

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

**ПРИНЯТО:**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ГДДТ г. Шахты

Протокол № 1 от 29.08.2025г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО ГДДТ г. Шахты  
И.В. Агалакова

Приказ № 302 от 01.09.2025г.



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

**«Движение – жизнь»**

Уровень программы: **разноуровневая**

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  
2025

## **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.

### **1.1.1 Нормативно – правовая база**

Программа разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242;
- методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09.
- методическим рекомендациям «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 организаций дополнительного образования.

### **1.1.2 Направленность и вид программы**

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Вид программы** – модифицированная

### **1.1.3 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. Стress и подверженность различным заболеваниям 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.

#### **1.1.4 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.

#### **1.1.5 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.

### **1.1.6 Уровень программы, объём и сроки реализации**

**Уровень программы** – разноуровневая.

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**

### **1.1.7 Форма обучения**

Форма обучения – очная.

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

Условием реализации программы на очном обучении с применением дистанционных технологий является наличие у педагога и обучающегося одного из устройств с выходом в сеть интернет: гаджета, компьютера или ноутбука.

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

### **1.1.8 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 окончанию 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 № 2.

При реализации программы могут проводиться бинарные занятия с педагогами, реализующими программы по бальным 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.

**Таблица 1**

### **1.1.9 Режим занятий**

<b>Год обучения</b>	<b>Кол-во часов в неделю</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Кол-во часов в год</b>	<b>Кол-во обучающихся</b>
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

### **1.1.10 Формы организации образовательного процесса**

Занятие – как основная форма организации образовательного процесса. Это целостный, целенаправленный, ограниченный временными рамками отрезок образовательного процесса. Продолжительность занятия – 45 минут.

**Формы организации учебного занятия** - беседы, 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.

### **1.1.11 Формы подведения итогов реализации программы**

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются частью образовательной деятельности, которая сопровождает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Движение - жизнь» и позволяет обучающимся оценить реальную результативность их творческой деятельности.

## **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:**

#### **Развивающие:**

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

#### **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.

#### **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.

### **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, выдержанка, 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 Учебно-тематический план 1 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.

**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	Резервные часы	-	6	6	
9	Итоговое занятие	-	2	2	Контрольное итоговое тестирование
	Всего	14	130	144	

## Содержание программы 1 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 «ладочки», «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:

- подскoki 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 обучающиеся, предусматривать такие виды, которые снимали 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. Резервные часы** используются для занятий с учениками, испытывающими трудности в обучения наиболее значимых и сложных тем, а также для организации проектной деятельности, направленной на расширение познавательной активности и повышение мотивации к учёбе.

### **Тема 9. Итоговое занятие.**

**Практика.** Контрольное итоговое тестирование.

### 1.3.3 Учебно-тематический план 2 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			
			индивидуальный	группа		
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	Резервные часы	-	-	8	8	
10	Итоговое занятие	-		2	2 Контрольное итоговое тестирование.	
Всего		20	52	144	216	

### **1.3.4 Содержание программы 2 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. Воспитываем и познаем

**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. Резервные часы** используются для занятий с учениками, испытывающими трудности в обучения наиболее значимых и сложных тем, а также для организации проектной деятельности, направленной на расширение познавательной активности и повышение мотивации к учёбе.

**Тема 10. Итоговое занятие.**

**Практика.** Контрольное итоговое тестирование.

### 1.3.5 Учебно-тематический план 3 год обучения

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 выполнения задания;
- уметь профессионально контролировать работу своих мышц.

**Таблица 4**

№ п/ п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации, диагностики, контроля	
		Теория	Практика			
			инд	групп		
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	Резервные часы	-	-	10	10	
10	Итоговое занятие	-		2	2	Контрольное итоговое тестирование.
	Всего	20	70	198	288	

### **1.3.6 Содержание программы 3 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 маxовые 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 маxом 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 исполнении;
- требование выполнения задания в состоянии усталости.

## **Тема 7. Воспитываем и познаем**

### **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. Резервные часы** используются для занятий с учениками, испытывающими трудности в обучения наиболее значимых и сложных тем, а также для организации проектной деятельности, направленной на расширение познавательной активности и повышение мотивации к учёбе.

## **Тема 10. 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**

<b>Предметные результаты Обучающийся должен:</b>	
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.
<b>Метапредметные результаты Обучающийся должен:</b>	
РАЗВИТЬ	Творческую и познавательную активность. Самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Умение к самостоятельному целеполаганию и планированию. Коммуникативные способности.
<b>Личностные результаты Обучающийся должен:</b>	
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.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

Форма «Календарный учебный график» размещена в Приложении 1.

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **2.2.1 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 (тренерская);
- 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;

#### **2.2.2 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.

#### **2.2.3 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.

## 2.3 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 - комплекс 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.

## **2.4 Формы аттестации**

### **Промежуточная аттестация**

Цель промежуточной аттестации – определение оценки степени и уровня освоения обучающимися программы «Движение-жизнь» по итогам учебного года (при сроке реализации программы – более одного года).

Формы, показатели и критерии оценки промежуточной аттестации:

1. Формой промежуточной аттестации может быть: тестирование, открытые занятия для педагогов и родителей, фестиваль, праздник, конкурс, творческие и отчетные концерты, соревнования, сдача контрольных нормативов.
2. Форма проведения промежуточной аттестации определяются педагогом в соответствии с требованиями образовательной программы. Все формы промежуточной аттестации проводятся во время учебных занятий в рамках учебного расписания.
3. При проведении аттестационных мероприятий в ТО «Танцевальный стиль» кроме педагога, могут присутствовать члены администрации, методисты, а также педагоги, работающие сходному направлению деятельности.
4. Результаты промежуточной аттестации заносятся в диагностическую карту.
5. Обучающиеся, успешно освоившие содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Движение-жизнь» продолжают обучение по данной программе в следующем учебном году.

### **Итоговая аттестация**

Цель итоговой аттестации - выявление уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам общеобразовательных общеразвивающих программ по всему курсу обучения.

1. Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, тестирование, конкурс, соревнование, турнир, сдача нормативов, концерт.
2. Содержание программы итоговой аттестации определяется самим педагогом на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.
3. Все формы итоговой аттестации проводятся во время учебных занятий в рамках учебного расписания.
4. Свидетельство об окончании обучения в объединении по программе дополнительного образования выдается обучающимися в соответствии с правилами определенными «Положением о документе, подтверждающем освоение программы дополнительного образования».

## 2.5 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 объема знаний, умений и навыков;
- диагностирование уровня личностного развития (метапредметные и личностные результаты), главной задачей является оценка влияния занятости выбранным видом деятельности на личностное развитие с учетом индивидуальных особенностей детей.

### Мониторинг результатов обучения по программе «Движение - жизнь».

Таблица 6

Критерий	Степень выраженности оцениваемого качества		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<b>Основные двигательные навыки.</b>			
Сила	Хорошее развитие всей мышечной системы. Умение управлять мышечными напряжениями, координировать их. Умение включать в работу только те мышцы, которые должны непосредственно выполнять нужную работу.	Недостаточное развитие всей мышечной системы. Недостаточное умение управлять мышечными напряжениями и расслаблениями.	Слабое развитие мышечной системы. Чрезмерное напряжение мышц – так называемый мышечный зажим.
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 координационными 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 7

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы	Методы диагностики
<b>Метапредметные</b>				
<b>Регулятивные</b>  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
<b>Воля</b>	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
<b>Коммуникативные Тип сотрудничества – отношение к общим делам.</b>	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
<b>Познавательные Творческие способности</b>	Креативность в выполнении творческих работ	Начальный уровень. Репродуктивный уровень. Творческий уровень.	1 2 3	Анкетированье
<b>Личностные</b>				
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

## **Список литературы**

1. Бишаева А.А., Малков А.А., Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020
2. Белозёров Ю.Т., Борисова Н.А. Школа здоровья и движения: физическая культура и хореография для дошкольят. Инфра-М, 2022.
3. Мельникова О.В. Игровая хореография в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Фитнес-Пресс, 2021.
4. Кузнецова А.В., Терентьев А.А. Подвижные игры и танцы для детского сада и начальной школы. Москва: Просвещение, 2023.
5. Барышева Н.В., Виноградов П.А., Жолдак В. И. «Физическая культура и здоровый образ жизни» 2005 г.
6. Гимнастика в хореографической школе. – Москва. Издательство «Террапорт», 2001г.
7. Гавердовский Ю.К – Техника гимнастических упражнений.– Москва. «Терра-спорт», 2002г.
8. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятие, упражнение, спортивно –досуговые мероприятия . – Волгоград : Учитель , 2008 г
9. Доленко Ф.Л. Берегите суставы. М., Физкультура и спорт, 2020г, серия «Физкультура и здоровье».
10. Лисина Т.В, Морозова Г.В. подвижные тематические игры для дошкольников. – М.:ТЦ Сфера , 2015 г .
11. .Матвеев Л.П. – Теория и методика физической культуры – М.: «Физкультура и спорт», «Спорт . Академ Пресс», 2008г.
12. Позвоночник гибок – тело молодо. – Москва. Издательство «Советский спорт», 1993 г.
13. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи –Данс» - танцевально- игровая гимнастика для детей. – СПб. Детство – пресс, 2006г
14. Энциклопедия физических упражнений. – Москва. Издательство «Физкультура и спорт», 2000г.

## **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:**

- Физкультура для всех: для детей и взрослых. <http://www.fizkultura-vsem.ru>
- Образовательный портал «Инфоурок» (сайт). обращение <https://infourok.ru/>
- Федерация художественной гимнастики <http://www.rfrg.org>
- Всероссийская федерация танцевального спорта. <https://fdsarr.ru/dance/>

## **Приложение 1**

## Форма «Календарный учебный график»

**Контрольные тесты по физической подготовке**

<b>№</b>	<b>Содержание контрольного задания</b>	<b>Требования</b>
<b>Упражнения на силу.</b>		
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 <sup>0</sup>	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.
<b>Упражнения на гибкость.</b>		
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.
<b>Упражнение на координацию.</b>		
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.
<b>Упражнение для развития прыгучести.</b>		
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 647030360437668574821219143876024766403350370965

Владелец Агалакова Ирина Владимировна

Действителен с 15.01.2026 по 15.01.2027