

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.БЕЛГОРОДА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «БЕЛОГОРЬЕ» Г. БЕЛГОРОДА

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 июня 2023 г.
Протокол №06



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «Белогорье»
_____ А.И. Маматова
Приказ от 03 июля 2023 г. №76

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
художественной направленности
«Формула творчества»**

Возраст обучающихся – 6-15 лет
Срок реализации – 3 года

Автор-составитель:
Цуман И.В.,
педагог
дополнительного образования

Белгород
2023 г.

Авторская дополнительная общеобразовательная программа «Формула творчества» художественной направленности по развитию лидерских качеств, коммуникативных способностей средствами общей физической подготовки.

Автор-составитель программы: Цуман Ирина Владимировна, педагог дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белогорье» г.Белгорода.

Год разработки дополнительной общеобразовательной программы – 2023г.

Авторская дополнительная общеобразовательная программа «Формула творчества» рассмотрена на заседании методического объединения от 29 июня 2023 г., протокол №06.

Программа принята на заседании педагогического совета от 30 июня 2023 г., протокол №06.

Программа утверждена в статусе «авторская» в 2023 г. и рекомендована к использованию в рамках учреждения (приказ №76 МБУДО «Белогорье» от 03 июля 2023 г.).

Председатель педагогического совета



А.И. Ушкалова

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Формула творчества» является **авторской программой художественной направленности.**

Уровень программы – стартовый.

Программа разработана и составлена на основании следующих нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678 - р;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 года № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Письмо Мин просвещения России от 07.05.2020г. №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий (вместе с «Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Устав и образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белогорье» г. Белгорода.

Отличительные особенности. В отличие от других программ, эта программа ориентирована на корректировку и развитие психических свойств личности, коммуникативных способностей учащихся, развитие лидерских качеств, составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму, в связи с этим при планировании занятий есть возможность учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы обеспечить условия для социального самоопределения через многообразие форм деятельности, позволяющих учащимся осознать себя как личность, самоутвердиться, развить организаторские навыки в изменяющихся социально-экономических условиях. При этом обеспечивается гармонизация интересов общества и интересов каждой личности. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Новизна программы в том, что в ней используются современные методики и инновации и состоит в идее гармоничного сочетания общей физической подготовки, гимнастики, современных оздоровительных технологий.

Педагогическая целесообразность программы связана с тем, что за последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста.

Цель программы является содействие социализации и профессиональному самоопределению, развитию лидерских качеств и коммуникативных способностей средствами общей физической подготовки.

Задачи:

Обучающие: приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий

Развивающие: содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами гимнастики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни.

Воспитательные: содействие становлению и развитию потребности в правильном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих

как ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость и настойчивость в достижении цели.

Компетенции

Общеразвивающими можно считать программы дополнительного образования, где у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

Личностные (самоопределение, смысл образование, нравственно-этическая ориентация); развития навыков сотрудничества со сверстниками в разных ситуациях; развития самостоятельности и личной ответственности; развитие доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости; развитие этических чувств; ориентируются на принятие и освоение социальной роли, развитие мотивов и формирование личностного смысла учения; раскрывают внутреннюю позицию; стремятся хорошо заниматься, сориентированы на участие в делах объединения.

Регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, само регуляция); уметь осуществлять действия по образцу и заданному правилу, поиск выделения необходимой информации; формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника; самостоятельно выявлять и формировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию; операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничество в совместном решении задач.

Познавательные (обще учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем); используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач; ориентируются в разнообразии способов решения задач.

Коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов, инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации). Сохранять доброжелательное отношение к друг другу, формировать навыки работы в группе; формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга; добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.

Адресат программы.

Программа рассчитана на детей от 6 до 15 лет. Группы по 12 человек.

Сроки реализации программы. Срок реализации программы – 3 года.

Объем программы. На первый, второй и третий год обучения – отводится по 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Время занятий 45 минут с перерывом 15 минут.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальные;
- групповые;

Виды занятий:

- Вводное занятие;
- Ознакомление с новым материалом;
- Закрепление знаний;
- Комплексное применение знаний, умений и навыков;
- Комбинированное занятие;
- Интегрированное занятие;
- Тренаж;
- Круглые столы.
- Занятие-игра;
- Занятие-показ;
- Занятие-рассказ;
- Демонстрация.

Планируемые (ожидаемые) результаты и способы их проверки.

Прогнозируемые результаты.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся должны знать:

историю и особенности зарождения спорта;

способы и особенности движений, передвижений;

работу мышц; систему дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений. Способы простейшего контроля за деятельностью этих систем;

терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки;

причины травматизма на занятиях.

Обучающиеся должны уметь:

Уметь работать в команде, вести дискуссию.

Публично выступать, улучшая навыки и приобретая уверенность.

Выполнять основные движения и, упражнения по разделам программного материала.

Выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости.

Взаимодействовать в процессе занятий.

Ожидаемые результаты программы:

Оздоровление и развитие детей, формирование устойчивого интереса.

Личностные результаты.	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>1. формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;</p> <p>2. формирование уважительного отношения к культуре других народов;</p> <p>3 развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли;</p> <p>4 развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;</p> <p>5 развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>6 развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>7 формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>8 формирование</p>	<p>1 овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <p>2 формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p> <p>3 определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;</p> <p>4 готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>5 овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>6 овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.</p>	<p>1. формирование знаний и значения для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной социализации;</p> <p>2 овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);</p> <p>3 формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p>

установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
---	--	--

Контроль знаний и умений учащихся производится в форме тестирования, зачетов.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

Текущий контроль знаний в процессе устного опроса, практического показа;

Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

Тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

Взаимоконтроль;

Самоконтроль;

Итоговый контроль умений и навыков;

Контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

Проверка результативности

Для определения уровня усвоения программы обучающимися, ее дальнейшей корректировки и определения путей достижения максимального творческого и личностного развития детей предусмотрена промежуточная аттестация. Промежуточная аттестация проводится два раза в учебный год в конце декабря и в конце мая. (Приложения № 1).

Проводимые мероприятия направляют обучающегося к достижению более высоких успехов, нацеливают на достижение положительного результата.

Задачи промежуточной аттестации:

- определения уровня практических умений и навыков;
- определения уровня усвоения теоретических знаний;
- соотнесение прогнозируемых результатов, содержащихся в программе, с реальными результатами обучения в объединении;
- корректировка содержания программы, форм и методов обучения.

Для отслеживания результатов усвоения программного материала предусматриваются следующие **формы промежуточной аттестации:** тестирование,

практические работы, самостоятельные творческие работы учащихся, индивидуальные карточки с заданиями для самостоятельной работы.

Показатели, используемые для определения уровня усвоения программы:

- степень помощи, которую оказывает педагог обучающимся при выполнении заданий: чем помощь педагога меньше, тем выше самостоятельность детей и, следовательно, выше развивающий эффект занятий;
- поведение учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность школьников обеспечивают положительные результаты занятий;

- результаты выполнения тестовых заданий, при выполнении которых выявляется, справляются ли обучающиеся с этими заданиями самостоятельно;
- косвенным показателем эффективности данных занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным дисциплинам, а также наблюдения учителей за работой учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).

Критерии определения уровня усвоения программы:

80–100% - высокий уровень освоения программного материала;

50-80% - средний уровень;

меньше 50% - низкий уровень.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных			Режим занятий	Дата проведения промежуточной аттестации
			недел ь	дней	часов		
1 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	декабрь, май
2 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	декабрь, май
3 год	сентябрь	май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	декабрь, май

Учебный план

№	Название разделов	1-ый год	2-ой год	3-ий год
1	Вводное занятие	2	2	2
2	Основы знаний	4	4	4
3	Общая физическая подготовка.	20	42	42
4	Специальная физическая подготовка	62	52	52
5	Подвижные игры, эстафеты	20	18	18

6	Круговая тренировка	8	10	10
7	Постановка акробатических упражнений.	20	10	10
8	Контрольные испытания	6	4	4
9	Спортивные праздники	2	2	2
	Итого:	144	144	144

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2.	Основы знаний.	4	4	
2.1	Правила техники безопасности в зале. Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.		2	
2.2	Гигиенические нормы. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья.		2	
3.	Специальная физическая подготовка.	62	4	58
3.1	Осанка и имидж. На формирования правильной осанки.	10	2	8
3.2	Укрепления мышечного корсета	12	2	10
3.3	Укрепление мышечно- связочного аппарата.	12		12
3.4	Упражнения на равновесия.	8		8
3.5	Упражнения на гибкость.	10		10
3.6	Акробатические упражнения	10		10

4.	Общая физическая подготовка.	20		20
4.1	Упражнения в ходьбе и беге.	4		4
4.2	Ору с партнером	4		4
4.3	ОРУ с предметом	4		4
4.4	Прыжковые упражнения	8		8
5.	Подвижные игры и эстафеты.	20		20
4.1	На развитие скорости.	6		6
4.2	На развитие равновесия.	6		6
4.3	На развитие координации движения и внимания. (Гимнастические эстафеты)	8		8
5	Круговая тренировка	8		8
6	Постановка акробатических упражнений.	20		20
7	Контрольные испытания.	6	2	4
8	Спортивные праздники.	2		2
	Итого	144	12	132

Содержание программы 1 года обучения

1 Раздел: Основы знаний.

Техника безопасности в зале, гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни, уход за спортивной формой, за повседневной одеждой, за инвентарем.) Здоровый образ жизни. (Здоровье человека и влияние на него физических упражнений, вредные привычки)

2 Раздел: Общая физическая подготовка.

Упражнения в ходьбе и беге (Строевые упражнения, упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки, ходьба на носках, на пятках, наружном и внутреннем крае стопы, с перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра, в полу приседе, бег и его разновидности с подниманием бедра, с за хлестом голени, приставным шагом, на носках, с подскоками). ОРУ с партнером (На развитие силы и гибкости). ОРУ с предметами (с гимнастическими палками, обручами).

3. Раздел: Специальная физическая подготовка.

Осанка и имидж. На формирования правильной осанки (упражнения в различных исходных положениях, у стены, с закрытыми глазами, навык

красивой походки). Укрепления мышечного корсета (упражнения в различных И.П, стоя, лежа, с предметами)

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (упражнения у опоры, с предметами). Упражнения на равновесия (на месте в различных исходных положениях туловища, на носках, с поворотами.) Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов. Акробатические упражнения (стойка на лопатках, мост, перекаты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов)

4. Раздел: Подвижные игры.

На развитие скорости (у медведя во бору; чай, чай выручай.). На развитие равновесия (пройди и не сбей; пройди аккуратно). На развитие координации движения и внимания (вызов номеров, рыбаки и рыбки в беге). С предметами (гимнастические эстафеты, эстафеты с мячами, с обручами, скакалками).

5. Раздел: Круговая тренировка.

Комплексы упражнений на различные группы мышц.

6. Раздел: Постановка акробатических упражнений.

Постановка и отработка акробатических комбинаций, и соединений под музыку.

Учебно- тематический план 2-й год обучения.

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Основы знаний	4	4	
3	Общая физическая подготовка.	42		42
4	Специальная физическая	52		52
4.1	Гимнастические упражнения и комплексы.	18		18
4.2	Акробатические упражнения	18		18
4.3	Партерная гимнастика (хореография)	16		16
5	Музыкально – сценические, подвижные игры и эстафеты.	18		18
6	Круговая тренировка	10		10

7	Постановка акробатических упражнений.	10		10
8	Контрольные испытания.	4		4
9	Спортивные праздники.	2		2
	Итого	144	6	138

Содержание программы 2 года обучения

1 Раздел: Вводное занятие. Знакомство с гимнастикой и её видами.

2 Раздел: Теоретическая подготовка.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка.

3 Раздел: Общая физическая подготовка.

Общая разминка- формирование гимнастической осанки в положение стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

Разминка у опоры- упражнения для голеностопных суставов и коленей; полу приседы в хореографической позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки: общая разминка, самостоятельная разминка. Круговая тренировка. Комплексы упражнений на формирования физических качеств, мышечного корсета, правильной осанки.

4 Раздел: Специальная физическая подготовка.

Организация самостоятельных тренировок. Оказание содействию и помощи ребенку в определении гимнастических, акробатических упражнений. Составление и выполнение и выполнение комплексов из разученных упражнений.

Акробатические упражнения. Разучивание новых упражнений «Мост» и вставание из этого положения, «Мост» на предплечьях, с последующим переворотом назад в стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком с опорой на предплечье.

Партерная гимнастика (хореография) изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки». В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальных фрагмент. Составление и выполнение и выполнение комплексов из разученных упражнений.

5 Раздел: Музыкально – сценические, подвижные игры и эстафеты.

Музыкально- сценические и хореографические игры и используются для создания определенных образов. Изучение правил проведения спортивных эстафет. Выполнение заданий в процессе игры. Подвижные игры и эстафеты.

6. Раздел: Круговая тренировка.

Комплексы упражнений на различные группы мышц.

7. Раздел: Постановка акробатических упражнений.

Постановка и отработка акробатических комбинаций, и соединений под музыку.

8 Раздел: Контрольные испытания.

Разработанные тесты по измерению уровня физической подготовке.

9 Раздел: Спортивные праздники.

«Мы веселые ребята», «Малые Олимпийские игры».

Учебно-тематический план 3-й год обучения.

№	Разделы программы и темы учебных занятий	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Основы знаний	4	4	
3	Общая физическая подготовка.	42		42
4	Специальная физическая	52		52
4.1	Гимнастические упражнения и комплексы.	18		18
4.2	Акробатические упражнения	18		18
4.3	Партерная гимнастика (хореография)	16		16
5	Музыкально – сценические, подвижные игры и эстафеты.	18		18
6	Круговая тренировка	10		10
7	Постановка акробатических упражнений.	10		10
8	Контрольные испытания.	4		4
9	Спортивные праздники.	2		2
	Итого	144	6	138

1 Раздел: Вводное занятие. Знакомство с мастерами спорта по гимнастике.

2 Раздел: Основы знаний. Общие сведения о гимнастике как вида спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных выступлений. Гигиенические основы занятий: режим дня, режим питания и личная гигиена, медицинский контроль. Уход за инвентарем. Требование техники безопасности на занятиях.

3 Раздел: Общая физическая подготовка.

Общая разминка- формирование гимнастической осанки в положение стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

Разминка у опоры- упражнения для голеностопных суставов и коленей; полу приседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие.

Разучивание новых упражнений по видам разминки: общая разминка: бег, сочетаемый круговыми движениями руками; приставные шаги вперёд (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава (Крабик)

Партерная разминка: упражнения для стоп лёжа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности стоп (Крестик); для гибкости позвоночника (Жеребёнок);

Разминка у опоры: стрела (Тандю); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку (Флажок в сторону); равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и (мах) вперёд горизонтально (Флажок вперёд); наклон назад; стоя на коленях (Колечко); приставные шаги в сторону и (страусенок у опоры); прыжки в 6 позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), разножка (вперёд и в сторону), пружинка.

Выполнение упражнений на гибкость:

Наклон туловища назад в опоре на коленях (Колечко);

Наклон туловища назад в опоре на животе (Запятая).

Комплексы круговой тренировки. Комплексы на развитие физической подготовке.

4 Раздел: Специальная физическая подготовка.

Составление и выполнение и выполнение комплексов из разученных упражнений.

Акробатические упражнения.

Выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

Кувырки вперёд, в сторону, назад (Колобок), стойка на лопатках (Берёзка), мост, шпагаты.

Освоение акробатических упражнений:

Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено, мост и выход из моста; переворот боком- колесо.

Партерная гимнастика. Хореографическая подготовка.

Упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника, бедер, рук. Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоком. «Полька», «Ковырялка»

5 Раздел: Музыкально – сценические, подвижные игры и эстафеты.

Изучение правил техники безопасности при участии в играх. Изучение игр по ролям. Воспитание выразительности движений. Развитие синхронности темпа музыки и движения. Упражнения на развитие метроритма. Подвижные игры в беге с прыжками, предметами. Изучение правил при эстафетах. Изучение общих правил эстафет с мячом, обручем, скакалкой. Изучение правил судейства. Самостоятельные занятия по проведению и судейству эстафет.

6. Раздел: Круговая тренировка.

Комплексы упражнений на различные группы мышц.

7. Раздел: Постановка акробатических упражнений.

Постановка и отработка акробатических комбинаций, и соединений под музыку.

8 Раздел: Контрольные испытания.

Разработанные тесты по измерению уровня физической подготовке.

9 Раздел: Спортивные праздники.

«День здоровья и спорта», «Веселые старты».

Методическое обеспечение программы

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы, методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
Вводное занятие	Групповая	Лекция	Видеоматериал	Видеопроектор	Беседа
Основы знаний	Парная	Учебная дискуссия	Учебники		Опрос
Общая физическая подготовка.	Фронтальная	Наглядный	Двигательные действия	Оборудование и инвентарь	Техника исполнения двигательных действий
Специальная физическая подготовка	Фронтальная	Наглядный	Двигательные действия	Оборудование и инвентарь	Техника исполнения двигательных действий
Подвижные игры, эстафеты	Групповая	Ролевая игра	Двигательные действия	Оборудование и инвентарь	Соревнования
Круговая тренировка	Групповая	Практический	Карточки задания	Оборудование и инвентарь	Техника исполнения двигательных действий
Постановка акробатических упражнений.	Репетиция	Практический	Описания, инструкции	Оборудование и инвентарь	Техника исполнения двигательных действий
Контрольные испытания.	Индивидуальная	Самостоятельная работа	Описания, инструкции	Оборудование и инвентарь	Тестирования
Спортивные праздники.	Групповая	Практический	Проекты	Оборудование и инвентарь	Викторины, олимпиада

Приемы и методы организации учебного процесса

Словесный метод. Словесный метод обращен к сознанию ребенка, способствует осмысленности, содержательности его деятельности. Слово педагога пробуждает воображение, способствует проявлению творческой активности.

1. Объяснение. Объяснение должно быть четким, кратким; дается повторно на первом этапе усвоения детьми материала и заданий. Объяснение в виде образного рассказа способствует заинтересованности детей, более глубокому пониманию, вызывает у них эмоциональные переживания, развивает воображение.

2. Пояснения. Они даются при показе движений игр, упражнений в четкой и краткой форме. Нечеткость пояснений часто приводит к непониманию задания и плохому качеству исполнения. Пояснение должно быть тесно связано с показом. Педагог приучает детей выслушивать пояснение до конца. Например, если учащиеся вслед за педагогом начинают повторять движения при их разучивании, он говорит: «Не делайте движений, послушайте внимательно и посмотрите, как их надо выполнять»

3. Указания. Даются во время выполнения детьми игр, упражнений. Например: «Кружиться надо через правое плечо, оттягивайте носочки» и т. д. надо выполнять те или иные движения, уточняют способ выполнения действий.

4. Беседа. Беседы с учащимися не должны быть длительными, а наоборот, отличаться лаконичностью и конкретностью. Вопросы. Беседа с детьми строится в форме вопросов и ответов. Педагог задает вопросы в связи с содержанием произведения, избегая излишних детализаций и отвлечений.

5. Замечания. Обращены к сознанию ребенка, который в силу каких-либо причин отвлекся от процесса выполнения заданий. Замечания должны быть строгими, но в то же время корректными.

Наглядный метод (по показу). При обучении двигательным действиям методы обеспечения наглядности способствуют зрительному, слуховому и двигательному восприятию учащимися выполняемых заданий. К ним относятся: 1) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из учащихся); 2) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, двигательных действий, рисунков, схем и др.); 3) методы направленного прочувствования двигательного действия; 4) методы срочной информации.

Метод непосредственной наглядности. Предназначен для создания у учащихся правильного представления о технике выполнения двигательного действия (упражнения). Непосредственный показ (демонстрация) движений

преподавателем или одним из учащихся всегда должен сочетаться с методами использования слова, что позволяет исключить слепое, механическое подражание. При показе необходимо обеспечить удобные условия для наблюдения: оптимальное расстояние между демонстрантом и учащимися, плоскость основных движений, повтор демонстрации в разном темпе и в разных плоскостях, наглядно отражающих структуру действия.

Методы опосредованной наглядности создают дополнительные возможности для восприятия учащимися двигательных действий с помощью предметного изображения. К ним относятся: демонстрация наглядных пособий, учебных видео- и кинофильмов, рисунки фломастером на специальной доске, зарисовки, выполняемые учащимися, использование различных муляжей (уменьшенных макетов человеческого тела) и др.

Наглядные пособия позволяют акцентировать внимание учащихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

С помощью видеофильмов демонстрируемое движение можно замедлить, остановить в любой фазе и прокомментировать, а также многократно повторить.

Рисунки фломастером на специальной доске являются оперативным методом демонстрации отдельных элементов техники физических упражнений и тактических действий в игровых видах спорта.

Зарисовки, выполняемые учащимися в виде фигурок, позволяют графически выразить собственное понимание структуры двигательного действия.

Муляжи (макеты человеческого тела) позволяют преподавателю продемонстрировать учащимся особенности техники двигательного действия

Методы направленного про чувствования двигательного действия направлены на организацию восприятия сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела. К ним относятся: 1) направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия (например, проведение преподавателем руки учащихся при обучении финальному усилию в метании малого мяча на дальность); 2) выполнение упражнений в замедленном темпе; 3) фиксация положений тела и его частей в отдельные моменты двигательного действия (например, фиксация положения звеньев тела перед выполнением финального усилия в метаниях); 4) использование специальных тренажерных устройств, позволяющих прочувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

Методы срочной информации. Предназначены для получения преподавателем и учащимися с помощью различных технических устройств (тензоплатформы, электрогониометры, фотоэлектронные устройства, свето- и звуколидеры, и др.) срочной и преламинарной информации после или по ходу выполнения двигательных действий соответственно с целью их необходимой коррекции либо для сохранения заданных параметров (темпа, ритма, усилия, амплитуды и т.д.).

Методика обучения по программе также предполагает формы обучения в образовательном пространстве с применением дистанционных образовательных технологий, реализуемых в основном с применением рекомендуемых информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогов.

Учебный материал состоит из следующих компонентов:

- *тематические презентации, видеоролики, тесты, задания, анкеты и др.*

Образовательный процесс, соответствующий содержанию программы, может транслироваться в сети Eternet, в режиме *online* и/или *offline* – изменяя структуру занятия, способы взаимодействия педагога и обучающегося, организацию информационно-образовательной среды учебного процесса, когда учащиеся, имеют доступ к учебным материалам, в виде (*видео ролики, тематические презентации, информационные файлы и др.*), которые педагог использует непосредственно на занятии. Выполнять задание педагога, учащиеся могут, в режиме отложенного времени (*offline-занятия*), с предоставлением ему результатов выполненной творческой работы. Педагог может транслировать свою учебную деятельность (*onlin-чат, через мессенджеры; в режиме видеоконференции* в приложении Zoom и др.), проверяя задание и корректируя работу учащихся. При выполнении задания, обучающиеся могут обсудить материал, проконсультироваться с педагогом *в чате*.

Специфические методы.

Метод комплексного развития физических качеств

Метод строго регламентированного упражнения (методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств)

1. Метод обучения двигательным действиям.

Целостно-конструктивного упражнения. Этот метод позволяет осваивать отдельные элементы и фазы не изолированно а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания учеников на необходимых частях техники.

Конструктивный метод, применяется на начальных этапах обучения, предусматривает расчленение целостного двигательного действия на отдельные элементы или фазы с поочередным их разучиванием и последующим соединением в единое целое.

Метод сопряженного воздействия, применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы. Сущность метода в том, что техника двигательного действия совершенствуется в условиях требующих увеличения физических усилий.

2. Методы воспитания физических качеств.

Метод стандартно-непрерывного упражнения. Непрерывная мышечная деятельность без изменения интенсивности как правило (умеренной интенсивности).

Метод стандартно-интервального упражнения. Многократно повторяемые упражнения или нагрузка с различными интервалами отдыха.

Метод переменного-непрерывного упражнения. Характеризуется, мышечной деятельностью с изменяющейся интенсивностью скоростью или амплитудой.

Метод переменного-интервального упражнения. Для этого метода характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками. Круговой метод. Метод представляет собой последовательное выполнение специально подобранных физических упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу интервальной или непрерывной работы.

Игровой метод. Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность учащихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Соревновательный метод. Способ выполнения упражнений, фигур, связок в форме приближенной или соответствующей соревновательной деятельности.

Метод образности заключается в том, что учащиеся сами или по просьбе закладывают в исполнение фигур или связок определенную смысловую составляющую соответствующую определенному характеру.

Метод переложения или взаимодействия партнеров. Основывается на переложении части нагрузок при исполнении (скоростных или силовых) элементов танца. Базисом метода является частичное или полное переложение нагрузки на партнера что позволит облегчить действие другому.

Метод открытого эмоционального действия (направленности действия).

Для достижения цели образовательной программы необходимо следовать принципам

1. обще социальные принципы воспитательной стратегии общества.

Принцип всестороннего развития личности (культура, воспитание, образование, спорт)

Принцип оздоровительной направленности.

2. Общие принципы образования и воспитания.

Принцип сознательности и активности. (Способности человека правильно разбираться в объективных закономерностях, принимать их и в соответствии с ними осуществлять свою деятельность и величина проявляемой человеком деятельности, степень его включения в работу).

Принцип наглядности (привлечение органов чувств человека в процессе познания, зрительная, звуковая, двигательная.)

Принцип доступности (необходимо соблюдать при формировании репертуара);

Принцип доступности заключается в необходимости соответствия содержания, методов и форм обучения возрастным особенностям обучающихся, уровню их развития. Однако доступность не должна

подменяться «легкостью», обучение не может обойтись без напряжения умственных сил учащихся. Не надо забывать и о том, что высокий уровень развития достигается на пределе возможностей. Поэтому процесс обучения должен быть трудным, но посильным для учащихся. Необходимо, чтобы процесс обучения был трудным, но посильным и интересным, чтобы учащиеся чувствовали уверенность в своих силах, которая ведет к творческой активности.

Доступность определяется многими факторами: соблюдением принципов дидактики, тщательным отбором содержания, использованием более эффективной системы его изучения, более рациональных методов работы, мастерством самого обучающего.

3. Специфические принципы физического воспитания

Принцип непрерывности (процесс непрерывного последовательного проведения занятий и преемственность в них. Определяется дидактическими правилами «от легкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям»).

Принцип системного чередования нагрузок (чередование нагрузок и отдыха это то, от чего зависит эффект занятий.«Рациональная повторность занятий», «рациональное чередование нагрузок и отдыха», «повторность и вариативность нагрузок и заданий»).

Принцип постепенного наращивания развивающих воздействий. (Необходимость системного повышения требований к проявлению у учащихся двигательных и связанных с ними психических функций за счет повышения сложности занятий и увеличение нагрузок).

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок. (Временное снижение, стабилизацию или увеличение нагрузок в зависимости от влияния на организм и механизмы его восстановления).

Принцип циклического построения занятий. (Микро-недельный, мезо-месячный, макро-годовой циклы в которых воплощаются разные задачи).

Принцип возрастной адаптивности. (Принцип обязывает последовательно изменять направленность воспитания в соответствии с возрастными стадиями и этапами развития человека).

В заключение следует отметить, что, готовясь к занятию и выбирая оптимальные для того или иного этапа методы, педагог должен предусматривать, какова должна быть их структура, чтобы усилить, например, мотивационную или воспитательную, образовательную или развивающую функцию.

Воспитание

1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства уважения к человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения,

бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

- формирование и развитие личностного отношения к творческим, интеллектуальным способностям и логическому мышлению в процессе освоения развивающих игр;

- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

2. Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской социально-культурной принадлежности (идентичности);

- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей);

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;

- воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим;

- формирования у детей мировоззрения, на воспитания высокой нравственной культуры, на художественное и эстетическое развитие;

- Физическая подготовка формирует каждого ребенка его широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения собственного «я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражением, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.;

- развитие логического мышления, которое дает возможность интенсивно развивать познавательные способности, интеллект, творческое начало, совершенствовать эстетическое и нравственное отношение к окружающему миру.

3. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является изучение основ физического развития, развитие художественного вкуса, расширение кругозора, через игру.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей, и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

4. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы,

продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

5. Календарный план воспитательной работы 1 года обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Спортивный праздник «Всей семьёй – к здоровью» для обучающихся в объединении и их родителей (законных представителей)	Ноябрь	Праздник на уровне ОУ	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
2.	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Праздник на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
3.	Интеллектуальная игра «Путешествие в мир спорта»	Февраль	Интерактивная игра на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе

				учреждения.
4.	Праздник «Международный День 8 марта»	Март	Праздник на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
5.	Конкурс «Самый сильный».	Май	Конкурс на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.

Календарный план воспитательной работы 2 года обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
6.	Праздник «День матери» для обучающихся в объединении и их родителей (законных представителей)	Ноябрь	Праздник на уровне ОУ	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
7.	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Праздник на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения

				и в официальной группе учреждения.
8.	Интеллектуальная игра «Спортивный калейдоскоп»	Февраль	Интерактивная игра на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
9.	«Остров сокровищ» с применением технологии коммуникативных игр	Март	Игра на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
10.	Развлекательная программа «Быстрее, выше, сильнее».	Май	Развлекательная программа на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.

Календарный план воспитательной работы 3 года обучения

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
11.	Осенний праздник для обучающихся в	Октябрь	Праздник на уровне ОУ	Фото- и видеоматериалы с

	объединении и их родителей (законных представителей)			праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
12.	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Праздник на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
13.	Конкурсная - игровая программа «Путешествие в страну неболейка »	Февраль	Конкурсная - игровая программа на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
14.	Соревнования ко дню здоровья «Будьте здоровы!»	Апрель	Соревнования на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.
15.	Конкурсно - игровая программа «Игры нашего детства»	Май	Конкурсно - игровая программа на уровне детского коллектива объединения	Фото- и видеоматериалы с праздника, опубликованные на официальном сайте учреждения и в официальной группе учреждения.

Материально – техническое обеспечение:

Оборудование для зала: стенки гимнастические, скамейки, инвентарь гимнастический, раздевалка.

Техническое оснащение: музыкальный центр.

Требованию к зачету

На зачете учащиеся должны продемонстрировать грамотное исполнение движений, их соединений. Выразительное, исполнение комбинаций.

Список использованной литературы

1. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей» Москва, Гном и Д-2004 г.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
3. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей», Санкт-Петербург «Детство-пресс» -2005г.
4. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. «365 весёлых игр для школьников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
5. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей. Москва Владос-2001г.
6. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей» Москва, Владос-2000г.
7. Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва,
8. Аркти,1997 г. Лукьяненко В.П. «Физическая культура: основа занятий» - учебное пособие - М., «Советский спорт» 2003 г.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей.

1. Боброва Г.А. «Искусство границ» Детская литература 1986г.
2. Лях В.И. «Гибкость и методика ее развития»1999г.
3. Мавроматия Д. «Упражнения в художественной гимнастике» Физкультура и спорт 1972г.
4. Украин М.Н. «Спортивная гимнастика» Физкультура и спорт.1971 г.
5. Филин В.П. «Тренировка юных спортсменов». Физкультура и спорт. 1965г.
6. Буц, Л.М. Для вас девочки/ Л.М. Буц – М.Физкультура и спорт.– 1988 г.
7. Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42–43.
8. Прокопов, К.М. Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2005 г.

Материалы промежуточной аттестации

1-3 года обучения, объединение «Формула творчества»

Подготовленность проверяется по 6 основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, выносливости, координации, гибкости, силы. После обследования анализируются показатели каждого ребёнка и сопоставляются с нормативными данными.

Тесты по подготовленности позволяют определить качества (быстрота, сила, гибкость, выносливость, ловкость); форсированность двигательных умений и навыков.

1. Тест на определение скоростных качеств:

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

2. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3*10 м.

Методика: В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

3. Тест на определение выносливости:

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Цель: Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста и в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

Методика: Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

5. Тест на определение гибкости:

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Цель: Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

Методика: Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев.

Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

6. Тест на определение силовых способностей:

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: По команде «Начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мешочка правой (левой) рукой способом «из-за спины через плечо». Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

Нормативные требования для технической подготовленности обучающихся 1-3 года обучения, объединение «Формула творчества»

Физические качества	Тесты Оценки	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Гибкость	Гимнастический мост на одной ноге, другая вперед-вверх, измеряется расстояние между ладонями и пятками см.	10	15	20	25	30

Равновесие	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа у коленного сустава опорной ноги, руки вперед, глаза закрыты. (сек.)	20	15	11	8	5
Сила	Поднимание ног на гимнастической стенке, кол-во раз	22	19	16	14	12
Скоростно - силовые качества	Прыжки толчком двумя через гимнастическую скамейку за 10 сек.	16	14	12	10	8

Тест уровня знаний обучающихся объединения «Формула творчества»

1-й год обучения 1, 2 полугодие

Вопрос № 1

Как часто сейчас проводятся Олимпийские игры?

1 раз в 3 года

1 раз в 4 года

каждый год

2 раза в год

Вопрос № 2

В какой игре не нужен мяч?

волейбол

футбол

бадминтон

баскетбол

Вопрос № 3

Выберите вариант ответа со всеми способами закаливания

обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах

грение, обтирание, обливание, приём контрастного душа

грение, обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах

обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах

Вопрос № 4

Выберите вариант ответа со всеми способами естественного передвижения

бег, ходьба, прыжки

бег

ходьба

бег и ходьба

Вопрос № 5

Что используется для измерения массы человека?

рулетка

весы

термометр

тонометр

Вопрос № 6

Какие части тела должны касаться стены при правильной осанке?

затылок, лопатки, ягодицы и икроножные мышцы

затылок, лопатки и ягодицы

затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки

затылок, лопатки и пятки

Вопрос № 7

Выберите вариант ответа с основными физическими качествами

сила, быстрота и выносливость

сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие

сила, быстрота, выносливость и гибкость

сила и быстрота

Вопрос № 8

Выберите вариант ответа с правильно написанным Олимпийским девизом

"Быстрее, выше, сильнее!"

"Сильнее, выше, быстрее!"

"Выше, быстрее, сильнее!"

"Выше, сильнее, быстрее!"

Вопрос № 9

Какое физическое качество развивает упражнение "Цапля"?

выносливость

координация

быстрота

ловкость

Вопрос № 10

Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?

выносливость

координация

ловкость

гибкость

**Тест уровня знаний обучающихся объединения
«Формула творчества», 2-й год обучения 1, 2 полугодие**

Вопрос № 1

Какого цвета полотнище Олимпийского флага?

Синее

Голубое

Белое

Вопрос № 2

Как звучит олимпийский девиз?

"Быстрее, выше, сильнее"

"Делу время - потехе час"

"Главное не победа, а участие"

Вопрос № 3

Назовите олимпийский символ:

Олимпийский огонь.

Пять переплетенных колец

Бегущий спортсмен

Вопрос № 4

Когда необходимо мыть руки?

Перед приемом пищи.

После прогулки.

После посещения туалета

Все вышеперечисленные правильно

Вопрос № 5

Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить зрение. Выберите неверный ответ:

Не читать лёжа

Не наклоняться при чтении низко над книгой или тетрадью

Целый день сидеть перед телевизором или компьютером

Нельзя смотреть без защитных очков на яркий свет

Вопрос № 6

Что надо делать при ушибах?

Приложить теплый компресс

Приложить холодный компресс

Подуть на ушибленное место

Потереть ушибленное место

Вопрос № 7

Сколько раз в день нужно чистить зубы с пастой?

Один раз

Два раза - утром и вечером

Достаточно прополоскать рот водой

Вопрос № 8

Что включает в себя физическая культура?

Занятия физическими упражнениями

Знания о своем организме

Умение применять знания в жизни

Всё вышеназванное

Вопрос № 9

Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?

Молоко, мясо

Чипсы, лимонад

Творог, кефир

Овощи, фрукты

Вопрос № 10

Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи?

Леопард, тигренок, собака

Леопард, заяц, медведь

Заяц, медведь, кошка

Вопрос № 11

Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить слух. Найди неверный ответ

Слушай громко музыку.

Носи в холодную и ветреную погоду головной убор

Чисти уши только ватным жгутиком

Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу

Вопрос № 12

Очень важно иметь правильную осанку. Что нельзя делать, чтобы была правильная осанка?

Носить портфель на одном и том же плече

Сидеть прямо за столом

Укреплять мышцы спины и живот

Тест уровня знаний обучающихся объединения «Формула творчества»

3-й год обучения 1,2 полугодие

Вопрос № 1

Какого цвета полотнище Олимпийского флага?

Синее

Голубое

Белое

Вопрос № 2

Очень важно иметь правильную осанку. Что нельзя делать, чтобы была правильная осанка?

Носить портфель на одном и том же плече

Сидеть прямо за столом

Укреплять мышцы спины и живота

Вопрос № 3

Какие талисманы на Олимпийских играх в Сочи?

Леопард, тигренок, собака

Леопард, заяц, медведь

Заяц, медведь, кошка

Вопрос № 4

Как звучит олимпийский девиз?

"Быстрее, выше, сильнее"

"Делу время - потехе час"

"Главное не победа, а участие"

Вопрос № 5

Назовите олимпийский символ:

Олимпийский огонь

Пять переплетенных колец

Бегущий спортсмен

Вопрос № 6

Что надо делать при ушибах?

Приложить теплый компресс

Приложить холодный компресс

Подуть на ушибленное место

Потереть ушибленное место

Вопрос № 7

Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить зрение. Выберите неверный ответ:

Не читать лежа

Не наклоняться при чтении низко над книгой или тетрадью

Целый день сидеть перед телевизором или компьютером

Нельзя смотреть без защитных очков на яркий свет

Вопрос № 8

Есть правила, которые надо соблюдать, чтобы сохранить слух. Найди неверный ответ

Слушай громкую музыку

Носи в холодную и ветреную погоду головной убор

Чисти уши только ватным жгутиком

Если ухо заболело, обязательно сходи к врачу

Вопрос № 9

Сколько раз в день нужно чистить зубы с пастой?

1 раз

2 раза-утром и вечером

достаточно прополоскать рот водой

Вопрос № 10

Когда необходимо мыть руки?

Перед приемом пищи

После прогулки

После посещения туалета

Все вышеперечисленное правильно

Вопрос № 11

Какие продукты питания не рекомендуется часто употреблять в пищу?

Молоко, мясо

Чипсы, лимонад

Творог, кефир

Овощи, фрукты