

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества и методического обеспечения»

Принята на педагогическом совете
Протокол № 2 от 24.04.25



Физкультурно-спортивная направленность
Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Оздоровительная гимнастика»
Возраст обучающихся: 6 -17 лет
Срок реализации: 1 год (80 часов)
Уровень обучения – базовый.

Составитель:
педагог дополнительного образования
Дымань Оксана Анатольевна

Череповец
2025 г.

Содержание

1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель, задачи программы.....	7
1.3. Учебный план, содержание программы.....	8
1.4 Планируемый результат.....	16
2. Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий.....	18
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы.....	26
2.3. Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе.....	26
2.4. Оценочные материалы.....	31
2.5. Методические материалы.....	31
2.6. Воспитательный компонент.....	37
2.7. Информационные ресурсы и литература.....	39
2.7. Приложения.....	40

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996 «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г.»;
- 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»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение об условиях приема на обучение в муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения»;
- Положение о порядке реализации права учащихся на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой дополнительной общеразвивающей программы муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества и методического обеспечения».

Направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» относится к **физкультурно-спортивной направленности**, так как гимнастика – индивидуальный вид спорта, где выполняются гимнастические и танцевальные упражнения для гармоничного формирования мускулатуры. Важно укрепить основные мышечные группы, фиксирующие вертикальную позу, мышцы стопы и голени с тем, чтобы предупредить возможность появления плоскостопия, сколиоза и различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, предупредить вероятность нарушений осанки.

Актуальность

Здоровый ребенок имеет потребность и желание активно двигаться. Движения положительно влияют на его физическое и духовное развитие. Гимнастика – многоплановый вид спорта и разные упражнения развивают разные физические качества. Особенное внимание уделяется развитию координации и гибкости. Поэтому в нашей стране физическое воспитание подрастающего поколения уделяется очень большое внимание. Гимнастика служит для решения ряда оздоровительно-гигиенических задач, а так же средство для укрепления и развития опорно-двигательной, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Основные элементы гимнастики способствуют развитию силы мышц, эластичности, упругости и координации движений, а также имеют большое значение в воспитании физических способностей и качеств учащихся, направлена на укрепление здоровья и разностороннего развития занимающихся.

Отличительные особенности программы.

Новизна программы, заключается в том, что содержание насыщено разнообразными компонентами спортивно – оздоровительной подготовки по гимнастике. На каждом занятии вводится новый компонент комплекса упражнений, чтобы развивать двигательные навыки, что повышает способность учиться и поддерживать интерес к овладению материалом программы. Моменты новизны мобилизуют внимание. Но переизбыток новых комплексов упражнений может утомлять внимание и память, в результате чего снижается физическая работоспособность, падает интенсивность занятия. Поэтому основная база упражнений выполняется на протяжении всего тренировочного процесса с применением упражнений и сопутствующих мероприятий трех типов: основные, вспомогательные (тренировочные) и восстановительные.

Основные средства - это упражнения, из которых составляются показательная программа.

Вспомогательные средства – это те, что применяются только в тренировочном процессе с целью всестороннего и гармоничного развития учеников.

Восстановительные средства- особо значимы на этапе заключительного овладения программой, так как позволяют ученику выполнить необходимый объем работы без ущерба для здоровья

Адресат программы.

Возраст детей: 6-17 лет

В процессе физического воспитания дошкольников необходимо предотвратить возможные деформации позвоночника, обеспечив формирование правильной осанки. Решая эту задачу, надо учитывать, что в раннем детском возрасте еще нет стойких изменений в позвоночнике (до 6-7 лет все кривизны позвоночника, характерные для позы прямохождения, сохраняются лишь в часы бодрствования; когда же тело принимает горизонтальное положение, типичное для сна, кривизны «сглаживаются»). Данную благоприятную предпосылку важно использовать для профилактики и коррекции нарушений осанки путем фиксации соответствующих поз, а также с помощью упражнений, направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата. Необходимо с первых же занятий создавать у ребенка представление о правильной осанке при ходьбе, в положении сидя и т. д., приучать к сохранению рациональной позы во время всех видов деятельности. При выполнении физических упражнений активизируется дыхательная функция, укрепляется дыхательная мускулатура, развивается весь дыхательный аппарат. Дыхательного аппарата совершенствуются функции кровообращения, улучшается сократительная способность сердца, сердечная гемодинамика и регуляция. В результате увеличивается общая производительность сердечно-сосудистой системы, обуславливающая рост работоспособности. Для воспитания ловкости на занятиях следует учить детей анализировать свои действия, сопоставлять их с образцом, выбирать способ выполнения задания.

Воспитание быстроты у дошкольников осуществляется на основе элементарных движений (после того как они сформируются). Затем вводятся задания, способствующие повышению скорости, способности к ускорениям и быстроты двигательной реакции в переменных формах двигательной деятельности (подвижные игры и др.).

Развитие силовых способностей в первые годы жизни необходимо для укрепления опорно-двигательного аппарата, закрепления рациональной осанки и освоения основных форм движений. Результаты достигаются с помощью строго дозированных, относительно невысоких нагрузок, создаваемых главным образом за счет собственного веса ребенка и веса игровых предметов.

Возраст 6-9 лет самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность учащихся этой возрастной категории.

В возрасте 8-9 лет дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту, ловкость движений. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходит половое изменение, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные координационные движения, часты нервные срывы и т.п. При работе с детьми этого возраста рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-18 лет обучающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.). В 14-15 лет т следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений, с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Форма обучения:

Очная.

При необходимости возможно применение дистанционных технологий.

Наряду с учебными занятиями на базе учреждения возможны как онлайн, так и офлайн трансляция: веб-занятия, видео конференции, видео презентации, аудио материалы.

Объем программы 80 часов

Срок освоения программы - 1 год.

Срок обучения с сентября 2025 года по июнь 2026 года включительно.

Весь материал по программе разделен на два условных модуля: первое и второе полугодие.

Первое полугодие (первый модуль) – 34 ч.

Второе полугодие (второй модуль) – 46 ч.

Язык обучения – русский.

Уровень обучения – базовый

Режим работы: Занятия проводятся два раза в неделю по 1 часу (всего 2 часа)

Количество детей в группе 10 - 15 человек.

Набор детей в группы проходит без специального отбора.

По завершении полного курса обучения по программе выдается свидетельство об обучении.

1.2 Цель и задачи программы

Цель Программы: Формирование культуры заботы о здоровье, физическом совершенствовании; воспитание разносторонних физических качеств обучаемых, формирование у них правильной осанки посредством занятий гимнастикой.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить занимающихся с элементарными способами восстановления и поддержания хорошей физической формы через изучение комплексов специальных упражнений;

- познакомить с особенностями технической, тактической, специальной физической, психологической, хореографической и теоретической подготовке.

Развивающие:

- развивать умение осуществлять операции анализа, синтеза, сравнения, воспроизводить алгоритм деятельности;

- развивать умение вести диалог и выстраивать совместную деятельность;

- развивать умение ставить задачу при выполнении деятельности, планировать, контролировать и оценивать свою деятельность, адекватно воспринимать оценку и критику со стороны окружающих

Воспитательные:

- формирование культуры здорового образа жизни и потребности в занятии физической культурой, спортом;

- воспитывать нравственно –волевые качества личности.

1.3. Содержание программы

Учебный план

	Раздел	1 полугодие		2 полугодие		Формы аттестации
		1 модуль		2 модуль		
		теория	практика	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1	-	-	-	-
2.	Строевые упражнения	1	1	-	1	Показательное выступление
3	Ходьба бег, подскоки	1	1	-	1	-
4	Общая физическая подготовка ОФП	1	4	-	6	Выполнение заданий
5	Специальная физическая подготовка	1	4	-	6	Выполнение заданий

	СФП					
6	Основные элементы гимнастики	1	4	-	6	Выполнение заданий
7	Классический танец. Классический экзерсис у станка	2	6	-	10	Показательное выступление
8	Современный танец	1	1	-	3	Показательное выступление
9.	Акробатические упражнения	1	3	1	6	Показательное выступление
10.	Элементы хореографии , постановка показательной программы	-	-	-	5	Показательное выступление
11	Итоговое занятие	-	-	-	1	Показательное выступление
	Итого:	10	24	1	45	
			34		46	
					80 часов	

Содержание программы:

1. Вводное занятие.

Теория: Требования техники безопасности, правила поведения, ППБ, ПДД.

Практика: Игры на знакомство детей в группе.

2. Строевые упражнения.

Теория: Техника исполнения строевых упражнений.

Практика: Перестроения в колонну, в шеренгу, в несколько колонн и шеренг, в круг, в круги, а также различные перестроения в движении.

3. Ходьба бег, подскоки

Теория: Виды ходьбы: строевой шаг, походный или обычный шаг, ходьба на различных частях стоп, ходьба в полуприседе и приседе, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба скрестными шагами и их сочетания.

Бег — более динамичное упражнение . В беге нагрузка на нервно-мышечную и особенно на дыхательную и сердечно-сосудистую системы будет значительно больше, она регулируется изменением темпа, продолжительностью и способов бега. **Виды бега** — как на месте, в передвижении, бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад, скрестным шагом в различных

направлениях, бег с поворотом, челночный, мягкий, перекатный, пружинистый, острый, широкий, семенящий, толчковый и другие виды бега. Легкий бег выполняется на носках.

Все упражнения в ходьбе, беге и подскоках выполняются с различными дополнительными движениями головой, руками, туловищем, носить стилизованный и танцевальный характер, исполняться с различной амплитудой, темпом и динамикой движений.

Практика: выполнение и отработка различных видов бега и ходьбы.

4. Общая физическая подготовка. ОФП.

Теория: техника исполнения. _Общеразвивающие упражнения:

-без предметов

-с предметами (палками, гантелями, набивными мячами, скакалками и др.),

- на различных гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка),

-с взаимной помощью друг другу.

Общеразвивающие упражнения разделены на группы — по их воздействию на отдельные части тела человека:

1. Упражнения для мышц шеи.

2. Упражнения для мышц плеч.

3. Упражнения для мышц рук (на силу).

4. Упражнения для мышц грудной клетки.

5. Упражнения для мышц спины на пластичность.

6. Наклоны.

7. Упражнения для мышц бедер.

8. Упражнения на развитие и укрепление мышц брюшного пресса.

9. Упражнения для мышц стоп.

10. Упражнения на силу мышц ног.

11. Упражнение на укрепление мышц позвоночника (лодочка, корзинка, стрела).

12. Упражнение на развитие и укрепление мышц брюшного пресса (подъем ног на 90 градусов).

13. Наклоны корпуса к ногам.

14. Упражнение на развитие подвижности стопы.

15. Упражнения на силу ног.

16. Перевороты на мостах.

Практика: Выполнение упражнения во всех плоскостях (лицевой, боковой и горизонтальной) и направлениях (вправо, влево, вперед, назад, вверх, вниз и в промежуточных между ними).

5. Специальная физическая подготовка СФП

Теория: Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений гимнастики. Особенности техники исполнения.

Практика: **Упражнения на физические способности** (двигательные или психомоторные):

1. Гибкость (подвижность в суставах) – способность выполнять упражнения с большой амплитудой;
2. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
3. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
4. Выносливость – способность противостоять утомлению, способность совершать работу заданной интенсивности в течение определенного времени;
5. Ловкость – это способность целесообразно координировать свои движения и рационально решать любые двигательные задачи.

Основными средствами специальной физической подготовкой ученика являются упражнения гимнастики, а также специальные упражнения:

1. на ловкость – игры, эстафеты, включающие сложно координированные действия и упражнения с предметами;
2. на гибкость – упражнения на развития подвижности голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
3. на силу – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы;
4. на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении упражнений;
5. на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а так же прыжковой выносливости;
6. на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях:
 - А) после динамических движений;
 - Б) после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
7. на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления

6. Основные элементы гимнастики

Теория: техника исполнения: - целостные волны и взмахи,
- различные движения телом (наклоны, изгибы, скручивания, сжатия и др.).

Практика: **Волна** — движение на мягкость, текучесть, слитность исполнения, целостно соединяя различные движения. При выполнении волн развивается подвижность позвоночника и чувство равновесия.

Взмахи чередование напряжения и расслабления мышц, необходимым для получения начального импульса движения и последующего освобождения от него.

Упражнения на расслабление, помогают выработать координацию движений, навык выпрямления позвоночника без видимого сокращения мышц шеи и туловища. «выпрямление — расслабление» contraction и release.

Повороты

В основе поворота лежит умение сохранять центр тяжести тела над площадью опоры.

Поворот три фазы:

- полу присед
- толчок и подъем на носок с одновременным поворотом вокруг вертикальной оси.
- с легким взмахом в сторону поворота.

Растяжка.

1. Растяжка ног (вперед, в сторону).
2. Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе.
3. Упражнения на полу (шпагат).
4. Упражнение на развитие гибкости.
5. Растяжка ног (вперед, в сторону).
6. 6.Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе (лягушка, бабочка, йога»).
7. Упражнения на полу (шпагат правый, левый, веревочка, перекаты).
8. Упражнение на развитие гибкости.

Прыжки.

1. Прыжки по шестой позиции (мелкие).
2. Прыжки по шестой позиции в высоту с прямыми и согнутыми ногами.
3. Галоп, подскоки.
4. Прыжки по шестой позиции (мелкие).
5. Прыжки по шестой позиции в высоту с прямыми и согнутыми ногами.
6. Галоп, подскоки.
7. Soute – 1я позиция
- 8.Прыжки с перемещением по площадке, меняя направления и темп

Упражнения в равновесии

- упражнения на распределение веса тела, равномерно на все пальцы ног, не допуская расслабления мышц ног и туловища
- упражнения на равновесия с компенсаторными движениями отдельных звеньев тела, способствующие правильному расположению центра тяжести тела над опорой.

7. Классический танец Классический экзерсис у станка.

Теория: техника исполнения.

Практика: отработка навыков.

1. Постановка корпуса, рук, ног, головы. Постановка корпуса на

середине зала, затем лицом к станку. Позиции ног: 1,2,3,6. Позиции рук: 1,2,3.

2. Demi plie -1
3. Grand plie -2
4. Betment tendu -1
6. Betment tendu jete -2
7. Rond de jemb parter по точкам
8. Положение ноги sur le cau de pice
9. Betment foundy
10. Betment releve lent
11. Grand betment
12. Rond de jemb parter по точкам, затем слитно
13. Betment frappe
14. Перегибы корпуса в сторону и назад.
15. Betment tendu pour le pied
16. Rond de jemb parter слитно
17. Rond de jemb an'lier
18. Pitit betment cou de piec.
19. Полу поворот и целый поворот к станку и от станка.
20. Перегибы корпуса в сторону и назад.

Классический танец на середине зала.

1. 1,2,3 Pas de brass
2. Demi plie
3. Grand plie
4. Betment tendu (в сторону, вперед, назад), (крестом)
5. Betment tendu jete
6. Rond de jemb parter по точкам
7. Grand betment
8. Betment releve lent

8. Современный танец, модерн танец

Теория: техника исполнения.

Практика: отработка навыков, движений модерн танца: *Разогрев, Изоляция, Упражнения для позвоночника», Координация, Комбинация или импровизация.*

9. Акробатические упражнения

Теория: Акробатические упражнения разносторонне влияют на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, быстроты, точности движений, устойчивости вестибулярных реакций, совершенствованию функций равновесия.

Практика: отработка навыков: **Простые акробатические элементы:** группировки, кувырки, мосты, шпагаты и полу шпагаты, **Сложные трюковые элементы:**

- переворот вперед
- переворот назад через мостик

- переворот назад через мостик на локтях
- перекат на животе
- перекат на спине
- стойка в низ головой на локтях
- силовые большие прыжки «стульчик»; «ножницы»; «поджатые»
- «колесо»
- пресс - движение «уголок»
- «отжимания» на кулаках.

10.Элементы хореографии, постановка показательной программы

Теория: выбор элементов, идея танца.

Практика: отработка движений, репетиция

11.Итоговое занятие

Практика: Выполнение учащимися показательного выступления

1.4. Планируемый результат.

По окончании обучения у обучающихся должны сформироваться:

Личностные результаты:

- нравственно –волевые качества личности: доброта, честность, воля к победе, чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- ориентация на здоровый образ жизни: негативное отношение к курению, алкоголю, наркотикам, потребность в занятии физической культурой, спортом.

Метапредметные результаты: -

Познавательные УУД

- умение осознавать, запоминать и воспроизводить предлагаемый материал;
- анализ с целью выделения существенных признаков (обучение технике выполнения базовых движений);
- синтез – составление целого из частей (выполнять танцевальную комбинацию)
- сравнение (учить сравнивать техники выполнения физического упражнения).

Коммуникативные УУД

- умение вести диалог, проявлять интерес к предмету разговора, слушать и слышать, грамотно излагать свои мысли;
- умение договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности, учитывая, что партнеры имеют иное мнение; избегать, уметь конструктивно разрешать конфликты (выполнение группового задания);

Регулятивные УУД

- понимание учебной задачи, самостоятельное определение цели деятельности;
- умение планировать действия и определять последовательность действий;
- адекватно воспринимать оценку своей деятельности детьми и педагогом, умение критически оценивать свои возможности и способности;
- самостоятельно контролировать свою деятельность в процессе работы.

Предметные результаты:

Знать:

- значение физических упражнений в режиме дня, всестороннем развитии человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека;
- значение занятий физкультурой в домашних условиях;
- история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь;
- правила поведения на тренировочных занятиях;
- правила содержания спортивного инвентаря;
- спортивная одежда и обувь;
- гигиена и режим для обучающегося;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности;
- простейшие упражнения по освоению элементов техники;
- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Уметь:

- качественно выполнять упражнения на гибкость, ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть и чувство равновесия;
- качественно воспроизводить технику выполнения основных фундаментальных групп движений тела в гимнастики.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

1.2 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 40

Количество часов в неделю – 2 часа

№	Месяц, неделя	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь 1 неделя	Учебное занятие	2	Вводное занятие. Техника безопасности, ПДД, ППБ. Диагностическое занятие. Теоретический компонент ОФП,СФП	Зал хореографии	
2	Сентябрь 2 неделя	Учебное занятие	2	Показатели физического развития человека. Осанка человека. Виды физической подготовки. Оценка физической подготовленности. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий. Самоконтроль состояния здоровья.	Зал хореографии	
3	Сентябрь 3 неделя	Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Выполнение разных упражнения во всех плоскостях (лицевой, боковой и горизонтальной) и направлениях (вправо, влево, вперед, назад, вверх, вниз и в промежуточных между ними).	Зал хореографии	
4	Сентябрь 4 неделя	Учебное занятие	2	Двигательные действия и физические упражнения прикладной ориентации: Строевые упражнения, Кроссовый бег. Многоскоки. Комплексы упражнений динамического и статического характера	Зал хореографии	практическое задание
5	Октябрь 1 неделя	Учебное занятие	2	Двигательные действия и физические упражнения гимнастики	Зал хореографии	
6	Октябрь 2 неделя	Учебное занятие	2	Двигательные действия и физические упражнения акробатики. Акробатическое соединение.	Зал хореографии	
7	Октябрь 3 неделя	Учебное занятие	2	Современная хореография: разогрев, координация, изоляция, упражнения для позвоночника.	Зал хореографии	

8	Октябрь 4 неделя	Учебное занятие	2	Двигательные действия и физические упражнения гимнастики	Зал хореографии	
9	Ноябрь 1 неделя	Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения. Выполнение разных упражнения во всех плоскостях (лицевой, боковой и горизонтальной) и направлениях (вправо, влево, вперед, назад, вверх, вниз и в промежуточных между ними).	Зал хореографии	
10	Ноябрь 2 неделя	Учебное занятие	2	Разучивание позиций рук и ног у станка Demi plie , Grand plie , Betment tendu ,Betment tendu jete ,Rond de jemb parter ,Betment foundy, Betment frappe, Betment tendu pour le pied, Pitit betment cou de piec, Grand betment	Зал хореографии	
11	Ноябрь 3 неделя	Учебное занятие	2	Классический танец на середине зала. Demi plie,Grand plie, Betment tendu (в сторону, вперед, назад), (крестом) Betment tendu jete ,Rond de jemb parter по точкам, Grand betment	Зал хореографии	
12	Ноябрь 4 неделя	Учебное занятие	2	Специальная физическая подготовка, сновные упражнения гимнастики, постановка показательных выступлений	Зал хореографии	
13	Декабрь 1 неделя	Учебное занятие	2	Специальная физическая подготовка. Двигательные действия и физические упражнения акробатики.	Зал хореографии	
14	Декабрь 1 неделя	Учебное занятие	2	Двигательные действия и физические упражнения гимнастики 1. специальная физическая подготовка 2. основные упражнения гимнастики.	Зал хореографии	
15	Декабрь 2 неделя	Учебное занятие	2	Классический танец на середине зала. Demi plie,Grand plie, Betment tendu (в сторону, вперед, назад), (крестом) Betment tendu jete ,Rond de jemb parter по точкам, Grand betment Разучивание позиций рук и ног на середине зала и у станка	Зал хореографии	
16	Декабрь 3 неделя	Учебное занятие	2	Двигательные действия и физические упражнения гимнастики	Зал хореографии	

17	Декабрь 4 неделя	Учебное занятие	2	Показательное выступление	Зал хореографии	Концерт
18	Январь 2 неделя	Учебное занятие	2	Двигательные действия и физические упражнения гимнастики	Зал хореографии	
19	Январь 3 неделя	Учебное занятие	2	Разучивание позиций рук и ног у станка: Demi plie , Grand plie , Betment tendu ,Betment tendu jete ,Rond de jemb parter ,Betment foundy, Betment frappe, Betment tendu pour le pied, Pitit betment cou de piec, Grand betment	Зал хореографии	
20	Январь 4 неделя	Учебное занятие	2	Современная хореографии: разогрев, координация, изоляция, упражнения для позвоночника.	Зал хореографии	
21	Февраль 1 неделя	Учебное занятие	2	Двигательные действия и физические упражнения гимнастики	Зал хореографии	
22	Февраль 2 неделя	Учебное занятие	2	Двигательные действия и физические упражнения акробатики. Акробатическое соединение.	Зал хореографии	
23	Февраль 3 неделя	Учебное занятие	2	Базовая аэробика. Базовые упражнения. Танцевальные упражнения	Зал хореографии	
24	Февраль 4 неделя	Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения: - упражнения для мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц шеи и туловища; - упражнения для мышц ног; - упражнения для мышц всего тела.	Зал хореографии	
25	Март 1 неделя	Учебное занятие	2	Разучивание позиций рук и ног у станка	Зал хореографии	практическое задание
26	Март 2 неделя	Учебное занятие	2	Классический танец на середине зала. Demi plie,Grand plie, Betment tendu (в сторону, вперед, назад), (крестом) Betment tendu jete ,Rond de jemb parter по точкам, Grand betment	Зал хореографии	практическое задание
27	Март 3 неделя	Учебное занятие	2	Двигательные действия и физические упражнения гимнастики	Зал хореографии	

28	Март 4 неделя	Учебное занятие		Акробатическое соединение.	Зал хореографии	
29	Апрель 1 неделя	Учебное занятие		Двигательные действия и физические упражнения гимнастики	Зал хореографии	
30	Апрель 2 неделя	Учебное занятие	2	Акробатическое соединение.	Зал хореографии	практическое задание
31	Апрель 3 неделя	Учебное занятие	2	Разучивание позиций рук и ног у станка: Demi plie , Grand plie , Betment tendu ,Betment tendu jete ,Rond de jemb parter ,Betment foundy, Betment frappe, Betment tendu pour le pied, Pitit betment cou de piec, Grand betment	Зал хореографии	
32	Апрель 4 неделя	Учебное занятие	2	Двигательные действия и физические упражнения гимнастики	Зал хореографии	практическое задание
33	Май 1 неделя	Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения :	Зал хореографии	
34	Май 2 неделя	Учебное занятие	2	Современная хореография: разогрев, координация, изоляция, упражнения для позвоночника.	Зал хореографии	
35	Май 3 неделя	Учебное занятие	2	Общеразвивающие упражнения :	Зал хореографии	
36	Май 4 неделя	Учебное занятие	2	Классический танец на середине зала. Demi plie,Grand plie, Betment tendu (в сторону, вперед, назад), (крестом) Betment tendu jete ,Rond de jemb parter	Зал хореографии	Итоговое занятие
37	Июнь 1 неделя	Учебное занятие	2	Современная хореография: разогрев, координация, изоляция, упражнения для позвоночника	Зал хореографии	
38	Июнь 2 неделя	Учебное занятие	2	Двигательные действия и физические упражнения гимнастики	Зал хореографии	
39	Июнь 3 неделя		2	Репетиция показательного выступления, акробатического номера	Актный зал	

40	Июнь 4 неделя	Учебное занятие	2	Итоговое занятие. Показательные выступления.	Актовый зал	Концерт
----	------------------	--------------------	---	--	-------------	---------

2.2 Условия реализации программы

Оборудование и спортивный инвентарь

Ковровое покрытие в зал
Мяч для гимнастики
Обруч гимнастический
Скакалка гимнастическая
Мат гимнастический
Скамейка гимнастическая
Стенка гимнастическая
Магнитофон или музыкальный диск (на одного тренера)
Метр измерительный

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование.

Педагог обладает необходимыми знаниями, умениями, навыками, соответствующими профилю программы

2.3 Формы аттестации и система оценки результатов обучения

В процессе обучения осуществляется текущий контроль за уровнем знаний, умений и навыков в соответствии с пройденным материалом программы.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года.

Методы контроля: опросный метод, анализ процесса деятельности, наблюдении.

Аттестация обучающихся проводится в апреле – мае.

Форма аттестации обучающихся: показательное выступление.

(см. Приложение мониторинговая программа)

Мониторинговая программа

Параметр	Критерии	Показатели	Диагностический инструментарий
<p><u>Предметные результаты:</u> Теоретические знания практические умения навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение физических упражнений в режиме дня, всестороннем развитии человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека; - значение занятий физкультурой в домашних условиях; - история появления и развития вида спорта, спортивный инвентарь; - правила поведения на тренировочных занятиях; - правила содержания спортивного инвентаря; - спортивная одежда и обувь; - гигиена и режим для обучающегося; - гигиенические требования к спортивной одежде; - оценка обучающимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности; - простейшие упражнения по освоению элементов техники; 	<p>Н.- Владеет менее чем ½ объема теоретических знаний, предусмотренных программой; избегает употреблять специальные термины; путает последовательность действий.</p> <p>С- Объем освоенных теоретических знаний составляет более ½; знает основные правила действий,</p> <p>В- Освоен весь объем предусмотренный программой, употребляет термины</p>	<ul style="list-style-type: none"> - анализ процесса деятельности, - протокол наблюдения

	<p>- определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.</p> <p>Уметь:</p> <p>- качественно выполнять упражнения на гибкость, ловкость, выносливость, скорость, прыгучесть и чувство равновесия;</p> <p>- качественно воспроизводить технику выполнения основных фундаментальных групп движений тела в гимнастики.</p>		
<p><u>Метапредметные результаты</u> Познавательные УУД</p>	<p><i>Познавательные УУД</i></p> <p>- умение осознавать, запоминать и воспроизводить предлагаемый материал;</p> <p>- анализ с целью выделения существенных признаков (обучение технике выполнения базовых движений);</p> <p>- синтез – составление целого из частей (комбинацию из элементов)</p> <p>- сравнение (учить сравнивать техники выполнения физического упражнения).</p>	<p>Н.- с большими сложностями происходит осознание, запоминание и воспроизведение предлагаемого материала, предусмотренного программой; не выполняет базовые движения; не может составить комбинацию, путает последовательность действий, отсутствует сравнение в техниках выполнения физического упражнения</p> <p>С – с помощью педагога осваивает, запоминает и воспроизводит предлагаемый материал предусмотренный программой; анализирует и выполняет базовые движения; синтезирует и составляет комбинацию, знает последовательность действий, сравнивает техники выполнения физического упражнения</p> <p>В- - умеет осознавать, запоминать и воспроизводить предлагаемый материал предусмотренный программой; анализирует и выполняет базовые движения; синтезирует и составляет комбинацию, знает последовательность</p>	-протокол наблюдения

		действий, сравнивает техники выполнения физического упражнения	
<i>Коммуникативные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - умение вести диалог, проявлять интерес к предмету разговора, слушать и слышать, грамотно излагать свои мысли; - умение договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности, учитывая, что партнеры имеют иное мнение; избегать, уметь конструктивно разрешать конфликты (выполнение группового задания); 	<p>Н- Не умеет договариваться и строить партнерские отношения, излагать свои мысли, не выполняет групповые задания требуется помощь педагога</p> <p>С- Не всегда умеет договариваться и строить партнерские отношения, грамотно излагает свои мысли, умеет конструктивно разрешать конфликты (выполняет групповые задания);</p> <p>В- умеет договариваться и строить партнерские отношения, грамотно излагает свои мысли, умеет конструктивно разрешать конфликты (выполняет групповые задания);</p>	-протокол наблюдения
<i>Результативные</i>	<ul style="list-style-type: none"> - понимание учебной задачи, самостоятельное определение цели деятельности; - умение планировать действия и определять последовательность действий; - адекватно воспринимать оценку своей деятельности детьми и педагогом, умение критически оценивать свои возможности и способности; - самостоятельно контролировать свою деятельность в процессе работы. 	<p>Н- Неслаженные движения, нет планирования и самоконтроля, неадекватно воспринимать оценку своей деятельности детьми и педагогом</p> <p>С -Не всегда понимает поставленную задачу, с помощью педагога может планировать свою деятельность, иногда адекватно воспринимает оценку своей деятельности детьми и педагогом, не полный самоконтроль</p> <p>В- понимание и планирование задачи, слаженность движений, способность адекватно воспринимать оценку своей деятельности детьми и педагогом, есть самоконтроль.</p>	-протокол наблюдения

<p><u>Личностные результаты</u></p>	<p>- нравственно –волевые качества личности: доброта, честность, воля к победе, чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;</p> <p>- ориентация на здоровый образ жизни: негативное отношение к курению, алкоголю, наркотикам, потребность в занятии физической культурой, спортом.</p>	<p>Н- такие качества как доброта, честность, воля к победе, чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия проявляются редко, не устойчивы; не заботится о своем здоровье, не испытывает потребность в занятии физической культурой и спортом.</p> <p>С- проявляются не всегда такие качества как доброта, честность, воля к победе, чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия; забота о своем здоровье проявляется, но ситуативно</p> <p>В- обладает такими качествами как доброта, честность, воля к победе, чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия; заботится о своем здоровье, осознает потребность в занятии физической культуры и спортом.</p>	<p>- протокол наблюдения</p>
-------------------------------------	--	---	------------------------------

2.4 Оценочные материалы

В качестве способов определения достижения обучающимися планируемых результатов используется следующий диагностический инструментарий.

Перечень:

- анализ продукта деятельности,
- протокол наблюдения.

2.5 Методические материалы

В основу программы положены следующие принципы:

- гуманистический подход к построению отношений – уважительные отношения между педагогом и детьми, терпимость к мнению детей, доброе и внимательное отношение друг к другу;
- природосообразность в воспитании – принятие ребенка как целостной личности со всеми трудностями роста и противоречиями, со всей системой его многообразных отношений к миру;
- дифференцированный подход – в основе лежит отбор содержания, форм и методов работы;
- принцип выбора – без выбора невозможно развитие индивидуальности и способностей ребенка;
- принцип личностно-ориентированного подхода в воспитании обучающихся.

2. Педагогические технологии, используемые на занятиях:

Технология	Целевые ориентации	Прогнозируемый результат использования технологий
Технология проблемного обучения	-выявление и разрешение скрытых вопросов в проблемных ситуациях с опорой на имеющиеся знания; -развитие познавательных и творческих способностей; -активизация самостоятельной деятельности учащихся	- прочность усвоения материала; - активная позиция ребенка (субъект обучения), ответственность; - самостоятельный поиск информации и работа с ней; - решение проблемы психологического комфорта на занятиях.

Технология педагогической поддержки	<ul style="list-style-type: none"> - переход от педагогики требований к педагогике отношений; - единство обучения и воспитания; -гуманно-личностный подход к ребёнку; -формирование положительной «Я – концепции» 	<ul style="list-style-type: none"> - раскрытие возможностей ребёнка; - создание ситуации успеха для каждого ребёнка; - уверенность в своих силах; - право ребёнка на выбор, право на ошибку, право на собственную точку зрения; - установление субъект - субъектных отношений между педагогом и ребёнком; - предоставление возможности ребёнку реализовать себя в положительной деятельности.
Технология уровневой дифференциации	- обучение каждого на уровне его возможностей и способностей	- подбор материала по сложности исполнения соответствует возможностям ребёнка.
Информационно - коммуникационные технологии	<ul style="list-style-type: none"> - повышение качества знаний, - мотивации к изучению нового, - развитие критического мышления 	- прочность усвоения материала.
Игровые технологии	<ul style="list-style-type: none"> - самореализация внутренних потребностей и склонностей человека; - расширение кругозора, познавательной деятельности; - воспитание качеств личности необходимых для успешного усвоения программного материала; -развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков; - приобщение к нормам и ценностям общества. 	<ul style="list-style-type: none"> - игры на воспитание необходимых качеств личности; - игры, направленные на приобретение навыков действия в различных жизненных ситуациях; - игры на развитие коммуникативных навыков; - игры, направленные на успешную адаптацию в постоянно меняющихся обстоятельствах.

Формы организации обучения детей:

Занятие - основная форма организации обучения.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотра соревнований и изучения видеозаписей.

Групповые практические занятия проводятся на всех этапах обучения. Программа подготовки по гимнастике предусматривает следующие утвержденные наименования этапов (периодов) подготовки:

- спортивно-оздоровительного периода.

-проведение комплексов круговой тренировки

Так же организуется следующие формы обучения как:

- фронтальная работа со всей группой учащихся (подача учебного (нового) материала всей группе);

- групповая работа (работа в мини-группах, в парах);

- индивидуальная работа (самостоятельная работа детей (с оказанием помощи педагогом).

- конкурсно- игровые программы.

Форма обучения –очная.

№	Раздел, тема	Форма занятий	Методы	Дидактический материал и технические средства обучения	Форма диагностики
1	Строевые упражнения	Групповое учебное занятие	Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение. Наглядный: демонстрация, показ основных движений. Практический: отработка упражнений. Создание проблемной ситуации. Игровой. Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование	Музыкальная аппаратура. Аудио кассеты, диски. Видеоматериалы. Костюмы, реквизит.	Показательное выступление
2	Ходьба, бег	Групповое учебное занятие	Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение. Наглядный: демонстрация, показ основных движений. Практический: отработка упражнений. Создание проблемной ситуации. Игровой. Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование	Музыкальная аппаратура. Аудио кассеты, диски. Видеоматериалы. Костюмы, реквизит.	-
3	Обще физическая подготовка	Групповое учебное занятие	Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение. Наглядный: демонстрация, показ основных движений. Практический: отработка упражнений. Создание проблемной ситуации. Игровой. Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование	Музыкальная аппаратура. Аудио кассеты, диски. Видеоматериалы. Костюмы, реквизит.	Тестирование, зачет
4	Специально физическая подготовка	Групповое учебное занятие	Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение. Наглядный: демонстрация, показ основных движений.	Музыкальная аппаратура. Аудио кассеты, диски.	Тестирование, зачет

			<p>Практический: отработка упражнений.</p> <p>Создание проблемной ситуации.</p> <p>Игровой.</p> <p>Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование</p>	<p>Видеоматериалы.</p> <p>Костюмы, реквизит.</p>	
5	Классический танец	<p>Групповое учебное занятие.</p> <p>Игровая программа.</p> <p>Концерт.</p>	<p>Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение.</p> <p>Наглядный: демонстрация, показ основных движений.</p> <p>Практический: отработка упражнений.</p> <p>Создание проблемной ситуации.</p> <p>Игровой.</p> <p>Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование</p>	<p>Музыкальная аппаратура.</p> <p>Аудио кассеты, диски.</p> <p>Видеоматериалы.</p> <p>Костюмы, реквизит.</p>	<p>Тестирование, зачет.</p> <p>Открытое занятие</p>
6	Основные элементы гимнастики	<p>Групповое учебное занятие.</p>	<p>Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение.</p> <p>Наглядный: демонстрация, показ основных движений.</p> <p>Практический: отработка упражнений.</p> <p>Создание проблемной ситуации.</p> <p>Игровой.</p> <p>Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование</p>	<p>Музыкальная аппаратура.</p> <p>Аудио кассеты, диски.</p> <p>Видеоматериалы.</p> <p>Костюмы, реквизит.</p>	<p>Тестирование, зачет.</p> <p>Открытое занятие</p> <p>Тестирование зачет, открытое занятие</p>
7	Акробатика	<p>Групповое учебное занятие.</p> <p>Экскурсия в спорт-клуб.</p>	<p>Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение.</p> <p>Наглядный: демонстрация, показ основных движений.</p> <p>Практический: отработка упражнений.</p> <p>Создание проблемной ситуации.</p> <p>Игровой.</p> <p>Методы стимулирования и мотивации: создание</p>	<p>Музыкальная аппаратура.</p> <p>Аудио кассеты, диски.</p> <p>Видеоматериалы.</p> <p>Костюмы, реквизит.</p>	<p>Тестирование, зачет.</p> <p>Открытое занятие</p>

			ситуации успеха, поощрение, требование		
8	Современный танец	Групповое учебное занятие. Репетиция.	Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение. Наглядный: демонстрация, показ основных движений. Практический: отработка упражнений. Создание проблемной ситуации. Игровой. Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование.	Музыкальная аппаратура. Аудио кассеты, диски. Видеоматериалы. Костюмы, реквизит.	Тестирование, зачет. Открытое занятие.
9	Постановка и отработка танцевального репертуара	Групповое учебное занятие. Репетиция. Посещение концерта.	Словесный: рассказ, беседа, инструктаж, объяснение. Наглядный: демонстрация, показ основных движений. Практический: отработка упражнений. Создание проблемной ситуации. Игровой. Методы стимулирования и мотивации: создание ситуации успеха, поощрение, требование	Музыкальная аппаратура. Аудио кассеты, диски. Видеоматериалы. Костюмы, реквизит. Мультимедийная аппаратура	Тестирование, зачет. Концерт.

Методы (и приемы) воспитания:

- *Метод убеждения* – способ воздействия словом и делом на сознание и поведение обучающегося (объяснение, наставление, разъяснение, совет, приказ).

- *Метод упражнения* – способ воздействия с помощью деятельности в сочетании со словом (приучение, испытание).

- *Метод попечения* – способ влияния на жизнь и деятельность обучающихся особым, участливым отношением (наблюдение, защита, помощь и др.).

- *Метод управления* – метод воздействия на обучающихся средствами организации (планирование, поручение, обсуждение, предложение, приглашение, инструктирование и т.д.).

- *Метод поощрения* – способ воздействия на сознание и поведение обучающегося привлекательными средствами (доверие, ободрение, похвала, признание первенства, награда и т.д.).

2.6. Воспитательный компонент

Календарный план воспитательной работы на 2025-2026 учебный год

Цель воспитательной работы - создание пространства для самоопределения и самореализации личности ребенка, обеспечивающего социальную защиту и поддержку взросления, духовно-нравственное становление

Моя страна			
Формирование гражданской позиции уч-ся посредством развития знания о культуре и истории развития России бережное отношение к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, в частности Северо-Западного региона			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День города	Флэш-моб	Развитие коммуникативных навыков	ноябрь
В кругу друзей			
Содействие успешной адаптации детей в социуме посредством приобретения опыта межличностной культуры общения			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
Посвящение в гимнасты	Праздничная программ	Создание единого детского коллектива	сентябрь
«К нам приходит новый год!»	Новогоднее представление	Создание у детей праздничное настроение	декабрь
Международный женский день	Концерт	Воспитание любви и уважения к матери	март
Время добрых дел			
Приобщение детей к общечеловеческим ценностям в процессе совместной деятельности			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День Победы	Акция «Подарок солдату»	Привлечь внимание к историческим событиям Великой Отечественной войны Воспитывать патриотические чувства к Родине, уважение к людям, защищавшим нашу	май

		страну.	
День защиты животных	Акция «Лапа помощи»	Воспитание милосердия и любви к животным	
Формула здоровья Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни			
Событие	Форма	Решаемые задачи	Сроки
День здоровья	Веселые старты	Формирование здорового образа жизни	В течении года

2.7. Информационные ресурсы и литература

Список использованной литературы

1. Художественная гимнастика учебник под общей редакцией профессора Л.А. Карпенко Москва 2003г.
2. Специальная физическая подготовка юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике. Учебное пособие Москва Всероссийская федерация худ.гимнастики 2001г. Говорова М.А Плешкань А.В.
3. Рабочие программы. Физическая культура гимнастика. Предметная линия учебников под редакцией И.А. Винер. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
4. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. И.А. Винер Н.М.Горбулина О.Д. Цыганкова
5. Шипилина Хореография в спорте, Ростов-на-Дону, 2004г.

Приложение 1

Ожидаемые результаты - Контрольные нормативы.

Нормативный показатель	
Складка вперёд с гимн.скамейки	6.5 – 7.5см
Шпагат с гимн.скамейки пр. нога	6.0-6.5 б.
Шпагат с гимн.скамейки лев. нога	6.0-6.5 б.
Шпагат поперечный с гимн.скам.	6.0-6.5 б.
Мост	6.0-6.5 б.
Захват ноги в шпагат сзади	6.0 -6.5б.

Прыжок вверх с места (см)	10см
Удержание ног вперёд, в сторону, назад без рук	6.0 – 6.5сек
Подкачка м. бр. пресса (за 15сек.)	5 – 8раз
Подкачка м. спины (за 15 сек.)	5 – 8раз

Протокол наблюдений. Метапредметные умения

Приложение № 2

	Фамилия, имя	Что наблюдаем (критерии и показатели)															
		Познавательные умения		Регулятивные умения								Коммуникативные умения					
		-умение осознавать, запоминать, воспроизводить, предлагаемый материал; -анализ с целью выделения существенных признаков; -синтез составление комбинации	- понимание учебной задачи, самостоятельное определение цели деятельности	- умение планировать действия и определять последовательность действий;	- умение адекватно воспринимать оценку своей деятельности детьми и педагогом, умение критически оценивать свои возможности и способности;	- умение самостоятельно контролировать свою деятельность в процессе работы.	- умение вести диалог, договариваться и строить партнерские отношения на основе сотрудничества и совместной деятельности, учитывая, что партнеры имеют иное мнение; избегать, уметь конструктивно разрешать конфликты (выполнение группового задания);	- умение проявлять интерес к предмету разговора, слушать и слышать, грамотно излагать свои мысли	- умение	- умение	- умение	- умение	- умение	- умение	- умение	- умение	- умение
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	
6.																	
7.																	
8.																	
9.																	
10.																	

Протокол наблюдений. Личностные результаты.

Приложение № 3

	Фамилия, имя	Что наблюдаем (критерии и показатели)			
		<i>Личностные результаты</i>			
		- нравственно –волевые качества личности: доброта, честность, воля к победе, чувство гражданственности, патриотизма, толерантности		- ориентация на здоровый образ жизни: негативное отношение к курению, алкоголю, наркотикам, потребность в занятии физической культурой, спортом.	
		Сентябрь	Май	Сентябрь	Май
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

