

Паспорт программы

Полное название программы	Движение к красоте
Автор-составитель программы, должность	Панькина Галина Викторовна, педагог ДО
Адрес реализации программы	Адрес: г. Калуга, ул. Трудовая, 12 Телефон: +7(484) 276-81-80
Вид программы	- по степени авторства <i>модифицированная</i> , - по уровню сложности – <i>стартовая</i>
Направленность	<i>физкультурно-спортивная,</i>
Срок реализации, объём	1 год, 72 часа
Возраст учащихся	От 7 до 11 лет
Название объединения	Движение к красоте

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Движение к красоте» (далее Программа) является **программой физкультурно-спортивной направленности**.

Вид программы:

- по степени авторства – модифицированная.

- по уровню сложности – стартовая.

Язык реализации программы: русский

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

Актуальность программы:

Детский фитнес имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями обычной физкультурой. Прежде всего, детский фитнес- это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки. Кроме того, детский фитнес- это еще и отличная возможность для ребенка выплеснуть накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время с другими детьми.

Бесспорное достоинство детского фитнеса состоит в том, что детский фитнес не имеет четко определенной программы упражнений. Скорее, детский фитнес можно назвать сочетанием блоков из общеукрепляющих упражнений, которые могут включать в себя упражнения для осанки, упражнения со скакалкой, мячом, фитболом, и такие виды физической активности, как уроки акробатики, танцевальных движений и игровой деятельности, гимнастики.

Учитывая требования, предъявляемые к содержанию программ федеральными государственными стандартами, разработана программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Движение к красоте» для обучающихся 1-4 классов.

Педагогическая целесообразность: занятия по образовательной программе «Движение к красоте» дают возможность учащимся улучшить свои физические

возможности, помогая подготовке к сдаче контрольного теста, включенного в школьную образовательную программу по физической культуре.

Программа объединения «Движение к красоте», разработана таким образом, что включает в себя не только основы силовых упражнений, но и теоретические знания, направленные на изучение правил и техник занятия различными видами силовых тренировок. Посещая занятия, учащиеся сформируют мышечный корсет, который поможет дальнейшему правильному и эстетическому формированию опорно-двигательного аппарата, избавив их от комплексов переходного возраста, добавит уверенности в себе.

Новизна программы:

Силовые тренировки относятся к современным системам физического воспитания. До 20-го века, история развития методов силовых тренировок была очень похожа на историю тренировок на массу тела. С появлением современных технологий, материалов и знаний, количество используемых методов силовых тренировок значительно увеличилось.

Гиппократ объяснил принцип силовой тренировки, когда он писал: «То, что используется — развивается, и то, что не используется — чахнет», — ссылаясь к мышечной гипертрофии и атрофии. Прогрессивное воздействие тренировок восходит по крайней мере к Древней Греции.

Разнообразные упражнения и повышает уровень их физической силы а использование различных тренажеров повышает настроение и уверенность в собственных силах.

Как средство воспитания и становления личности, занятия силовым тренингом имеют свои особенности:

- **комплексность воздействия на организм занимающихся**, т.е. одновременное развитие основных физических качеств (силы и выносливости) и функций организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной).

- **соревновательный интерес**

В процессе занятий «силовыми тренировками» занимающиеся как бы соревнуюсь друг с другом, повышают свои силовые возможности и навыки - **большая эмоциональность занятий**

Этот фактор позволяет выплеснуть эмоции, снять эмоциональное напряжение, направляя их в нужное русло.

Возраст учащихся в объединении от 7 до 11 лет. Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися.

Количество учащихся в группе: оптимальное 15 человек, допустимое – 20 человек. В объединение записываются все желающие. Во время записи в объединение, происходит собеседование, в ходе которого выясняется личное желание учащегося заниматься спортом, а также оценивается его физическое состояние (особенности строения тела, наличие избыточного веса или его недостаток).

Выполнение программы рассчитано на 36 недель обучения, 72 часа (в неделю по 2 часа).

Формы и методы работы.

- теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний на занятиях;
- практические занятия в спортивном зале:
- соревнования по аэробике;
- проведение динамических пауз в классах с одноклассниками;
- игровые программы и проведение их на переменах и в группах;
- проведение комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами;

Объем программы – 72 часа, что позволяет реализовать в полном объеме цели и задачи программы, а также достичь прогнозируемых результатов обучения.

Срок реализации программы – 1 год

Режим занятий – занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Основными формами занятий являются: творческие задания, конкурсы, практические занятия, тренировки.

Данная программа специально составлена на основе базовых силовых упражнений. С целью привлечения учащихся к занятиям, а также для побуждения их мотивации к занятиям, используются определенные формы и методы обучения. Занятия происходят в групповой и индивидуальной форме, под руководством педагога. Рекомендуется использовать лекции – демонстрации, когда педагог демонстрирует, а учащиеся вместе выполняют упражнения. Занятия состоят из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя лекции по технике безопасности при проведении занятий, правила и способы использования тренажеров. Теоретические занятия, направлены на мотивацию учащихся вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, иметь активную жизненную позицию.

Для практической части имеется ряд медицинских противопоказаний, а именно: заболевания сердечно - сосудистой системы (порок сердца, гипертония, ишемическое заболевание сердца и т.д.), травмы или последствия травм опорно - двигательного аппарата, в частности позвоночника (компрессионный перелом позвоночника, травмы тазобедренного сустава).

Учащиеся овладевают основными навыками, изучая основные силовые упражнения, опираясь на соблюдение основных позиций фитнеса, это - безопасность и эффективность.

Для успешного овладения базовыми знаниями и навыками силовых тренировок необходимо соблюдать общие принципы физического воспитания, которые складываются из трех составляющих:

Принцип всестороннего гармонического развития личности - этот принцип подразумевает, что все средства силовой тренировки должны быть направлены на развитие основных физических качеств, способствовать укреплению и развитию функциональных систем организма, профилактики заболеваний.

Принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью. Прикладная роль силовой тренировки, заключается в том, чтобы с помощью физических упражнений готовить учащихся к учебной и трудовой деятельности, развивать в первую очередь те физические качества, которые могут пригодиться в процессе работы и учебы.

Принцип оздоровительной направленности физических упражнений. Укрепление здоровья учащихся, является первоочередной задачей. Для этого необходимо с осторожностью подходить к выбору средств физического воспитания (упражнений), а также планировать и регулировать интенсивность нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями каждого учащегося. Необходим врачебно-педагогический контроль, для того, чтобы исключить неблагоприятное воздействие физических упражнений на организм занимающихся.

1.2. Цель и задачи образовательной программы

Цель программы: Разностороннее физическое и духовное развитие детей, формирование их осознанного отношения к здоровому образу жизни.

Основные задачи:

Обучающие: обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организм; обучать навыкам и умениям в

физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку;

- Развивающие: развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные, ритмические способности.
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни, влиянии движения и музыки на состояние организма;
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной аэробики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений;
- Воспитательные: воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.

Для реализации поставленных задач необходимо выполнение следующих условий: четкое планирование учебного процесса; поэтапное составление занятий, с учетом физических и моральных качеств учащихся; мотивация учащихся к активному участию на занятиях путем использования различных способов и методов тренировки; необходимо заинтересовать учащихся, используя видеоматериал и другие дидактические материалы.

1.3. Содержание программы 1.3. Содержание программы Учебный план (стартовый уровень)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Гигиена спортивных занятий.	2			Анкетирование
2.	Шаги базовой аэробики. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	2			Практическая работа, наблюдение
3.	Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов с добавлением силовых элементов. Составление музыкальных композиций.	2			Практическая работа, наблюдение
4.	Отработка и совершенствование музыкальных композиций с силовыми элементами.	2			Практическая работа, наблюдение
5.	Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление)	2			Практическая работа, наблюдение
6.	Совершенствование танцевальной комбинации.	2			Практическая работа,

					наблюдение
7.	Вместе со скакалкой	2			Практическая работа, наблюдение
8.	Броски и ловля	2			Практическая работа, наблюдение
9.	Ползание и лазание	2			Практическая работа, наблюдение
10.	Подвижные игры для развитие выносливости.	4			Практическая работа, наблюдение
11.	Строевые упражнения. Подвижные игры.	2			Практическая работа, наблюдение
12.	Вокруг обруча. Подвижные игры.	2			Практическая работа, наблюдение
13.	Вместе весело скакать	2			Практическая работа, наблюдение
14.	Основы силовых тренировок. Инструктаж по ТБ.	2			Практическая работа, наблюдение
15.	Развитие силы рук. Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями. Базовые элементы и их разновидности.	4			Практическая работа, наблюдение
16.	Развитие силы ног. Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере.	4			Практическая работа, наблюдение
17.	Развитие силы. Упражнения для прямых мышц живота. Скручивания с отягощением.	2			Практическая работа, наблюдение
18.	Развитие силы. Упражнения для мышц спины. Становая тяга.	2			Практическая работа, наблюдение
19.	Развитие силы. Отжимания с разной постановкой рук.	2			Практическая работа, наблюдение
20.	Развитие силы. Подтягивание с нейтральным хватом.	2			Практическая работа, наблюдение
21.	Круговая тренировка рук.	2			Практическая работа, наблюдение
22.	Повторение техники выполнения упражнений на	2			Практическая работа,

	развитие осанки				наблюдение
23.	Круговая тренировка ног.	2			Практическая работа, наблюдение
24.	Развитие силы. Упражнения для косых мышц живота. Скручивания.	2			Практическая работа, наблюдение
25.	Круговая тренировка мышц спины.	2			Практическая работа, наблюдение
26.	Круговая тренировка брюшных мышц.	2			Практическая работа, наблюдение
27.	Эстафета «Выше, быстрее, сильнее!»	2			Практическая работа, наблюдение
28.	Повторение ранее изученных игр. Имитационные игры.	2			Практическая работа, наблюдение
29.	Беговые игры.	2			Практическая работа, наблюдение
30.	Игры на внимание.	2			Практическая работа, наблюдение
31.	Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности.	2			Практическая работа, наблюдение
32.	Высокоинтенсивная функциональная тренировка	2			Зачет
33.	Итоговое занятие	2			Открытый урок

Содержание тем

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем с сопротивлением. Отталкивание.
2. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине;
3. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.;
4. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.)

5. Разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения
6. Общеразвивающие упражнения с предметом:
 - упражнения со скакалкой;
 - с гимнастической палкой;
 - с набивными мячами.
7. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на канате; на гимнастическом козле; на перекладине, на гимнастической стенке;
8. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты;
9. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега;
10. Спортивные игры по упрощенным правилам; Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты;

1.4. Прогнозируемые результаты обучения.

Ожидаемые результаты

- Повышение общей физической подготовки и выносливости детей.
- Желание вести здоровый образ жизни
- Присутствие у воспитанников способности к самоорганизации и самоконтролю.
- Способность продемонстрировать уровень спортивно-технической, физической и интеллектуальной готовности.

За весь год обучения

Должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях;
- правила личной гигиены, основы дыхания;
- основы здорового образа жизни.

Должны уметь

- ориентироваться в спортивном зале, уметь выполнять различные силовые упражнения на силовых тренажерах;
- составить индивидуальную программу силовой тренировки.

1. Результат освоения курса:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты – учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Личностными результатами дополнительной программы «Движение к красоте» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты дополнительной программы по физкультурно – спортивному направлению «Движение к красоте» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

2. Познавательные УУД:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «фитнес», характеризовать значение занятий по оздоровлению, влиянию музыки на занятия и самочувствие;
- раскрывать понятия: синхронно, выворотню, музыкально, ритмично;
- ориентироваться в видах аэробики, танцевальных жанрах, гимнастики;
- выявлять связь занятий фитнесом с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике, танцах

3. Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- слушать и понимать речь других.
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- создание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые могут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Способы определения результативности

Анализ техники выполнения производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведения тренировочных занятий. Учащийся показывает основные силовые упражнения по своей индивидуальной программе. Оценивается техника выполнения и логика составления индивидуальной программы, с учетом поставленной цели и выполнения соответствующих задач.

Так же при подведении итогов обучения проводятся контрольные срезы по основным силовым способностям, а именно: подтягивания, отжимания от пола и упражнения на пресс.

РАЗДЕЛ 2.

«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

Учебный план (стартовый уровень)

№ п/п	Дата	Наименование тем	Количество часов	Форма занятия
1.		Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях. Гигиена спортивных занятий.	2	Теоретическое занятие
2.		Шаги базовой аэробики. Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки.	2	Практическое занятие
3.		Соединение и комбинирование базовых и альтернативных шагов с добавлением силовых элементов. Составление музыкальных композиций.	2	Практическое занятие
4.		Отработка и совершенствование музыкальных композиций с силовыми элементами.	2	Практическое занятие
5.		Изменение темпа при выполнении музыкальных композиций (ускорение, замедление)	2	Практическое занятие
6.		Совершенствование танцевальной комбинации.	2	Практическое занятие
7.		Вместе со скакалкой	2	Практическое занятие
8.		Броски и ловля	2	Практическое занятие
9.		Ползание и лазание	2	Практическое занятие
10		Подвижные игры для развитие выносливости.	2	Практическое занятие
11		Подвижные игры для развитие выносливости.	2	Практическое занятие
12		Строевые упражнения. Подвижные игры.	2	Практическое занятие

13		Вокруг обруча. Подвижные игры.	2	Практическое занятие
14		Вместе весело скакать	2	Практическое занятие
15		Основы силовых тренировок. Инструктаж по ТБ.	2	Практическое занятие
16		Развитие силы рук. Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями. Базовые элементы и их разновидности.	2	Практическое занятие
17		Развитие силы рук. Техника выполнения силовых упражнений для рук с гантелями.	2	Практическое занятие
18		Развитие силы ног. Техника выполнения силовых упражнений для ног в партере.	2	Практическое занятие
19		Развитие силы ног. Техника выполнения силовых упражнений для ног с отягощением.	2	Практическое занятие
20		Развитие силы. Упражнения для прямых мышц живота. Скручивания с отягощением.	2	Практическое занятие
21		Развитие силы. Упражнения для мышц спины. Становая тяга.	2	Практическое занятие
22		Развитие силы. Отжимания с разной постановкой рук.	2	Практическое занятие
23		Развитие силы. Подтягивание с нейтральным хватом.	2	Практическое занятие
24		Круговая тренировка рук.	2	Практическое занятие
25		Повторение техники выполнения упражнений на развитие осанки	2	Практическое занятие
26		Круговая тренировка ног.	2	Практическое занятие
27		Развитие силы. Упражнения для косых мышц живота. Скручивания.	2	Практическое занятие
28		Круговая тренировка мышц спины.	2	Практическое занятие
29		Круговая тренировка брюшных мышц.	2	Практическое занятие
30		Эстафета «Выше, быстрее, сильнее!»	2	Практическое занятие
31		Повторение ранее изученных игр. Имитационные игры.	2	Практическое занятие
32		Беговые игры.	2	Практическое занятие
33		Игры на внимание.	2	Практическое занятие
34		Игры на расслабление и развитие сенсорной чувствительности.	2	Практическое занятие
35		Высокоинтенсивная функциональная	2	Зачет

		тренировка		
36		Итоговое занятие	2	Открытый урок

2.2 Условия реализации программы

материально-техническое обеспечение – спортивный зал с спортивным инвентарем;
информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники;
кадровое обеспечение – учитель первой квалификационной Панькина Галина Викторовна.

2.3 Формы аттестации

Анализ техники выполнения производится методом наблюдения за учащимся, в процессе проведения тренировочных занятий. Учащийся показывает основные силовые упражнения со своей индивидуальной программы. Оценивается техника выполнения и логика составления индивидуальной программы, с учетом поставленной цели и выполнения соответствующих задач.

Так же при подведении итогов обучения проводятся контрольные срезы по основным силовым способностям, а именно: подтягивания, отжимания от пола и упражнения на пресс.

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4 Оценочные материалы

- участие в соревнованиях, конкурсах, праздниках и различных досуговых мероприятиях объединения и учреждения;
- зачеты;
- оценка педагогов, родителей, самооценка и взаимооценка;
- создание портфолио учащихся;
- диагностика результатов освоения программы.

1.5. Оценочные материалы

Система психолого-педагогического мониторинга к программе

Этап аттестации	Педагогические задачи	Категория испытуемых	Параметры диагностики	Используемые методики	Сроки проведения
Первичная	обучающие	обучающиеся	Начальный уровень обученности	Авторская методика для определения уровня теоретической и практической подготовки учащегося	Сентябрь-октябрь
	развивающие	Обучающиеся	Творческие способности	Диагностика вербальной креативности (методика С. Медника, адаптирована А.Н. Ворониным)	октябрь

Этап аттестации	Педагогические задачи	Категория испытуемых	Параметры диагностики	Используемые методики	Сроки проведения
		учащиеся	Уровень самооценки; преобладающая мотивация	Методика определения уровня мотивации достижения успехов	октябрь
	воспитательные	Родители, обучающиеся	Социальный заказ к учреждению; ценностные ориентации	Анкетирование (авторская анкета): 1. Анкета «Мои интересы» 2. Методика «Экологический выбор»	сентябрь
Промежуточная	обучающие	обучающиеся	Текущий уровень обученности	Авторская методика для определения уровня теоретической и практической подготовки учащегося	Апрель-май
	воспитательные	Обучающиеся	Атмосфера в группе; социально-психологический статус в группе	Методика атмосфера в группе	декабрь
Промежуточная	развивающие	Обучающиеся	Уровень самооценки; преобладающая мотивация	Методика определения уровня мотивации достижения успехов	декабрь Апрель-май
Итоговая	обучающие	обучающиеся	Итоговый уровень обученности	Авторская методика для определения уровня теоретической и практической подготовки учащегося	в конце курса обучения
	развивающие	Обучающиеся	Творческие способности	1. Диагностика вербальной креативности (методика С.Медника, адаптирована А.Н.Ворониным, 1994) 2. Анализ продуктов творческой деятельности: презентации работ, участие в городских и региональных конкурсах; метод наблюдений; метод экспертных оценок	в конце курса обучения В ходе обучения

Этап аттестации	Педагогические задачи	Категория испытуемых	Параметры диагностики	Используемые методики	Сроки проведения
		Обучающиеся	Уровень самооценки; преобладающая мотивация	Методика определения уровня мотивации достижения успехов	в конце курса обучения
	воспитательные	Родители, обучающиеся	Удовлетворенность результатами учебно-воспитательной работы; ценностные ориентации	1. Анкетирование (авторские анкеты) 2. Методика «Экологический выбор»	Апрель (в конце курса)
		Обучающиеся	Атмосфера в группе; социально-психологический статус в группе,	Методика «Атмосфера в группе»	Апрель (в конце курса)

2.5 Методические материалы

Методическое обеспечение

№ п/п	Название раздела (темы)	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения
	Введение	План-конспект, справочные материалы	Рассказ, беседа, объяснение
I.	Общая физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Демонстрация, наблюдение тренировочные упражнения
II.	Специальная физическая подготовка	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, тренировочные упражнения
III.	Основы техники	План-конспект, справочные материалы, практическая работа, спортивный инвентарь	Объяснение, показ, демонстрация
IV.	Медицинский контроль	Практическая работа	Практическая работа
V.	Педагогический контроль	Практическая работа	Практическая работа
	Заключительное занятие	Практическая работа	Практическая работа

Меры предосторожности

Факторы, обеспечивающие безопасность на занятиях с силовыми упражнениями:

Внешние:

- спортивный зал и подсобные помещения должны соответствовать гигиеническим нормам;
- необходим правильный выбор оздоровительной программы;
- обеспечение безопасным спортивным инвентарем учащихся;
- у учащихся должна быть соответствующая и комфортная спортивная одежда и обувь;
- тренажеры должны быть исправны и соответствовать нормам безопасности при занятиях на них

Внутренние:

- отсутствие болезненного состояния и заболеваний сердечно - сосудистой системы;
- отсутствие травм и мед. заключение о восстановлении после травм;
- достаточная общая натренированность;
- правильная техника движения;
- соблюдение рекомендаций по систематичности тренировки и величине двигательной нагрузки.

Структура занятия

Согласно плану занятие состоит из теоретической и практической части 1. Теоретическая часть - включает в себя небольшую лекцию, по теории тренировки, основным формам и методам силовых тренировок. Учащиеся кратко делают пометки и фиксируют основные понятия в свои учебные тетради.

2. Практическая часть:

Разминка продолжительностью 7-10 минут. Она решает следующие задачи: подготовка сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной системы организма к интенсивной физической нагрузке, подготовка опорно- двигательного аппарата к предстоящей работе, снижение риска возникновения травм.

Основная часть длится 35 минут куда входят силовые упражнения на определенные группы мышц, согласно расписания занятия и индивидуальной программы. На данной части урока используются тренажеры, гантели и другой спортивный инвентарь.

Музыкальное сопровождение

Музыка на занятиях силовым тренингом это средство, создающее положительный эмоциональный фон и темп занятия. Музыкальный ритм создает темп выполняемым движениям, вызывает у учащихся стремление выполнять упражнения более энергично, что усиливает эффект тренировки в целом. Музыкальное сопровождение будет эффективно только в случае выполнения следующих требований:

1. Музыкальные произведения, подобранные к отдельным частям занятия должны соответствовать задачам занятия в целом.
2. Характер, темп и ритм музыки подбирается соответственно характеру, темпу и ритму выполняемых упражнений и их интенсивности.
3. Музыкальные произведения необходимо подбирать в соответствии с возрастом и физической подготовленностью учащихся.
4. Музыка необходимо регулярно менять, для поддержания интереса учащихся.
5. Сила звучания 64-68 децибелов.
6. Содержание музыкальной программы должно быть разнообразным.

Индивидуальный учебный план. В случае если в период обучения по программе обучающемуся исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану.

3. Список литературы

- 1.Асмолова А.Г., Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст] / А.Г. Асмолова – М: Просвещение, 2010. – 221 с.
- 2.Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Методика преподавания физической культуры 1-4 классы.
- 3.Ковалёва Г.С., Логинова О.Б., Планируемые результаты начального общего образования [Текст] / Г.С.Ковалёва, О.Б. Логинова.-2-е изд., - М. Просвещение, 2010. – 120 с.
- 4.Корпан.М.Окисайз специальная техника дыхания для коррекции фигуры. «Худей без задержки дыхания».-М.: Эксмо, 2013. – 160с.:ил. Москва 2012г.
- 5.Лисицкая Т. С., Сиднева Л.В. Гибкость в фитнес-программах. - 2000. 32 с .
- 6.Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.