. Показательные выступления: «Посвящение в танцоры», «Посвящение в спортсмены».

Тема 7. Открытое занятие.

Практика. Показательные занятия для родителей.

Тема 8. Итоговое занятие.

Практика. Контрольное итоговое тестирование.

1.3.3 Учебно-тематический план

II год обучения

Учащиеся 2 года обучения должны:

- приобрести необходимые знания о режиме дня, об основах гигиены и рационального питания;
- знать основные гимнастические термины;
- овладеть основными двигательными навыками;
- осознанно овладевать движениями, развивать самоконтроль и самооценку.

Таблица 3

№ п/ п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля	
		Теория	Практика			Всего
			инд	груп		
1	Вводное занятие	2			2	Беседа. Инструктаж.
2	Терминология в гимнастике.	2			2	Опрос.
3	Основы гигиены и рационального питания	2			2	Беседа.
4	Основные двигательные навыки					
4.1	Развитие силовых качеств и выносливости	2	10	22	34	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
4.2	Развитие гибкости	2	30	58	90	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
4.3	Развитие ловкости (координации движений)	2	8	18	28	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
4.4	Развитие прыгучести	2	4	8	14	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
5	Расслабление мышечной системы	1		5	6	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
6	Психологическая подготовка	1		7	8	Контрольные упражнения. Анализ.
7	Воспитываем и познаем			18	18	Педагогическое наблюдение.
8	Открытое занятие	-		2	2	Показательное занятие для родителей
9	Итоговое занятие	-		2	2	Контрольное итоговое

						тестирование.
10	Резервные часы	-	-	8	8	
	Всего	20	52	144	216	

1.3.4 Содержание программы II год обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи обучения на данном этапе. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Тема 2. Терминология в гимнастике.

Теория. Названия основных терминов в гимнастике (шаги, прыжки, повороты, равновесия, махи, шпагаты, мосты и т.д.). Названия основных упражнений.

Тема 3. Основы гигиены и рационального питания.

Теория. Гигиена тела и самоконтроль. Гигиена занятий, одежда и обувь. Правила рационального питания.

Тема 4. Основные двигательные навыки.

4.1. Развитие силовых качеств и выносливости.

Теория. Знакомство со специальной терминологией. Основные термины.
Практика. Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости.

Упражнения для развития силовой подготовки учащихся:

- прыжки на скакалке;
- упражнения на силу мышц ног (выпады, приседы);
- упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание – отжимания, передвижения вперед - назад в упоре лежа);
- из положения лежа на животе различные подъемы корпуса;
- из положения лежа на спине различные подъемы ног и корпуса.
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса;
- различные виды «планки».

4.2. Развитие гибкости.

Теория. Знакомство со специальной терминологией. Основные термины.

Практика.

Упражнения для развития гибкости в шейном отделе позвоночника:

- наклоны и круговые вращения головы в различных направлениях.

Упражнения для развития гибкости в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах:

- одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах с сопротивлением.

Упражнения для развития гибкости в голеностопных суставах;

- отведение, приведение и круговые вращения в голеностопных суставах.

Упражнения для развития гибкости позвоночника:

- из положения стоя наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;
- из положения стоя повороты корпуса вправо, влево;
- круговые вращения корпусом;
- «коробочка», «корзиночка», различные «лодочки», «березки», «мосты».

Упражнения для развития гибкости в тазобедренных суставах:

- из разных положений сидя наклоны вперед, в стороны;
- «бабочки», «лягушки»;
- из разных положений маховые движения ногами во всех направлениях;
- «полушпагаты» и шпагаты.

4.3. Развитие ловкости (координации движений).

Теория. Знакомство со специальной терминологией. Основные термины (равновесия, вращения).

Практика. Обогащение учащихся новыми формами движений.

Совершенствование структуры основных двигательных навыков:

- различные равновесия (боковые, передние, задние);
- вращения;

4.4. Развитие прыгучести.

Теория. Знакомство со специальной терминологией. Основные термины (прыжки, подскоки, взмахи).

Практика. Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки на двух ногах выпрямившись, согнув ноги, ноги врозь;
- прыжки выпрямившись с поворотом на 180°, на 360°;
- прыжки со сменой ног и подбивные прыжки;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки вверх из приседа с махом руками вверх.

Тема 5. Расслабление мышечной системы.

Теория. Обучение расслаблению мышц-антагонистов и включению в работу только тех мышц, которые должны непосредственно выполнять нужную работу.

Практика. Упражнения на расслабление:

- из разных исходных положений расслабление мышц туловища;
- чередование напряжения и расслабления мышц туловища;

Тема 6. Психологическая подготовка.

Теория. Терминология. **Психологическая подготовка** – способность концентрировать свое внимание на выполнении задания, добиваясь

безупречного качества. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащихся, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Практика. Происходит обучение сознательному выполнению любого задания. Обучение настрою на выполнение упражнений и умению концентрировать внимание на выполнении задания, добиваясь безупречного качества. Воспитание психологической устойчивости и воли:

- требование выполнять задания в присутствии сторонних наблюдателей;
- требование выполнять задания в соревновании между членами учебной группы.

Тема 7. Познаем и воспитываем.

Мероприятия: 1. Познавательная беседа: «С чего начинается Родина?».

2. Просмотр видеофильмов и обсуждение: «Урок мужества».

3. Викторина: «Города- герои».

4. Тематическая беседа: «Мы – граждане России».

«Знакомство с государственными символами РФ».

5. Познавательное занятие: «Я – патриот и гражданин».

6. Знакомство с праздниками и традициями: «Страна детского фольклора»

7. Беседа о профессии учителя: «Посвящение учителю».

8. Концертная программа: «День учителя», «Мамин День».

9. Танцевальное шоу «Новогодняя сказка».

10. Соревнования: «Богатырская силушка».

11. Спортивная эстафета: «А ну-ка, девочки!»

12. Развлекательное мероприятие: «Масленица».

13. Фестиваль «Международный день танца».

14. Показательные выступления: «Посвящение в танцоры», «Посвящение в спортсмены».

Тема 8. Открытое занятие.

Практика. Показательные занятия для родителей.

Тема 9. Итоговое занятие.

Практика. Контрольное итоговое тестирование.

1.3.5 Учебно-тематический план III год обучения (288 ч.)

Учащиеся 3 года обучения должны:

- овладеть необходимыми теоретическими знаниями и терминами;
- совершенствовать специальные двигательные навыки;
- четко выполнять правила личной гигиены;
- уметь настраиваться на выполнение упражнений и концентрировать внимание на выполнении задания;
- уметь профессионально контролировать работу своих мышц.

Таблица 4

№ п/ п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля	
		Теори я	Практика			Всего
			инд	груп		
1	Вводное занятие	2			2	Беседа. Инструктаж.
2	Терминология в гимнастике.	2			2	Опрос.
3	Основы гигиены и рационального питания	4			4	Беседа.
4	Основные двигательные навыки					
4.1	Развитие силовых качеств и выносливости	2	16	30	48	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
4.2	Развитие гибкости	2	36	76	114	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
4.3	Развитие ловкости (координации движений)	2	12	26	40	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
4.4	Развитие прыгучести	2	6	12	20	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
5	Расслабление мышечной системы	2		8	10	Опрос. Контрольные упражнения. Анализ.
6	Психологическая подготовка	2		10	12	Контрольные упражнения. Анализ.

7	Воспитываем и познаем			22	22	Педагогическое наблюдение.
8	Открытое занятие	-		2	2	Показательное занятие для родителей
9	Итоговое занятие	-		2	2	Контрольное итоговое тестирование.
10	Резервные часы	-	-	10	10	
	Всего	20	70	198	288	

1.3.6 Содержание программы III год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Цели и задачи обучения на данном этапе. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности при выполнении упражнений. Меры предупреждения травм на занятиях.

Тема 2. Терминология в гимнастике.

Теория. Специальная терминология (классификация прыжков, поворотов, равновесий, упражнений и т.д.)

Тема 3. Гигиена и рациональное питание:

Теория. Гигиенические основы занятий. Правила рационального питания. Режим питания и питьевой режим. Организация спортивного режима.

Тема 4. Основные двигательные навыки.

4.1 Развитие силовых качеств и выносливости.

Теория. Специальная терминология. Классификация специальных упражнений.

Практика.

Упражнения, направленные на развитие специальной выносливости

Упражнения для развития силовой подготовки учащихся:

- упражнения на силу мышц ног (выпады, приседы);
- упражнения на силу мышц рук (сгибание и разгибание – отжимания, передвижения вперед - назад в упоре лежа);
- из положения лежа на животе различные подъемы корпуса;
- из положения лежа на спине различные подъемы ног и корпуса.
- упражнения для мышц спины и брюшного пресса;
- различные виды «планки».
- комплексы упражнений на развитие силовых качеств и выносливости.

Увеличивается количество и интенсивность выполнения упражнений.

4.2 Развитие гибкости.

Теория. Специальная терминология. Классификация специальных упражнений.

Практика.

Упражнения для развития гибкости в шейном отделе позвоночника:

- наклоны и круговые вращения головы в различных направлениях.
- Упражнения для развития гибкости в плечевых, локтевых, и лучезапястных суставах:
- одновременные и последовательные сгибания и разгибания суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых, махи и круговые движения во всех суставах с сопротивлением.
- Упражнения для развития гибкости в голеностопных суставах;
- отведение, приведение и круговые вращения в голеностопных суставах.
- Упражнения для развития гибкости позвоночника:
- из положения стоя наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;
 - из положения стоя повороты корпуса вправо, влево;
 - круговые вращения корпусом;
 - «коробочка», «корзиночка», различные «лодочки», «березки»;
 - «мосты» из различных положений.
- Упражнения для развития гибкости в тазобедренных суставах:
- из разных положений сидя наклоны вперед, в стороны;
 - «бабочки», «лягушки»;
 - из разных положений маховые движения ногами во всех направлениях;
 - «полушпагаты», шпагаты, шпагаты с различными наклонами вперед,
 - назад, в сторону.
 - комплекс упражнений на растягивание с прикладыванием внешней нагрузки (помощь педагога и работа в парах).

4.3 Развитие ловкости (координации движений).

Теория. Специальная терминология. Классификация специальных упражнений.

Практика. Рациональное использование накопленного двигательного опыта. Воспитание способности осваивать координационно сложные двигательные действия. Воспитание способностей перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

- различные равновесия и вращения;
- координационно-сложные упражнения на равновесие.

4.4. Развитие прыгучести.

Теория. Специальная терминология. Классификация специальных упражнений.

Практика. Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вверх из приседа с махом руками вперед;
- прыжки вверх поднимая колени к груди;
- прыжки со сменой ног, подбивные прыжки;
- прыжки в «шпагат»;
- прыжки с вращением.

Тема 5. Расслабление мышечной системы.

Теория. Обучение занимающихся глубине мышечных расслаблений, которые обеспечивают возможность мгновенного перехода от расслабленного состояния мышц к их напряжению. Обучение умению сознательно управлять напряжением отдельных мышечных групп.

Практика. Различные упражнения на сочетание расслабления мышц ног с напряжением мышц туловища и рук, и наоборот.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Теория. Развитие внимания: устойчивости, распределения и переключения; развитие волевых качеств и способности управлять эмоциями. Обучение учащихся способности быстро включиться в работу и полноценно выполнить задание. Развитие способности оценивать свое состояние.

Практика.

- требования выполнять задания с самооценкой сразу по исполнению;
- требование выполнения задания в состоянии усталости.

Тема 7. Познаем и воспитываем.

Мероприятия: 1. Познавательное занятие: «Моя Родина – Россия».

2. Викторина: «Родной свой край люби и помни».

3. Просмотр видеофильмов и обсуждение: «Урок мужества».

4. Тематическая беседа: «ВОВ в жизни моей семьи».

5. Познавательное занятие: «Я – патриот и гражданин».

6. Знакомство с праздниками и традициями: «Как жили люди на Руси».

7. Беседа о профессии учителя: «Учитель – это звучит гордо!».

8. Концертная программа: «День учителя», «Мамин День», «День Победы».

9. Танцевальное шоу «Новогодняя сказка».

10. Соревнования: «Богатырская силушка».

11. Спортивная эстафета: «А ну-ка, девочки!»

12. Развлекательное мероприятие: «Масленица».

13. Фестиваль «Международный день танца».

14. Показательные выступления: «Посвящение в танцоры», «Посвящение в спортсмены».

15. Праздник, посвященный выпускникам и «Международному Дню защиты детей»

Тема 8. Открытое занятие.

Практика. Показательные занятия для родителей.

Тема 9. Итоговое занятие.

Практика. Контрольное итоговое тестирование.

1.4 Планируемые результаты

Педагогическая позиция автора программы состоит в убежденности, что высшим результатом деятельности является целостный человек. А в основе педагогической деятельности лежит творчество, дающее редкую возможность увидеть физическое совершенство ребенка в единстве с богатым содержанием его внутреннего мира, т.е. – тот идеал, приближение к которому всегда было и остается целью творчества.

Таблица 5

Предметные результаты Обучающийся должен:	
ЗНАТЬ	Основную гимнастическую терминологию. Правила техники безопасности при выполнении комплексов упражнений. Основы гигиены и рационального питания.
ИМЕТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ	О роли физкультуры и спорта в формировании ЗОЖ.
УМЕТЬ	Выполнять комплексы общефизических и гимнастических упражнений. Соблюдать требования к безопасности выполнения упражнения.
Метапредметные результаты Обучающийся должен:	
РАЗВИТЬ	Творческую и познавательную активность. Самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Умение к самостоятельному целеполаганию и планированию. Коммуникативные способности.
Личностные результаты Обучающийся должен:	

ПРОЯВЛЯТЬ	Стойкий интерес к ЗОЖ и занятиям спортом. Морально - волевые качества определяющие формирование личности. Чувство любви к родному краю и своей Родине. Патриотизм, гражданскую ответственность.
-----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

1.5 Условия реализации программы

1.5.1. Кадровое обеспечение программы

Программа «Движение – жизнь» реализуется педагогом дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, прошедшим профессиональную переподготовку и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

1.5.2 Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

- учебное помещение (специальный зал), соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям по площади и уровню освещения, температурному режиму;
- напольные покрытия (деревянный пол или специализированное пластиковое покрытие);
- раздевалка для учащихся;
- подсобное помещение (тренировочная);
- столы, стулья, шкафы и стеллажи для дидактических пособий и учебных материалов;
- видео и аудио аппаратура;
- зеркала;
- тренировочные (балетные станки);
- гимнастические коврики;
- спортивные снаряды (скакалки, утяжелители, резиновые эспандеры, блоки для йоги);
- скамейки гимнастические;
- спортивная форма;
- спортивная обувь;

1.5.3 Правила техники безопасности на занятиях.

- к занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр (имеющие справку) и инструктаж;
- учащиеся должны соблюдать правила использования оборудования, установленные режимы занятий и отдыха;
- во время занятий ничего не должно мешать выполнению упражнений и создавать риск получения травмы (волосы, посторонние предметы, неудобная спортивная форма и обувь);
- при посещении занятий необходимо снять все крупные украшения;
- важно соблюдать правила общей гигиены и чистоту;
- нельзя тренироваться с жевательной резинкой во рту;
- пользоваться оборудованием можно только по разрешению педагога;
- в случае плохого самочувствия необходимо обратиться к педагогу;
- после окончания занятий все оборудование должно быть убрано в специально отведенные для этого места.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график размещен в рабочей программе.

2.2 Формы контроля и аттестации

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определить степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс. Позволяет детям и педагогу увидеть результаты своего труда, создает благоприятный климат в коллективе. Контроль степени результативности реализации образовательной программы может проводиться в различных формах.

Виды контроля

Таблица № 6

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Вводный контроль		
В начале учебного года	Определение исходного уровня физического развития детей и их творческих способностей	Беседа, опрос, анкетирование, тестирование, собеседование
Текущий контроль		
В течении всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности к усвоению нового материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее	Педагогическое наблюдение, опрос, анализ выполненных практических заданий (комплекс элементов, движений), участие в мероприятиях различного уровня.

	эффективных методов и средств обучения.	
--	-----------------------------------------	--

Промежуточный контроль

По итогам первого полугодия	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение промежуточных результатов обучения.	Опрос, выполнение практических заданий педагога, участие в конкурсах.
-----------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------

Итоговый контроль

По итогам учебного года	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы.	Контрольное занятие, участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня.
-------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

2.3 Диагностический инструментарий

Диагностический процесс предполагает не только констатацию конечного результата обучения, но и постоянное сопровождение образовательного процесса. Диагностирование осуществляется по направлениям:

- диагностирование уровня обученности (предметных результатов), главной задачей является оценка реального объёма знаний, умений и навыков;
- диагностирование уровня личностного развития (метапредметные и личностные результаты), главной задачей является оценка влияния занятости выбранным видам деятельности на личностное развитие с учетом индивидуальных особенностей детей.

Мониторинг результатов обучения по программе «Движение - жизнь».

Таблица №7

Критерий	Степень выраженности оцениваемого качества		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Основные двигательные навыки.			
Сила	Хорошее развитие всей мышечной системы. Умение управлять мышечными напряжениями, координировать их. Умение	Недостаточное развитие всей мышечной системы. Недостаточное умение управлять мышечными напряжениями и расслаблениями.	Слабое развитие мышечной системы. Чрезмерное напряжение мышц – так называемый мышечный зажим.

	включать в работу только те мышцы, которые должны непосредственно выполнять нужную работу.		
Выносливость	Хорошая способность выполнять интенсивную работу и противостоять утомлению.	Недостаточная способность выполнять интенсивную работу.	Слабая способность выполнять интенсивную работу.
Прыгучесть	Хорошая эластичность стопы. Высокий и легкий прыжок.	Недостаточная эластичность связок голеностопного сустава. Небольшая высота прыжка.	Отсутствует эластичность стопы. Слабый прыжок.
Гибкость	Хорошая гибкость позвоночника. Красивая осанка. Хорошая подвижность тазобедренных, плечевых, локтевых, лучезапястных и голеностопных суставов.	Недостаточная гибкость позвоночника. Нормальная осанка. Недостаточная эластичность мышц и связок. Недостаточная подвижность всех суставов.	Незначительная гибкость позвоночника. Заметны отклонения в осанке. Недостаточная работа всего суставно-связочного аппарата.
Ловкость (координация движений, способность удерживать баланс – равновесие)	Хорошее развитие координации тела и движений. Согласованные движения частей тела во времени и пространстве. Свободно справляется со сложными координационным и движениями. Хорошо держит баланс.	Недостаточная координация движений. Недостаточное согласование движений, частей тела в пространстве. В сложных упражнениях не справляется с координацией. Недостаточно хорошо справляется с равновесием.	Не умеет координировать свои движения. Нет согласования движений, частей тела в пространстве. Нет чувства равновесия.

Психологическая подготовка.			
Концентрация внимания. Изучение новых движений.	Предельная собранность. Умение концентрировать свое внимание. Сознательное изучение новых движений. Умение своевременно настроиться на работу и полноценно выполнить задание.	Может быть собранным и внимательным. Недостаточно владеет умением концентрировать свое внимание, часто отвлекается.	Ребенок не собранный. Не умеет концентрировать свое внимание.

Таблица № 8

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы диагностики
Метапредметные				
Регулятивные Терпение	Способность переносить нагрузки в течение определенного времени	Терпения хватает меньше, чем на половину занятия. Терпения хватает больше, чем на половину занятия. Терпения хватает на все занятие.	1 2 3	Наблюдение
Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	Волевые усилия побуждаются извне. Иногда самим ребенком. Всегда самим ребенком.	1 2 3	Наблюдение

Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Постоянно находится под воздействием контроля извне. Периодически контролирует себя сам. Постоянно контролирует себя сам.	1 2 3	Наблюдение
Коммуникативные Тип сотрудничества – отношение к общим делам.	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные.	Избегает участие в общих делах. Участвует при побуждении извне Инициативен в общих делах.	1 2 3	Наблюдение
Коммуникабельность, речевая грамотность	Умение вести диалог, формулировать собственное мнение	Не может сформулировать собственное мнение и вести диалог. Испытывает трудности в выстраивании диалога и высказывании собственного мнения. Может грамотно выстраивать диалог и высказывать собственное мнение.	1 2 3	Наблюдение
Познавательные Творческие способности	Креативность в выполнении творческих работ	Начальный уровень. Репродуктивный уровень. Творческий уровень.	1 2 3	Анкетирование
Личностные				

Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	Завышенная. Заниженная. Нормальная (адекватная).	1 2 3	Тестирование
Интерес к занятиям	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы.	Интерес к занятиям продиктован извне. Интерес периодически поддерживается самим ребенком. Интерес постоянно поддерживается самим ребенком.	1 2 3	Наблюдение

2.4 Методическое обеспечение

Методы обучения

- методы организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (формирование творческих способностей ребенка);
- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний, умений, навыков);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения).

Словесный метод обучения – рассказ, беседа, объяснение, лекция, семинар, обсуждение.

Наглядный метод обучения – показ, наблюдение, зеркальное изображение, использование видеоматериалов, показ иллюстрированных пособий.

Практический метод - комплексы упражнений, направляющая помощь педагога.

Формы обучения - организованное взаимодействие педагога и обучающихся в ходе полученных ими знаний. Выделяют следующие формы обучения:
- фронтальная, групповая, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия - беседы, лекции, семинары, викторины, игры, практические занятия, мастер – классы, праздники, конкурсы, концерты, просмотры видеоматериалов.

Педагогические технологии - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

2.5 Список литературы

1. Бишаева А.А., Малков А.А., Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020
2. Барышева Н.В., Виноградов П.А., Жолдак В. И. «Физическая культура и здоровый образ жизни» 2005 г.
3. Бабенкова. Е.А. – «Как сделать осанку красивой, а походку легкой.» М., ТЦ Сфера 2008г.
4. Гимнастика в хореографической школе. – Москва. Издательство «Терра-спорт», 2001г.
5. Гавердовский Ю.К – Техника гимнастических упражнений.– Москва. «Терра-спорт», 2002г.
6. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятие, упражнение, спортивно –досуговые мероприятия . – Волгоград : Учитель , 2008 г
7. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 2020г, серия «Физкультура и здоровье».
8. Лисина Т.В, Морозова Г.В. подвижные тематические игры для дошкольников. – М.:ТЦ Сфера , 2015 г .
9. .Матвеев Л.П. – Теория и методика физической культуры – М.: «Физкультура и спорт», «Спорт . Академ Пресс», 2008г.
10. Позвоночник гибок – тело молодо. – Москва. Издательство «Советский спорт», 1993 г.
11. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи –Дансе» - танцевально- игровая гимнастика для детей. – СПб. Детство – пресс, 2006г

12. Энциклопедия физических упражнений. – Москва. Издательство «Физкультура и спорт», 2000г.
13. Физкультура для всех: для детей и взрослых. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
14. Федерация Спортивной Гимнастики России. www.sportgymrus.ru
15. Всероссийская Федерация художественной гимнастики. <http://vfrg.ru/>

Контрольные тесты по физической подготовке

Приложение 1

№	Содержание контрольного задания	Требования
Упражнения на силу.		
1.	И.П. - лежа на спине, удерживая ноги с помощью партнера, поднимание туловища.	Выполнить 8 – 10 раз.
2.	И.П. – лежа на спине, поднимание ног на 90 ⁰	Выполнить 8 – 10 раз. Прямые колени и вытянутые стопы.
3.	И.П. – лежа на животе, удерживая ноги с помощью партнера, поднимание туловища.	Выполнить 8 – 10 раз.
Упражнения на гибкость.		
1.	И.П. – лежа на спине, «мост».	Руки держать вертикально, прямые в локтях.
2.	И.П. – сидя на полу, наклон вперед. «складка»	Касание грудью коленей. Прямые колени и вытянутые стопы.
4	«Шпагат» - продольный (правый, левый) и поперечный.	Незначительное расстояние до пола.

Упражнение на координацию.

1.	Равновесие на одной ноге, другая согнута в колене и прижата к колену опорной ноги.	Удерживать 8 – 10 сек.
2	Встать на полупальцы, руки на поясе.	Прямые колени. Удерживать 8 – 10 сек.

Упражнение для развития прыгучести.

1.	Прыжки вверх на 2х ногах, руки на поясе	Прямые колени и вытянутые стопы в прыжке. Заметный отрыв от пола. Легкость прыжка.
----	-----------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424451004

Владелец Агалакова Ирина Владимировна

Действителен с 09.12.2024 по 09.12.2025