

**Содержание программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Стр. |
| 1. | **Разде1.Программы «Комплекс основных характеристик образования:объём,содержание,планируемые результаты»** | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи | 4 |
| 1.3 | Содержание программы | 5 |
| 1.4 | Планируемый результат | 7 |
| 2. | **Раздел 2.Программы «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации »** | 8 |
| 2.1 | Условия реализации Программы | 18 |
| 2.2 | Формы аттестации | 19 |
| 2.3 | Оценочные материалы | 20 |
| 2.4 | Методические материалы | 20 |
| 2.5 | Список литературы | 22 |
| 3. | Приложение | 23 |

**Раздел 1. Программы «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»**

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортик» (далее Программа) **физкультурно-спортивной** направленности составлена в соответствии:

**1.2 Нормативно-правовая база Программы.**

-Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

# - Федеральный закон "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) ;

- Проект Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- 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»;

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11. 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей от 03.09.2019 № 467;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

**-** Федеральный национальный  проект  «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018г;

- Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (в части, не противоречащей действующему законодательству);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в части, не противоречащей действующему законодательству);

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга»;

- Положение по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (2020г.)

Программа «Спортик» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисципли­нируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способ­ствуют поддержке при изучении Программы, так как укреп­ляют здоровье. Благодаря спортивной направленности Программы, учащиеся, ус­пешно освоившие Программу. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. В учебный план программы внесён воспитательный компонент.

**Актуальность** Программы обусловлена тем, что в настоящее время необходимо особое внимание уделить здоровому образу жизни подрастающего поколения к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

**Новизна** Программы заключается в том,что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в особой   развивающей  среды  для выявления и развития  возможностей детей в приобщении  учащихся,  независимо от возраста,  пола и физической подготовки  к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их  дальнейшему физическому совершенствованию, но  и приобщению к здоровому образу жизни в целом,  раскрытию и формированию лучших человеческих качеств.

Программа является **модифицированной**. Программа составлена на основе программы «Ритмическая гимнастика» автор Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ Сфера 2019.

**Отличительные особенности Программы**заключается в том, что основой подготовки занимающихся в объединении детей   является общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития. Программа  учитывает различный уровень физической подготовки детей,  их возрастные особенности, индивидуальные  личносто-психологические характеристики.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей-инвалидов, детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, не имеющих противопоказания по состоянию здоровья, что должна подтверждать справка от педиатра.

**Адресат программы**. Возраст детей, участвующих в реализации Программы 5-7 лет. Это могут быть как однополые, так и разнополые группы.

Комплектование групп ведется по желанию, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными по 10 человек.

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности. <https://р23.навигатор.дети/program/32351-dopolnitelnaya-obshcheobrazovatelnaya-programma-sportik>

**Уровень Программы -** ознакомительный.

**Объем – 72 часа.**

**Сроки реализации –(1 год) 36 недель.**

**Форма обучения –** очная.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Данная Программа предусматривает проведение учебных занятий в традиционной форме, но используя игровые методики, развивающие. Занятие состоит из теоретической и практической частей. Ребенок получает всестороннее развитие, вовлекается с первого занятия в познавательную и творческую деятельность. При организации образовательного процесса и отборе содержания программного материала акцентируется внимание на здоровьесберегающих технологиях. Систематически в начале занятия проводится разминка для разогрева мышц.

Форма организации коллектива – группа.

**Форма организации деятельности детей на занятии** – рассказ, объяснение, учебное занятие, подвижные игры,наглядный показ, презентация, видео презентация.

**Форма организации учебного занятия дистанционно –** объяснение, презентация, видео презентация

**Режим занятий.**

**Программа** обучения рассчитана на 72 часа, занятия проводятся 2 раза

в неделю по 30 минут.

**Цель Программы – с**оздание оптимальных условий для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- формировать правильную осанку;

- развивать двигательных способностей детей:

- укреплять и развивать мышечный аппарат учащегося;

- развивать чувство ритма

*Личностные:*

- формировать любознательность, самооценку;

- формировать активное включение во взаимодействие с педагогом и со сверстниками;

- формировать трудолюбие и упорство.

*Метапредметные:*

- развивать физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.

**Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Раздел 1.Введение в образовательную программу** | **1** | **1** | **-** | Вводный контроль |
| **2.** | **Раздел 2.**  **Общая физиче­ская подготовка** | **34** | **1** | **33** | опрос, промежуточный контроль |
| **2.1** | Строевые упражнения | 5 | 1 | 4 |  |
| **2.2** | Общеразвивающиеупражнения | 14 | 1 | 13 |  |
| **2.3** | Специальная физи­ческая подготовка | 15 | **1** | 14 |  |
| **3.** | **Раздел 3.**  **Основы техники движений** | **33** | **1** | **32** | Индивидуаль­ный, фронталь­ный опрос, текущий кон­троль |
| **3.1** | Техническая подготовка | 30 | 1 | 29 |  |
| **3.2** | Музыкальные игры | 2 | **-** | 2 |  |
| Воспитательное мероприятие Конкурс рисунков «Портрет мамы» | 1 | **-** | 1 |  |
| **4.** | **Раздел 4. Подвижные игры** | **2** | **-** | **2** | Собеседование. |
| **5.** | **Раздел 5. Тестирование физических качеств** | **2** | **-** | **2** | итоговый кон­троль. |
|  | **Итого:** | **72** | **3** | **69** |  |
| **Из них воспитательное мероприятие. Конкурс рисунков. «Портрет мамы»** | | **1** |  | **1** |  |

**Содержание учебного плана**

**РазделI. Введение в образовательную Программу: 1 час, теория – 1 час.**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях по ритмики.

2. Краткий обзор состояния и развития ритмики.

**Раздел II.Общая физическая подготовка 34 часа. Теория – 1 час; практика 33 часа.**

**Строевые упражнения. Понятия:** строй, шеренга, колона, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, «становись!», «смирно!», «равняйсь!», «вольно!»

1. Повороты: направо, налево, кругом.
2. Построения: в шеренги, колонны, круги.
3. Виды передвижения: строевой шаг, бег подскоки.

**Общеразвивающие упражнения**.

1. **Развитие физических качеств:** силы, гибкости, выносливости, быстроты.

2. **Упражнения без предметов:** для рук и плечевого пояса, для мышц туловища рук и ног.

3. **Упражнения с предметами:** с мячом, с гимнастической скакалкой, упражнения на гимнастической скамейке.

**Специальная физическая подготовка**

**Упражнения для развития гибкости:** Упражнения на растягивание, наклоны впе­ред, в сторону, назад из различных исходных положений; мост; шпагаты; подни­мание ноги вперед, в сторону, назад с помощью партнера (в положении лежа на полу, у опоры);

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** прыжки со скакалкой.

**Упражнения для развития равновесия:** Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой; максимальная задержка в стойке на носках, , равновесие с закрытыми глазами.

**Раздел III. Основы техники - 33 часа, теория- 1 час, практика – 32 часа.**

***Упражнение на сохранение заданного темпа***

**Музыкальные игры:** «Стулья», «Волшебная шляпа», «Волк под горой». Воспитательное мероприятие. Конкурс рисунков. «Портрет мамы»

**Техническая подготовка.**

***Разновидности ходьбы и бега.***

1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону.

2. Ходьба вполуприседе, приседе. Шаг на месте, с продвижением вперед, назад. Бег.

***Равновесия.***

1. Стойки на носках; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках.
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равно­весие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

***Прыжки.***

1. Прыжки на 180 градусов.
2. Прыжки со сменой ног.
3. Открытый и закрытый прыжки.

**Раздел IV. Подвижные игры - 2 часа, практика -2 часа.**

Подвижные игры на развитие координации и ловкости и т.д.

**Раздел V. Тестирование физических качеств 2 часа, практика 2 часа.**

**Воспитательный компонент 1час.Теория-1час**.Конкурс рисунков «Портрет мамы»

**Планируемые результаты**

Учащиеся должны иметь следующие навыки:

*Образовательные:*

- сформирована правильная осанка;

- развиты двигательные способности детей:

- укрепить и развить мышечный аппарат учащегося;

- развитие чувства ритма ;

*Личностные:*

- сформирована любознательность, самооценку;

- сформировано активное включение во взаимодействие с педагогом и со сверстниками;

- формировать трудолюбие и упорство.

*Метапредметные:*

- развиты физические качества: скоростные, силовые, гибкость, выносливость, координацию движений, и творческие способности.

**Раздел 2 .«Комплекс организационно – педагогических условий» программы , включающий формы аттестации »**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата**  **занятия** | | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Время проведения занятий** | **Форма занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **По плану** | **По факту** |
| **1** |  | | **2** |  | **3** |  | **4** | **5** |
| **Раздел 1. Введение в образовательную программу – 1 час.** | | | | | | | | |
| 1 |  |  | Введение в образовательную программу. Соблю­дение техники безопас­ности на занятиях по рит­мики. | 1 |  | Беседа |  | Вводный контроль |
| **Раздел 2. Общая физическая подготовка – 34 часа.** | | | | | | | | |
| 2 |  |  | Пово­роты: направо, налево, кругом. | 1 |  | Учебное занятие, объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние, уст­ный опрос |
| 3 |  |  | Шаг на носках. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 4 |  |  | Построе­ния: в ше­ренги, колоны, круги. Шаг на носках. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 5 |  |  | Построе­ния в ше­ренги, колоны, круги. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 6 |  |  | Повороты пере-ступанием. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюдение |
| 7 |  |  | Строевой шаг, бег, подскоки. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюдение |
| 8 |  |  | Шаг на носках.  Прыжки с ноги на ногу на месте. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 9 |  |  | Пово­роты на­право, налево, кругом. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 10 |  |  | Строе­вой шаг, бег под­скоки. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 11 |  |  | Пово­роты на­право, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 12 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 13 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 14 |  |  | Упраж­нения для мышц туло­вища рук и ног. Упраж­нения на скамейке. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 15 |  |  | Упраж­нения для мышц туло­вища рук и ног. Упраж­нения на скамейке. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 16 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. Упраж­нения со скакал­кой. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 17 |  |  | Упраж­нения для мышц туло­вища рук и ног. Упраж­нения на скамейке. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 18 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. Упраж­нения с обручем. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде-ние |
| 19 |  |  | Упраж­нения для мышц туло­вища рук и ног. Упраж­нения на скамейке | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 20 |  |  | Шаг на носках.  Прыжки с ноги на ногу на месте. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 21 |  |  | Строевой шаг, бег, подскоки. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюдение |
| 22 |  |  | Упраж­нения для ук­репления мышц туло­вища. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 23 |  |  | Упраж­нения для ук­репления мышц туло­вища. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 24 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. Упраж­нения с мячом. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 25 |  |  | Пово­роты на­право, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 26 |  |  | Упраж­нения для мышц туло­вища рук и ног. Упраж­нения на скамейке. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 27 |  |  | Пово­роты на­право, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 28 |  |  | Упраж­нения для ног. Упраж­нения на скамейке. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 29 |  |  | Шаг на носках.  Прыжки с обру­чем на месте. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 30 |  |  | Пово­роты на­право, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 31 |  |  | Упраж­нения для ног. Упраж­нения на скамейке. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 32 |  |  | Строе­вой шаг, бег под­скоки. Подвиж­ная игра «Пят­нашки». | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 33 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 34 |  |  | Упраж­нения для ук­репления мышц туло­вища. Разучи­вание элемента «Шпагат». | 1 |  | объяснение, наглядный показ, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 35 |  |  | Упраж­нения для мышц туло­вища рук и ног. Упраж­нения на скамейке. Разучи­вание элемента «Шпагат» | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| **Раздел 3. Основы техники движений – 33 часа.** | | | | | | | | |
| 36 |  |  | Разучи­вание элемента «Шпагат» | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 37 |  |  | Шаг на носках.  Прыжки с обру­чем на месте. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 38 |  |  | Упраж­нения для ног. Упраж­нения на скамейке. Разучи­вание элемента «Мост» | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 39 |  |  | Упраж­нения для рук и плече­вого пояса. Упраж­нения с мячом. Разучи­вание элемента «Мост» | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 40 |  |  | Упраж­нения для ук­репления мышц туло­вища. Разучи­вание элемента «Мост» | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 41 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ской скакал­кой. За­крепле­ние эле­мента «Мост». | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 42 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ским об­ручем. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 43 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ской скакал­кой. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 44 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ским об­ручем. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние, текущий контроль |
| 45 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ской скакал­кой. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 46 |  |  | Махи ногой у опоры. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 47 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ской скакал­кой. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 48 |  |  | Махи ногой у опоры. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 49 |  |  | Гимна­стиче­ский элемент «Мост». | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 50 |  |  | Прыжки с ноги на ногу на месте.  Воспитательное мероприятие. Конкурс рисунков «Портрет мамы» | 30 минут  30 минут |  | объяснение  выставка |  | Наблюде­ние |
| 51 |  |  | Упраж­нение с гимна­стиче­ским об­ручем. Гимна­стиче­ский элемент «Шпагат». | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 52 |  |  | Упраж­нения с гимна­стиче­ской скакал­кой. Гимна­стиче­ский элемент «Шпагат». | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние, текущий контроль |
| 53 |  |  | Гимна­стиче­ский элемент «Шпагат».  Прыжки с ноги на ногу на месте. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 54 |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полу­присяде. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 55 |  |  | Ходьба на нос­ках ходьба в полуприсяде. Челноч­ный бег на дис­танцию 30м. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 56 |  |  | Чередование ходьбы и бега. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюдение |
| 57 |  |  | Стойка на нос­ках, стойка ноги врозь, движе­ние ру­ками в стойке носках. Разучи­вание позиций. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 58 |  |  | Разучиваниепозиций. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюдение |
| 59 |  |  | Прыжки в 1,2 позициях. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюдение |
| 60 |  |  | Прыжки со сме­ной ног из 1во 2 пози­цию и наобо­рот. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 61 |  |  | Шаг на месте, и с про­движе­нием вперед и назад. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 62 |  |  | Шаг на месте, и с про­движе­нием вперед и назад. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 63 |  |  | Прыжки со сме­ной ног. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 64 |  |  | Прыжки на 180 граду­сов. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 65 |  |  | Взмахи руками вперед, в сто­рону, вверх. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 66 |  |  | Упраж­нения для ук­репле­ния мышц туло­вища. Гимна­стиче­ский элемент «Мост». | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 67 |  |  | Пово­роты направо, налево, кругом. Строе­вой шаг, бег под­скоки. | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 68 |  |  | Упраж­нения для ук­репле­ния мышц туло­вища. Гимна­стиче­ский элемент «Мост». | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние, промежуточный контроль |
| **Раздел 4. Подвижные игры – 2 часа.** | | | | | | | | |
| 69 |  |  | Подвижнаяигра «Пятнашки». | 1 |  | объяснение, видео презентация |  | Наблюде­ние |
| 70 |  |  | Подвижная игра «Прыгуны». | 1 |  | объяснение, видео презентация, подвижная игра |  | Наблюде­ние |
| **Раздел 5. Тестирование физических качеств – 2 часа.** | | | | | | | | |
| 71 |  |  | Общая физическая подготовка | 1 |  | объяснение, презентация |  | Наблюде­ние |
| 72 |  |  | Общая и специальная подготовка | 1 |  | объяснение, презентация |  | Наблюде­ние, итоговый контроль |
| **Итого:** | | | | | | | | **72** |

**Условия реализации Программы**

**Материально техническое обеспечение:** занятия проводятся в специально отведенном для данного вида занятий помещении – кабинете ритмики и хореографии, танцзале, со специальным оборудованием (зер­кала, музыкальная и т. п.).

Для проведения занятий необходим следующий материал:

1. Секундомер (1 шт.).
2. Гимнастическая скакалка (10 штук).
3. Гимнастический обруч (10 штук).
4. Гимнастический мяч (10 штук).
5. Гимнастические скамейки.
6. Информационное обеспечение – музыкальный центр, мультимедийное оборудование.

**Кадровое обеспечение.** Педагог, который проводит занятия по реализации Программы, имеет среднее специальное образование.

**Формы аттестации**

Для оценки результативности учебных занятий применяется вводный,

промежуточный и итоговый контроль.

1. Вводный контроль проводится в начале для изучения

возрастных особенностей детей (состояния здоровья, коммуникабельность, лидерство, общие знания в области физкультурно-спортивной направленности).

2. Текущий тематический контроль осуществляется для определения усвоения учащимися пройденных тем.

3. Итоговый контроль проводится в конце ознакомительного уровня для определения степени выполнения поставленных задач.

Форма аттестации для данного возрастного диапазона не предусмотрена.

**Оценочные материалы**

Контрольные упражнения и нормативы, тесты для оценки общей и специальной физической подготовленности, в процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся, через игровые упражнения. Каждый занимающийся наглядно показывает свои возможности. Контролируется каждое выполнения упражнения.

Основным критерием оценивания физических способностей является, значимость и качество работы на занятии, и самостоятельное выполнение. Диагностическая карта учащихся. Приложение 1.

**Методические материалы**

В процессе реализации Программы обучение проводится в двух

направлениях: усвоение теоретических знаний, формирование практических

навыков.

Методы обучения.

Словесный метод. Наглядный метод.

Репродуктивный метод. Частично-поисковый метод.

Методы эмоционального стимулирования. Создание ситуации успеха.

Методы развития познавательного интереса. Методы контроля и

самоконтроля.

Планирование учебных занятий происходит с учетом использования

педагогических технологий: технология индивидуального обучения, технология сотрудничества, технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология и ИКТ.

**Форма организации деятельности детей на занятии** – рассказ, объяснение, учебное занятие, подвижные игры, наглядный показ, презентация, видео презентация.

**Дидактические материалы:**

- раздаточные материалы;

- упражнения для развития гибкости, равновесия.

**Алгоритм учебного занятия:**

*1этап – организационный ( 2мин).*

Дети готовят принадлежности для занятия.

*II этап -   подготовительный (3 мин*.)  (подготовка   к   восприятию   нового содержания).

*IIIэтап  - основной (20 мин.).*

Постановка целей и задач занятия, требования к работе. Закрепление знаний, практических умений и навыков, получаемых при объяснении педагога.

*IV этап – контрольный (3мин.).*

Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания.

V этап – итоговый ( 1 мин.).

Рефлексия. Коллективное обсуждение, анализ работы детей.

*VI этап: информационный (1 мин.).* Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

.

**Список литературы для педагога**

|  |
| --- |
| 1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019 |
| 2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика. |
| 2013  3. Кукушкин В.С. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей/.-М.: «Март», 2004. – 336 с. |
| 4. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии [Текст] / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с. |

**Список литературы для детей**

|  |
| --- |
| 1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019 |
| 2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика. |
| 3. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016. |
| 4. Спортивная гимнастика ЭКСМО Москва 2013 |

**Приложение 1**

**Диагностическая карта учащегося**

Карта контроля результатов диагностики по ОФП (общей физической подготовки)

Группа \_\_\_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ педагог Буряк Ирина Викторовна

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО учащегося | Прыжок в длину с места (в см) | Наклон вперёд с гимнастической скамейки (в см.) | Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз) | Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз) | Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз) |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |

Карта контроля результатов диагностики поОФП и СФП (на скоростно-силовые качества)

Группа \_\_\_\_\_\_\_ учебный год \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ педагог Буряк Ирина Викторовна

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО учащегося | Лёжа на спине подъём ног за голову к полу (кол-во раз) | Лёжа на животе, руки за голову подъём туловища назад за 20 сек. (кол-во раз) | Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз) | Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз) | Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз) |
| 1. |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |