

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Успех»  
(МУ ДО «ЦДОД «Успех»)  
«Успех» челядьды содтөд төдөмлун сетан шөрин»  
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение  
(«Успех» ЧСТСШ» СТС МУ)

ПРИНЯТО:  
ПС МУ ДО «ЦДОД «Успех»  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа -  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Спортивная мозаика»**

**Направленность:**  
физкультурно-спортивная

**Вид программы по уровню освоения:**  
стартовый

**Для учащихся:**  
11-13 лет

**Срок обучения:**  
1 год

**Составитель:**  
Латышева Ольга Евгеньевна  
педагог дополнительного  
образования

г. Сыктывкар  
2023 год

## Содержание

С.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы
    - 1.1. Пояснительная записка
    - 1.2. Цель и задачи программы
    - 1.3. Содержание программы
    - 1.4. Планируемые результаты
  2. Комплекс организационно-педагогических условий
    - 2.1. Календарный учебный план
    - 2.2. Условия реализации программы
    - 2.3. Методические материалы
    - 2.4. Формы контроля / аттестации
    - 2.5. Оценочные материалы
  3. Список используемой литературы
- Приложение

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ - ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Спортивная мозаика» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа разработана на основе следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 29.07. 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425>;
- Постановления Правительства Республики Коми от 11.04.2019 г. «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>;
- Постановление главного 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» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [СП 2.4.3648–20 \(urfu.ru\)](http://sp.2.4.3648-20.urfu.ru);
- Постановление Правительства Республики Коми от 11 апреля 2019 г. № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://docs.cntd.ru/document/553237768>;
- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2035 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/438993064>.

*Актуальность* программы исходит из стратегии социально-экономического развития РК в следующем: необходимо систематически «работать над приверженностью в молодежной среде к здоровому образу жизни» (пункт 1.1.3); в процессе освоения программы повышать «социальную активность и развитие потенциала молодежи в различных сферах общественной жизни...» (пункт 1.1.3); программа создает «условия и возможности для всестороннего развития, творческой самореализации населения РК...»

(пункт 1.3.3); освоение программы «дает культурное развитие личности» (пункт 1.3.3); учащиеся в процессе обучения подвергаются «пропаганде занятий физической культурой и спортом, что способствует распространению приверженности к ведению здорового образа жизни» (пункт 1.3.4).

Актуальность программы обусловлена тем, что в современном мире происходит снижение двигательной активности человека. Ограничение мышечных усилий приводят ко многим серьезным нарушениям в организме. В результате так часто возникают нарушения осанки и искривление позвоночника, ожирение.

Программа позволяет решить следующие проблемы: обучающийся сможет владеть своим телом, решит некоторые проблемы состояния здоровья (корректирующие, рекреативные и оздоровительные).

*Педагогическая целесообразность программы.* Система тренировок по программе «Спортивная мозаика» имеет в своей основе комплекс специализированной женской гимнастики. Тренировочные нагрузки, как правило, не велики и противопоказания здесь минимальны. Это позволяет достаточно широко и свободно пользоваться упражнениями, выбираемыми по усмотрению самого тренера в зависимости от требуемого эффекта.

Программа «Спортивная мозаика» направлена на то, чтобы приобщить детей, подростков и их родителей к здоровому образу жизни и в том числе к спорту. Родители выступают, как рычаг воздействия на детей, подталкивающий к жизни в оздоровительном направлении. В процессе освоения программы педагогу необходима поддержка с их стороны в воспитательном аспекте.

*Новизна и отличительные особенности* данной программы заключаются в том, что занятия по программе «Спортивная мозаика» связаны со школьными уроками физкультуры. Они способствуют более качественному усвоению материала на уроках физической культуры и общей физической подготовки, так как пластичность и сила нарабатываются систематически на тренировках. Знания анатомии, приобретаемые на уроках биологии, становятся для учащихся не только теорией, но и практикой. Особенность программы еще и в том, что она позволяют в программе «Современная хореография» увеличивать долю изучения танцевального материала, уменьшая время на физическое воспитание. Поскольку укрепление мышц ног, рук и корпуса закладывается на занятиях «Спортивная мозаика». Еще одной особенностью выступает национально-региональный компонент программы «Спортивная мозаика» прослеживается при изучении правил закаливания и особенностей питания в условиях севера в Республике Коми. В качестве особенности данной программы можно выделить и то, что для ее

реализации используются новые формы проведения занятий, такие как совместные занятия детей и родителей – «шейпинг - час для мам и дочек»; творческая лаборатория «Мир красоты и культуры тела», где группы детей, занимающихся в смежных аэробике направлениях, разных учреждений встречаются и общаются в неформальной обстановке.

*Адресат программы.* Данная программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 13 лет. В группы по данной программе могут быть приняты учащиеся 5-7 классов, желающие заниматься спортом.

После окончания обучения по программе «Спортивная мозаика» выпускница может продолжить обучение в МУ ДО «ЦДОД «Успех» по программе «Аэробика», а после окончания школы может продолжить свое развитие в Сыктывкарском педагогическом колледже или любом учебном заведении Российской Федерации, имеющем физкультурно-спортивную кафедру.

*Вид программы по уровню освоения* – одноуровневая программа, по уровню сложности - стартового уровня.

*Объем и срок освоения программы.* Продолжительность образовательного цикла – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 72 часов.

Год обучения	Продолжительность годов обучения в часах	Режим занятий	
		Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
1	72	2	2
Итого	72		

*Форма обучения* – очная.

*Режим занятий* соответствует СанПин 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Продолжительность 1 академического часа – 40 мин. Количество часов на одну учебную группу 2 часа в неделю.

Год обучения	Кол-во часов в неделю	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю
1	2	1 час+1 час	2

*Формы организации образовательного процесса.* Программа предполагает фронтальные и групповые формы занятий. Основной формой учебно-воспитательного процесса является групповое учебное занятие. Состав группы на период обучения постоянный. Формы подведения итогов: внутригрупповые соревнования и наблюдение. Формы организации деятельности учащихся на занятии: работа в парах, групповая, коллективная.

*Виды занятий.* Применяются различные формы проведения занятий:

- 1) Аудиторные (групповые занятия, самостоятельная работа, вечера отдыха, открытые занятия для родителей, просмотр и анализ видеозаписей с соревнований по аэробике),
- 2) Внеаудиторные (учебные занятия с посещением соревнований разного уровня (на городское первенство и республиканское) по аэробике).

Обучение по данной программе предполагает самостоятельную работу учащихся.

В активированные дни и в режиме карантина реализация учебного занятия возможна с использованием дистанционных образовательных технологий (интернет-ресурсов).

## **1.2. Цель и задачи программы**

Цель программы - формирование и развитие способностей у учащихся в области воздействия на организм с целью индивидуального формирования и коррекции рельефа тела.

Задачи программы:

*Обучающие задачи:*

- расширить представление о возможностях формирования и коррекции тела человека;
- приобрести знания об основах техники занятия женской гимнастикой;
- приобрести практический опыт работы по формированию рельефа тела;
- приобрести основные двигательные навыки женской гимнастики.

*Развивающие задачи:*

- развить стремление вести здоровый образ жизни;
- формировать и развивать любовь к спорту;
- развить спортивную одаренность учащегося;
- развить коммуникативную культуру учащихся.

*Воспитательные задачи:*

- воспитывать самостоятельность в организации своих занятий спортом;
- формировать интерес к спорту;
- воспитывать позитивное отношение к трудолюбию и упорству в достижении результата;
- формировать нравственные, гражданские и эстетические качества личности ребенка;
- формировать творческую, дружелюбную атмосферу в группе, а также благоприятные условия для развития спортивных способностей у учащихся и профилактики асоциального поведения.

## **1.3. Содержание программы**

### **1.3.1. Учебно-тематическое планирование**

№	Наименование разделов и тем программы	Общее кол-во часов	В том числе		Форма аттестации
			Теоретических	Практических	
1	Раздел 1. Введение	2	1	1	Опрос
2	Раздел 2. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	2	2	-	Опрос
2.1	Личная гигиена, закаливание	1	1	-	
2.2	Физические качества человека. Спортивная тренировка	1	1	-	
3	Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения	30	4	26	Опрос, демонстрация
3.1	Упражнения для формирования правильной осанки	6	0,5	5,5	
3.2	Виды шагов	4	0,5	3,5	
3.3	Виды бега	2	0,5	1,5	
3.4	Виды прыжков	4	0,5	3,5	
3.5	Виды приседаний	4	0,5	3,5	
3.6	Виды выпадов	2	0,5	1,5	
3.7	Виды махов	6	0,5	5,5	
3.8	Упражнения для мышц шеи	2	0,5	1,5	
4	Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы	20	3	17	Опрос, демонстрация
4.1	Упражнения для мышц ног	4	0,5	3,5	
4.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	4	0,5	3,5	
4.3	Упражнения для ягодичных мышц	2	0,5	1,5	
4.4	Упражнения на мышцы спины	2	0,5	1,5	
4.5	Упражнения для мышц пресса и талии	8	1	7	
5	Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения	18	1	17	Опрос, демонстрация
5.1	Упражнения на развитие гибкости	8	0,5	7,5	
5.2	Упражнения на растягивание	9	0,5	8,5	
6	Раздел 6. Итоговое занятие	1	0	1	Демонстрация
	ИТОГО	72	11	61	

### 1.3.2. Содержание учебного плана

*2 часа в неделю, всего 72 часа*

#### Раздел 1. Введение

Теория: знакомство с группой, правила техники безопасности, правила поведения в хореографическом классе, требования к форме одежды на занятиях, план на учебный год.

#### Раздел 2. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология

*Тема 2.1. Личная гигиена, закаливание*

Теория: состояние формы для тренировок (чистая); необходимость приема водных процедур после тренировок. Разнообразие закаливания: обтирание, контрастный душ и др.

Форма контроля: опрос (см. приложение 1).

### *Тема 2.2. Физические качества человека. Спортивная тренировка*

Теория: мышечная масса, природа человеческой силы, причины необходимости физической нагрузки человеку, последствия ее отсутствия. Построение спортивной тренировки. Распределение нагрузки во время тренировки.

Форма контроля: опрос (см. приложение 1).

## Раздел 3. Формирование осанки и навыков движения

### *Тема 3.1. Упражнения для формирования правильной осанки*

Теория: понятие осанки, параметры для определения правильной осанки, от чего зависит осанка, какие упражнения ее поддержат и исправят незначительные дефекты

Практика: выполнение упражнений, способствующих формированию и развитию правильной осанки под музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

### *Тема 3.2. Виды шагов*

Теория: разновидности шагов: шаг-марш (с высоким подниманием бедра), грэйн вай (крестный шаг), степ шаг (приставной шаг), «мамбо», скуб (шаг с прыжком). Правила исполнения: шаг начинается с пятки

Практика: выполнение шагов под музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

### *Тема 3.3. Виды бега*

Теория: разновидности бега: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Правила исполнения бега: стопа вытягивается при подъеме,

Практика: выполнение бега на месте и в продвижении под музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

### *Тема 3.4. Виды прыжков*

Теория: разновидности прыжков: джам пинг джек(ноги вместе - ноги на ширине плеч), прыжки с захлестом голени назад, с высоким подъемом бедра вперед (нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ноги). Правила исполнения прыжков: спина закрепляется прямой

Практика: выполнение прыжков под музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

### *Тема 3.5. Виды приседаний*

Теория: разновидности приседаний: ноги на ширине плеч, ноги вместе. Правила исполнения приседаний: сохранение положения колен над пятками

Практика: исполнение приседаний под музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

### *Тема 3.6. Виды выпадов*

Теория: разновидности выпадов: ланч (выпад) вперед, в сторону, назад. Правила исполнения выпадов: одна нога прямая; пятки не отрывать от пола

Практика: исполнение выпадов под музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

### *Тема 3.7. Виды махов*

Теория: разновидности махов: нога согнута в острый угол, в тупой угол, прямой ногой, правила исполнения махов. Махи исполняются вперед. Маховые движения исполняются в спокойном ритме

Практика: исполнение махов стоя на месте под музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

### *Тема 3.8. Упражнения для мышц шеи*

Теория: правила исполнения упражнений для мышц шеи: упражнения исполняются в положении стоя или стоя на коленях, упражнения на мышцы шеи выполняются только вперед, назад, из стороны в сторону, на бок, назад. Особенности выполнения движений: чередование напряжения мышц шеи и расслабления

Практика: исполнение упражнений на мышцы шеи под музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

## Раздел 4. Укрепление и наращивание мышечной массы

### *Тема 4.1. Упражнения для мышц ног*

Теория: правила исполнения упражнений на полу на икроножные мышцы, на боковые мышцы бедра, на двуглавые мышцы бедра, на прямые мышцы бедра, на нежные мышцы бедра; правила дыхания при выполнении упражнений для мышц ног. Зависимость эффекта от скорости исполнения, необходимость чередования скорости из тренировки в тренировку (энергичное исполнение для уменьшения жирового объема, равномерное и выдержанное исполнение для приведения мышцы в тонус и ее наращивания)

Практика: исполнение упражнений на мышцы ног по 3 подхода под музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

#### *Тема 4.2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса*

Теория: правила исполнения упражнений для мышц рук и плечевого пояса: отжимания в упоре лежа с колен, отжимания со скамьи с упора сидя

Практика: исполнение отжиманий по 3 подхода без работы головой и с поворотом головы

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

#### *Тема 4.3. Упражнения для ягодичных мышц*

Теория: правила исполнения упражнений для ягодичных мышц на полу на коленях и локтях и лежа на спине. Правила дыхания при выполнении упражнений для ягодичных мышц

Практика: исполнение упражнений для ягодичных мышц по 2-3 подхода под музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

#### *Тема 4.4. Упражнения на мышцы спины*

Теория: правила исполнения упражнений на мышцы спины лежа на животе: ноги должны быть жестко закреплены на полу; особенности положения рук: сзади за спиной или к плечам. Правила дыхания при выполнении упражнений на мышцы спины

Практика: исполнение упражнений на мышцы спины по 1-2 подхода под музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

#### *Тема 4.5. Упражнения для мышц пресса и талии*

Теория: правила исполнения упражнений для мышц пресса: исходное положение - лежа на спине, особенности положения рук при исполнении упражнений на мышцы пресса: мах руками до прогиба при подъеме корпуса. Правила исполнения упражнений для мышц талии: упражнения на талию выполняются сидя на полу или стоя без приспособлений. Правила дыхания при выполнении упражнений для мышц пресса и талии

Практика: исполнение упражнений на мышцы пресса и талии по 2-3 подхода с различными движениями рук под музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

### Раздел 5. Развитие гибкости и пластичности движения

#### *Тема 5.1. Упражнения на развитие гибкости*

Теория: упражнения на развитие гибкости: «корзинка», «кольцо», «мостик», «стойка на лопатках». Правила исполнения упражнений на развитие гибкости: темп исполнения равномерный и спокойный, дыхание ровное, «мостик» выполняется на

прямых руках, пятки не отрываются от пола; «корзинка» выполняется без отрыва нижней части живота от пола, колени удерживаются вместе; «кольцо» выполняется с одинаковым по высоте подъемом правой и левой стороны фигуры

Практика: исполнение элементов под спокойное музыкальное сопровождение

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

#### *Тема 5.2. Упражнения на растягивание*

Теория: упражнения на растягивание: «бабочка», «книжка», «поза Лотоса», наклоны вперед к ногам сидя на полу, полушпагат, приседания на одной ноге с удерживанием прямой ноги на хореографическом станке в сторону, махи вперед с увеличением нагрузки (нога согнута в острый угол ногой, согнутой в тупой угол ногой, прямой ногой). Правила исполнения упражнений на растягивание. Сложные и травмоопасные моменты при исполнении упражнений на растягивание. Особенности эффекта от использования различной скорости и резкости исполнения

Практика: исполнение упражнений на растягивание под музыку в спокойном ритме

Форма контроля: опрос, демонстрация (см. приложение 1).

### Раздел 6. Итоговое занятие

Практика: исполнение упражнений.

#### **1.3.3. Внеаудиторная (самостоятельная) работа с учащимися**

№ раз-дела, наз-вание темы	Содержание	Задания	Всего кол-во часов по теме программы		В том числе кол-во часов на самостоятельную работу			
			теория	практика	теория	практика	Текущий контроль	
							теория	практика
<u>Раздел 5. Тема5.1.</u> Упражнения на развитие гибкости	Исполнение элементов	Выполнить упражнения на развитие гибкости: «корзинка», «кольцо», «мостик», «стойка на лопатках»	0,5	7,5	-	3	-	1
<u>Раздел 5. Тема5.1.</u> Упражнения на растягивание	Исполнение упражнений на растягивание	Выполнить упражнения на растягивание: «бабочка», «книжка», «поза Лотоса», наклоны вперед к ногам сидя на полу, полушпагат	0,5	8,5	-	3	-	1

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### Личностные результаты.

У учащихся будут сформированы:

- интерес и уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- становление как личности, ответственной за конечный результат своей деятельности;
- приобретение опыта в формировании рельефа тела.

Метапредметные результаты.

*Регулятивные результаты.* Учащийся научится:

- понимать важность планирования спортивной и трудовой деятельности;
- планировать предстоящую практическую деятельность, опираясь на теоретические знания;
- осмысленно выбирать направление спортивной нагрузки.

*Познавательные результаты.* Учащийся научится:

- анализировать результат выполненного задания.

*Коммуникативные результаты.* Учащийся научится:

- владеть техникой женской гимнастики;
- формулировать собственное мнение и потребности.

Предметные результаты.

Учащийся приобретет знания:

- знание понятий женской гимнастики, ее основные элементы, их особенности и назначение;
- понимание результата от выполняемых спортивных действий;
- знание и соблюдение правил ТБ.

Учащийся научится:

- самостоятельно выполнять задания.

Учащийся приобретет навыки:

- уверенные навыки работы по различным заданиям.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Раздел	Тема занятия	Кол-во часов		Дата проведения занятия		Форма контроля
		теория	практика	по плану	по факту	
1. Введение		0,5	0,5			
1. Введение		0,5	0,5			опрос
2. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	2.1. Личная гигиена, закаливание	1	-			
2. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология	2.1. Физические качества человека. Спортивная тренировка	1	-			опрос
3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	0,5	0,5			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	1			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	1			Опрос, демонстрация
3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	0,5	0,5			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	-	1			Опрос, демонстрация
3. Формирование осанки и навыков движения	3.3. Виды бега	0,5	0,5			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	0,5	0,5			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	-	1			Опрос, демонстрация
3. Формирование осанки и навыков движения	3.5. Виды приседаний	0,5	0,5			
3. Формирование	3.5. Виды	-	1			Опрос,

осанки и навыков движения	приседаний					демонстрация
3. Формирование осанки и навыков движения	3.6. Виды выпадов	0,5	0,5			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	0,5	0,5			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	1			Опрос, демонстрация
3. Формирование осанки и навыков движения	3.8. Упражнения для мышц шеи	0,5	0,5			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	0,5	0,5			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.2. Упражнения для рук и плечевого пояса	0,5	0,5			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.3. Упражнения для ягодичных мышц	0,5	0,5			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.4. Упражнения на мышцы спины	0,5	0,5			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	0,5	0,5			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	1			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	1			Опрос, демонстрация
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	0,5	0,5			
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	1			
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	1			Опрос, демонстрация
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.2. Упражнения на растягивание	0,5	0,5			
5. Развитие	5.2. Упражнения	-	1			

гибкости и пластичности движения	на растягивание					
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.2. Упражнения на растягивание	-	1			Опрос, демонстрация
3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	1			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	1			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.1. Упражнения для формирования правильной осанки	-	1			Демонстрация
3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	-	1			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.2. Виды шагов	-	1			Демонстрация
3. Формирование осанки и навыков движения	3.3. Виды бега	-	1			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	-	1			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.4. Виды прыжков	-	1			Опрос, демонстрация
3. Формирование осанки и навыков движения	3.5. Виды приседаний	-	1			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.5. Виды приседаний	-	1			Демонстрация
3. Формирование осанки и навыков движения	3.6. Виды выпадов	-	1			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	1			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	1			
3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	1			

3. Формирование осанки и навыков движения	3.7. Виды махов	-	1			Опрос, демонстрация
3. Формирование осанки и навыков движения	3.8. Упражнения для мышц шеи	-	1			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	-	1			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	-	1			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.1. Упражнения для мышц ног	-	1			Опрос, демонстрация
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.2. Упражнения для рук и плечевого пояса	-	1			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.2. Упражнения для рук и плечевого пояса	-	1			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.2. Упражнения для рук и плечевого пояса	-	1			Опрос, демонстрация
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.3. Упражнения для ягодичных мышц	-	1			Опрос, демонстрация
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.4. Упражнения на мышцы спины	-	1			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	1			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	1			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	1			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	1			
4. Укрепление и наращивание мышечной массы	4.5. Упражнения для мышц пресса и талии	-	1			Опрос, демонстрация
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	1			
5. Развитие гибкости и пластичности	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	1			

движения						
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	1			
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	1			
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.1. Упражнения на развитие гибкости	-	1			Опрос, демонстрация
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.2. Упражнения на растягивание	-	1			
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.2. Упражнения на растягивание	-	1			
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.2. Упражнения на растягивание	-	1			
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.2. Упражнения на растягивание	-	1			
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.2. Упражнения на растягивание	-	1			
5. Развитие гибкости и пластичности движения	5.2. Упражнения на растягивание	-	1			Опрос, демонстрация
6. Итоговое занятие		-	1			Демонстрация

## 2.2. Условия реализации программы

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Программа «Спортивная мозаика» реализуется на базе МУ ДО «ЦДОД «Успех» города Сыктывкара.

В кабинетах, где проходят занятия, обеспечены оптимальный микроклимат, имеется достаточная освещенность, рабочие места соответствуют возрасту и росту учащихся.

*Место проведения занятия:* хореографический класс, актовый зал.

В учебных помещениях имеются:

- ✓ хореографический станок;
- ✓ аппаратура: магнитофон с CD, MP3 или DVD;
- ✓ аудиокассеты, CD-диски;
- ✓ помещение для переодевания обучающихся, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- ✓ спортивный инвентарь для выполнения упражнений: утяжелители по 100 грамм для рук 30 штук, утяжелители для ног 250-350 грамм для ног, палки гимнастические, степ-платформы 15 штук, коврики для занятий на полу, фитнес кубики в количестве 4 штук, фитнес резинка на 3 кг 7 штук, фитнес резинка на 5 кг 8 штук;
- ✓ информационный стенд;
- ✓ зеркальная стена.

Учащимся необходимо иметь:

- ✓ спортивную или танцевальную обувь;
- ✓ форму, используемую для занятий в спортивном объединении;
- ✓ коврики для занятий на полу.

### **2.2.2. Информационно-методическое обеспечение**

Для успешного выполнения программы имеются наглядные материалы, информационно-коммуникационные средства:

- набор нормативно-правовых документов;
- подборка методических материалов по данному направлению;
- подборка музыкального материала по данному направлению (темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений);
- специальная литература.

### **2.2.3. Кадровое обеспечение программы**

Для реализации программы необходим педагог дополнительного образования спортивной направленности.

## **2.3. Методические материалы**

### **2.3.1. Методы и технологии обучения и воспитания**

Технология группового обучения.

Здоровьесберегающая технология. Эта технология как сквозная по ходу изучения программы: баланс в режиме отдыха и физической нагрузки, регулирование

эмоциональной концентрации и эмоционального расслабления, чередование зрительного наблюдения и исполнения самостоятельно.

На сегодня важным становится компетентностный подход к обучению. Это потому, что цели обучения, поставленные педагогом, все больше согласованы с собственными целями учащихся, так как самостоятельность школьников с каждым годом возрастает. Курс этой программы преподносится учащимся как подготовка к успеху в жизни.

Компетентностный подход ориентирован на организацию учебно-познавательной деятельности посредством моделирования разнообразных ситуаций в различных сферах жизнедеятельности личности.

При нем допустимо отсутствие строгого плана, допущение ситуативности в структуре занятия, многообразии подходов и точек зрения. Наиболее часто используется самопрезентация и защита творческого продукта, а не внешний контроль. Складывается учебная обстановка, при которой происходит предоставление возможности выбора пути, траектории освоения нового знания.

*Виды занятий:*

- аудиторные:

- групповые занятия,
- самостоятельная работа,
- вечера отдыха,
- открытые занятия для родителей,
- просмотр и анализ видеозаписей с соревнований по аэробике;

- внеаудиторные:

- учебные занятия с посещением соревнований разного уровня (на городское первенство и республиканское) по аэробике).

Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью программы «Спортивная мозаика», которая направлена на социализацию и адаптацию учащихся, укрепление семейных ценностей, ценностного отношения к здоровому образу жизни, соблюдению безопасных условий, укреплению взаимодействия с родителями, организацию досуговой, активной деятельности, патриотическое и духовно-нравственное воспитание. Воспитательная работа ведется в соответствии с разработанным на учебный год планом (см. приложение 2).

План работы с родителями объединения «Спортивная мозаика» соответствует стратегии педагога, в которой родители выступают, как рычаг воздействия на детей, подталкивающий к жизни в оздоровительном направлении. В процессе освоения

программы педагогу необходима поддержка с их стороны в воспитательном аспекте.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные беседы;
- консультации;
- анкетирование;
- совместные развлечения и праздники;
- помощь в подготовке к мероприятиям.

### **2.3.2. Методические рекомендации**

Программа «Спортивная мозаика» содержит в себе 4 основных раздела:

1. Влияние спортивных тренировок на организм человека. Физиология.
2. Формирование осанки и навыков движения.
3. Укрепление и наращивание мышечной массы.
4. Развитие гибкости и пластичности движения.

Кроме них выделяется вводное занятие и итоговое занятие («Выполнение контрольных нормативов»). Выполнение контрольных нормативов является неотъемлемой частью работы с учащимися. Это наглядный результат их работы и объективная оценка усвоения программы. Такое занятие проходит под руководством педагога.

Нагрузка на занятиях должна соответствовать определенным нормам и стимулировать аэробное, то есть кислородный процессы в организме. Монотонные физические нагрузки низкой интенсивности не вызывают необходимых положительных сдвигов в аппарате кровообращения, хотя и улучшают самочувствие и настроение. Поэтому минимальная нагрузка в занятиях должна соответствовать в среднем частоте сердечных сокращений не ниже 130 ударов в минуту. Эта величина считается своеобразной границей выносливости. Это связано с тем, что монотонные физические нагрузки низкой интенсивности не вызывают необходимых положительных сдвигов в аппарате кровообращения, хотя и улучшают самочувствие и настроение.

За год занятий особенно важно воспитывать у воспитанников сознание того, что занятия необходимы лично для них, для укрепления их здоровья. При этом в тренировке преобладают упражнения, связанные с движениями свободными звеньями тела и выполняемые в заданном темпе, под музыку, на протяжении достаточно длительного времени.

Музыка – это существенная часть программы занятий. Она не только создает радостное настроение и активизирует движения. Доказано, что музыка способна

оказывать положительное стимулирующее действие на центральную нервную систему: частота сердечных сокращений и дыхания возрастает уже при прослушивании ритмичной музыки, которая вам нравится.

В занятиях могут использоваться как обычные методы работы с непосредственным участием тренера, так и работа с видеомонитором, на экране которого воспроизводится система упражнений для каждой из групп занимающихся.

### **2.3.3. Система дидактических принципов**

- принцип деятельности;
- принцип непрерывности;
- принцип целостности;
- принцип психологической комфортности;
- принцип вариативности;
- принцип творчества.

### **2.3.4. Алгоритм учебного занятия**

Занятия выстраиваются таким образом, чтобы на каждом занятии выполнялись упражнения практически всех разделов и тем, но какой-либо теме уделялось большее внимание в теоретическом и практическом плане.

В занятиях могут использоваться как обычные методы работы с непосредственным участием тренера, так и работа с видеомонитором, на экране которого воспроизводится система упражнений для каждой из групп

Тренировка делится на три части:

1.подготовительная часть – в эту часть комплекса включаются разогревающие упражнения;

2.основная часть – в эту часть комплекса входят интенсивные упражнения для всех частей тела;

3.заключительная часть – данная часть комплекса направлена на восстановление.

В подготовительную часть необходимо включать 7 - 10 разогревающих упражнений, в основную часть 20 - 22 упражнения для различных групп мышц. И в заключительную часть комплекса шейпинг-аэробика 4-6 упражнений восстановительного характера.

Последовательность упражнений связана с их направленностью на проработку мышечных групп. Наиболее принят хорошо зарекомендовавший себя принцип проработки «сверху вниз» и от простых движений к более трудным. Не рекомендуется выполнять

непосредственно одни за другими упражнения, предназначенные для одних и тех же мышечных групп, а также очень трудные.

Упражнения, оказывающие сходное влияние на организм, следует чередовать. Например, силовые упражнения нужно делать в чередовании с упражнениями на расслабления или дыхательными упражнениями. Особенно это относится к упражнениям для брюшного пресса, при использовании которых нельзя нарушать дыхательный ритм. Во время этих упражнений надо стараться не задерживать вдох и обращать внимание на выдох.

С целью обеспечения разнообразия упражнений, их облегчения или усложнения необходимо:

- использовать различные исходные положения;
- исполнять простые движения лишь определенной частью тела (легче всего в низких исходных положениях – лежа, в приседе);
- выполнять комбинированные движения, т.е. сочетать несколько движений;
- изменять темп, например, маховые движения, исполнять медленно, быстро или постепенно ускоряя, или замедляя, изменить ритм.

В заключительную часть входит несколько упражнений с малой интенсивностью. Это в основном, упражнения на расслабление и дыхание. Упражнения этой части должны помочь организму восстановиться после напряженной физической работы.

Нагрузка на занятиях должна соответствовать определенным нормам и стимулировать кислородные процессы в организме.

В тех, кто только начинает заниматься спортом, необходимо воспитывать сознание того, что занятия необходимы лично для них, для укрепления их здоровья.

Для тех, кто выбрал данную образовательную программу, как дополнительную к другой спортивной или художественно-эстетической (связанной с физическими нагрузками), особенно важную роль играют упражнения, воздействующие на мышцы туловища, тазового пояса, бедер.

В отличие от атлетической гимнастики, в тренировке преобладают мало интенсивные упражнения, связанные с движениями свободными звеньями тела и выполняемые в заданном темпе, под музыку, на протяжении достаточно длительного времени.

#### **2.4. Формы контроля / аттестации**

Выявление итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы осуществляется в соответствии с соответствующим Положением МУ ДО «ЦДОД «Успех».

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом в форме сдачи нормативов на силу, выносливость, гибкость и растягивание.

Промежуточная аттестация учащихся в конце изучения программы проводится с целью подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной-дополнительной общеразвивающей программе.

Вид аттестации, сроки проведения	Цель, задачи	Содержание	Формы проведения	Критерии
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Выявить физические данные детей	1) отжимание на коленях, 2) шаг с прыжком, 3) подъем ноги вперед на 90 <sup>0</sup>	Демонстрация	Приложение 4
Промежуточная аттестация Май	Выявить успеваемость по дополнительной образовательной программе «Спортивная мозаика»	См. приложение 3	Сдачи нормативов на силу, выносливость, гибкость и растягивание	Приложение 4

*Критерии оценки результатов*

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Низкий уровень: фактические показатели нормативов, выполненных учащимся, не достигли уровня, указанного в приложении 3.

Средний уровень: 50 % фактических показателей нормативов, выполненных учащимся, достигли уровня, указанного в приложении 3.

Высокий уровень: 100 % фактических показателей нормативов, выполненных учащимся, достигли уровня, указанного в приложении 3.

## 2.5. Оценочные материалы

Вопросы для опроса к каждой теме изложены в приложении 1.

Для проведения текущего контроля успеваемости при входящей диагностике для оценки результатов в приложении 4 приведены критерии оценки в зависимости от того, как справляется учащийся с заданиями (самостоятельно, с помощью педагога или иначе).

Промежуточная аттестация оценивается по нормативам на силу, выносливость и растягивание, приведенным в приложении 3. Но саму работу учащегося определяют по улучшению показателей за учебный год.

Результаты контроля фиксируются в протоколах (см. приложение 5).

Для оценки личностного развития учащегося в процессе освоения программы «Спортивная мозаика» методом наблюдения изучаются организационно-волевые, ориентационные и поведенческие качества (см. приложение 6). В таблице рассмотрены и оцениваемые параметры, и критерии их определения, и система выяснения успешности развития качеств (высокий, средний, низкий). Результаты оценки личностного развития учащегося в процессе освоения программы вносятся в протокол (см. приложение 7).

### 3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

#### *Нормативно-правовые документы*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. № 629 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022 г. № 678-р;
4. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28, (далее СП 2.4.3648-20);
5. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6. Приказ Министерства образования и науки России от 11.05.2016 № 536 «Об утверждении Особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
7. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
8. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»
9. Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» от 11.04.2019 № 185;
10. Приказ Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п;

11. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
12. Должностная инструкция педагога дополнительного образования;
13. Устав МУ ДО ЦДОД «Успех»
14. Лицензии на осуществление деятельности МУ ДО ЦДОД «Успех»
15. Положение по составлению дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы в МУ ДО ЦДОД «Успех»

#### *Список литературы для педагога*

1. Боброва Г. А. Художественная гимнастика в школе. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
2. Воспитать человека: Сборник нормативно-правовых, научно-педагогических, организационно-практических материалов по проблеме воспитания. – М., 2002.
3. Дополнительное образование детей: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 256 с.
4. Зуев, Е.И. Волшебная сила растяжки. / Е.И. Зуев. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
5. Подласый, И.П. Педагогика. Книга 2. Процесс воспитания / И.П. Подласый. - М., 1999.
6. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – Т.2. – 248 с.: ил.
7. Ярошевский, М.Г., Петровский, А.В. Психология / М.Г. Ярошевский, А.В. Петровский – М.: 2002.
8. Ковалев, С.М. Воспитание и самовоспитание / С.М. Ковалев. – М.: Мысль, 1996.
9. Лихачев, Б.Т. Воспитательные аспекты обучения / Б.Т. Лихачев – М.: Просвещение, 1982.
10. Сухомлинский, В.А. Сердце отдаю детям / В.А. Сухомлинский. – Киев, 1973.
11. Филиппов, В.С. Учебно-воспитательная работа в учебной группе / В.С. Филиппов. – М.: Высшая школа, 1989.

12. Горский, В.А., Журкина, А.Я., Ляшко, Л.Ю., Усанов, В.В. Система дополнительного образования детей / В.А. Горский, А.Я. Журкина, Л.Ю. Ляшко, В.В. Усанов // Дополнительное образование. 1999. № 3-4.
13. Гуколенко, О.В., Данилюк, А. Я. Воспитание в современной России / О.В. Гуколенко, А. Я. Данилюк // Педагогика. 2005. № 10. с. 3-17.
14. Гурьянов, М.П. Воспитание жизнеспособной личности в условиях дисгармоничного социума / М.П. Гурьянов // Педагогика. 2004. № 1. с. 12-18.
15. Ильинский, И.М. О воспитании жизнеспособных поколений российской молодежи / И.М. Ильинский // Государство и дети: реальности России. 1995.
16. Каргина, З.А. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей / З.А. Каргина // Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование молодежи. 2006. № 5. с. 11-15.
17. Кленова, Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительной образовательной программе / Н. Кленова // Народное образование. 2005. № 8. с. 165 – 175.
18. Сафронова, Е.М. Воспитательная деятельность в контексте личностного подхода в образовании / Е.М. Сафронова // Педагогика. 2003. № 3. с. 38-44.
19. Сиваланов, А.В. Модернизация воспитательных концепций: закономерности и противоречия / А.В. Сиваланов // Педагогика. 2005. № 9. с. 57-64.
20. Семенов Л. П. Советы тренерам. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.
21. Степ – силовая и аэробная нагрузка, направленная в основном на икроножные мышцы, бедра и ягодицы // Step by step // Штучка. – 2002. – № 12. – с. 32.
22. 10 самых лучших упражнений для упругих эластичных и гибких мышц. Супер стрейч // Shape. – 2002. – № 10. – с. 112.

#### ***Список литературы для учащихся***

1. 254 статьи о фитнесе // Онлайн-журнал. – 2021. [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://worldclassmag.com/fitness/>

#### ***Электронные ресурсы***

1. Сайт музыкальной базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://zaycev.net/>
2. Сайт музыкальной базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: [https://ru.drivemusic.me/best\\_music.html](https://ru.drivemusic.me/best_music.html)
3. Сайт музыкальной базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://my.mp3ha.org/>
4. Сайт методической базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://vostok.fitness/>
5. Сайт методической базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://worldclassmag.com/fitness/>

6. Сайт методической базы [Электронный ресурс]. –Режим доступа: <https://fitness-pro.ru/biblioteka/obzor-mirovykh-tendentsiy-v-fitnese-na-2021-god/>

Вопросы для опроса к теме «Личная гигиена, закаливание»

1. Что такое личная гигиена?
2. Назовите разновидности закаливания.

Вопросы для опроса к теме «Физические качества человека. Спортивная тренировка»

1. Назовите физические качества человека.
2. Назовите последствия отсутствия физической нагрузки.

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для формирования правильной осанки»

1. Что такое осанка
2. Как определить правильную осанку?
3. От чего зависит осанка?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнения для формирования правильной осанки

Вопросы для опроса к теме «Виды шагов»

1. Назовите виды шагов.

Задания для демонстрации

1. Показать шаг-марш
2. Показать скрестный шаг
3. Показать степ шаг
5. Показать скуб (шаг с прыжком)

Вопросы для опроса к теме «Виды бега»

1. Назовите два основных вида бега

Задания для демонстрации

1. Показать бег с высоким подниманием бедра.
2. Показать бег с захлестом голени назад.

Вопросы для опроса к теме «Виды прыжков»

1. Назовите правила выполнения прыжков

Задания для демонстрации

1. Показать джам пинг джек
2. Показать прыжок с захлестом голени назад
3. Показать прыжок с высоким подъемом бедра вперед

Вопросы для опроса к теме «Виды приседаний»

1. Назовите два основных вида приседаний

Задания для демонстрации

1. Показать приседания, когда ноги на ширине плеч
2. Показать приседания, когда ноги вместе

Вопросы для опроса к теме «Виды выпадов»

1. Назовите особенности выполнения выпада

Задания для демонстрации

1. Показать выпад вперед
2. Показать выпад в сторону

Вопросы для опроса к теме «Виды махов»

1. Назовите разновидности махов

Задания для демонстрации

1. Показать мах вперед нога согнута в острый угол
2. Показать мах вперед нога согнута в тупой угол
3. Показать мах вперед прямой ногой

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц шеи»

1. В каком исходном положении можно выполнять упражнения на мышцы шеи
2. Особенности выполнения упражнения на мышцы шеи

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на укрепление мышц шеи

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц ног»

1. Зависит ли эффективность упражнений от темпа исполнения?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на икроножные мышцы
2. Показать упражнение на мышцы боковой части бедра
3. Показать упражнение на мышцы задней части бедра
4. Показать упражнение на мышцы внутренней части бедра

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц рук и плечевого пояса»

1. Какие исходные положения бывают для выполнения отжиманий?

Задания для демонстрации

1. Показать отжимания в упоре лежа с колен
2. Показать отжимания со скамьи с упора сидя

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для ягодичных мышц»

1. Какие исходные положения бывают для выполнения упражнений для ягодичных мышц?

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение для ягодичных мышц на полу на коленях и локтях
2. Показать упражнение для ягодичных мышц лежа на спине

Вопросы для опроса к теме «Упражнения на мышцы спины»

1. Описать технику дыхания при выполнении упражнений на мышцы спины.

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение на мышцы спины лежа на животе при положении рук сзади за спиной
2. Показать упражнение на мышцы спины лежа на животе при положении рук к плечам

Вопросы для опроса к теме «Упражнения для мышц пресса и талии»

1. Какие исходные положения бывают для выполнения упражнений для мышц пресса и талии?

2. Описать технику дыхания при выполнении упражнений на мышцы пресса и талии

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение для мышц пресса лежа на спине с маховыми движениями рук до прогиба при подъеме корпуса

Вопросы для опроса к теме «Упражнения на развитие гибкости»

1. Что такое гибкость спины?
2. Назовите упражнения для развития гибкости спины.

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение «корзинка»
2. Показать упражнение «кольцо»
3. Показать упражнение «мостик»
4. Показать упражнение «стойка на лопатках»

Вопросы для опроса к теме «Упражнения на растягивание»

1. Что такое растянутость мышц паха?
2. Назовите упражнения на растягивание мышц паха.

Задания для демонстрации

1. Показать упражнение «бабочка»
2. Показать упражнение «книжка»
3. Показать упражнение «поза Лотоса»

## План воспитательной работы на учебный год

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный исполнитель	Планируемый результат
1	Физкультурно-оздоровительное воспитание	Родительское собрание для определения планов на учебный год	сентябрь	пдо	Активная поддержка со стороны родителей деятельность учащихся
2	Воспитание здорового образа жизни	Беседа о здоровом образе жизни. Пользе спорта.	сентябрь	пдо	Расширение кругозора
3	Воспитание здорового образа жизни	Беседа о вредных привычках (курение, алкоголь, наркотики)	октябрь	пдо	Расширение кругозора
4	Воспитание здорового образа жизни	Беседа о здоровой пище, об аккуратном обращении с диетами	октябрь	пдо	Поддержка здорового образа жизни и здоровья учащихся
5	Патриотическое и гражданско-правовое воспитание	Беседа о дружбе, товариществе, командном сплочении	ноябрь	пдо	Личностное развитие учащегося
6	Культурно-нравственное воспитание	Праздничное украшение класса	декабрь	пдо	Сплоченность и дружелюбность в группе
7	Культурно-нравственное воспитание	Праздничное занятие «С Новым годом!»	декабрь	пдо	Дружелюбность в группе
8	Физкультурно-оздоровительное воспитание	Открытое занятие для родителей	февраль	пдо	Активная поддержка со стороны родителей деятельность учащихся
9	Культурно-нравственное воспитание	«Масленица!»	март	пдо	Поддерживание традиции Руси
10	Культурно-нравственное воспитание	Вечер отдыха «8 Марта»	март	пдо	Дружелюбность в группе
11	Воспитание здорового образа жизни	Беседа с родителями о необходимости полноценного, сбалансированного, регулярного питания	апрель	пдо	Поддержка здорового образа жизни и здоровья учащихся в целом
12	Культурно-нравственное воспитание	Вечер отдыха «Ура! Каникулы!»	май	пдо	Сплоченность и дружелюбность в группе

**НОРМАТИВЫ****на силу, выносливость, гибкость и растягивание**

Упражнение	Количество
1. И.п. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	8-20 раз
2. И.п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	10-24 раз
3. И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	8-16 раз
4. И.п. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты Вып. Поднимание туловища	13-20 раз
4. И.п. Сидя на полу, ноги прямые Вып. Складка	0 -5 см

**Критерии оценки**

Уровень обученности	Критерии
Входящая диагностика	
Высокий	Учащийся справился с тремя заданиями
Средний	Учащийся справился с заданиями с помощью педагога
Низкий	Учащийся не справился с заданиями
Текущий контроль успеваемости	
Высокий	Учащийся превышает хотя бы один норматив
Средний	Учащийся выполняет нормативы
Низкий	Учащийся не может выполнить некоторые нормативы
Промежуточная аттестация	
Высокий	Выполнение всех нормативов улучшилось
Средний	Выполнение нескольких нормативов улучшилось
Низкий	В выполнении нормативов улучшения нет

**Протокол результатов освоения  
образовательной программы «Спортивная мозаика»  
Физкультурно-спортивной направленности**

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_

Текущий контроль успеваемости (входящий контроль)

№ п/п	ФИО учащегося	Виды упражнений			Общий уровень освоения программы
		отжимание на коленях	шаг с прыжком	подъем ноги вперед на 90 <sup>0</sup>	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

С – средний уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

Н – низкий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

*Аналитическая справка*

Всего проверяемых – \_\_\_\_ чел.

Из них у \_\_\_\_ чел. определен уровень как «\_\_\_\_\_», у \_\_\_\_ чел. – «\_\_\_\_\_», а у \_\_\_\_ чел. - «\_\_\_\_\_».

Положительный результат показали \_\_\_\_ % учащихся.

Педагог дополнительного образования

Латышева О.Е.

**Протокол результатов освоения  
образовательной программы «Спортивная мозаика»  
Физкультурно-спортивной направленности**

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_

Текущий контроль успеваемости

№ п/п	ФИО учащегося	Упражнения					Общий уровень освоения программы
		И.п. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	И.п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	И.п. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты Вып. Поднимание туловища	И.п. Сидя на полу, ноги прямые Вып. Складку	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

С – средний уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

Н – низкий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

*Аналитическая справка*

Всего проверяемых – \_\_\_\_ чел.

Из них у \_\_\_\_ чел. определен уровень как «\_\_\_\_\_», у \_\_\_\_ чел. – «\_\_\_\_\_», а у \_\_\_\_ чел. – «\_\_\_\_\_».

Положительный результат показали \_\_\_\_ % учащихся.

Педагог дополнительного образования

Латышева О.Е.

**Протокол результатов освоения**  
образовательной программы «Спортивная мозаика»  
Физкультурно-спортивной направленности

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_

## Промежуточная аттестация

№ п/п	ФИО учащегося	Упражнения					Общий уровень освоения программы
		И.п. Упор лежа на полу Вып. Сгибание и разгибание рук	И.п. Лежа на животе, руки за голову Вып. Поднимание туловища назад	И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища Вып. Подъем прямых ног до прямого угла	И.п. Лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты Вып. Поднимание туловища	И.п. Сидя на полу, ноги прямые Вып. Складку	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

В – высокий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

С – средний уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

Н – низкий уровень – \_\_\_\_ чел. – \_\_\_\_ %

*Аналитическая справка*

Всего проверяемых – \_\_\_\_ чел.

Из них у \_\_\_\_ чел. определен уровень как «\_\_\_\_\_», у \_\_\_\_ чел. – «\_\_\_\_\_», а у \_\_\_\_ чел. – «\_\_\_\_\_».

Положительный результат показали \_\_\_\_ % учащихся.

Педагог дополнительного образования

Латышева О.Е.

### Личностное развитие учащегося в процессе освоения программы

#### Организационно-волевые качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Терпение	Способность переносить нагрузки в течение занятия	Низкий	Терпения хватает меньше, чем на ½ занятия.	Наблюдение
		Средний	Терпения хватает больше, чем на ½ занятия.	
		Высокий	Терпения хватает на все занятие	
2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Низкий	Волевые усилия ребенка побуждаются извне;	Наблюдение
		Средний	Иногда самим ребенком;	
		Высокий	Всегда самим	
3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	Низкий	Ребенок постоянно действует под воздействием контроля извне;	Наблюдение
		Средний	Периодически контролирует себя сам;	
		Высокий	Постоянно контролирует себя сам	

#### Ориентационные качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Низкий	Завышенная;	Наблюдение
		Средний	Заниженная	
		Высокий	Нормальная	
2. Интерес к занятиям	Осознанное участие в освоении дополнительной образовательной программы	Низкий	Интерес продиктован извне;	Наблюдение
		Средний	Интерес периодически поддерживается самим ребенком;	
		Высокий	Интерес постоянный	

#### Поведенческие качества

Оцениваемые параметры	Критерии	Уровень развития	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	Низкий	Периодически провоцирует конфликты;	Наблюдение
		Средний	Сам не участвует в Конфликтах;	
		Высокий	Старается их избегать.	
2. Сотрудничество (отношение к общим делам)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Низкий	Избегает участия в общих делах;	Наблюдение
		Средний	Участвует при побуждении извне;	
		Высокий	Инициативен в общих делах	

**Протокол результатов личностного развития учащихся в процессе освоения  
образовательной программы «Спортивная мозаика»  
Физкультурно-спортивной направленности**

Дата заполнения: \_\_\_\_\_

Год обучения: \_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_

№ п/п	ФИО учащегося	Организационно-волевые качества			Ориентационные качества		Поведенческие качества	
		Терпение	Воля	Самоконтроль	Самооценка	Интерес к занятиям	Конфликтность	Сотрудничество (отношение к общим делам)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

***Аналитическая справка***

Всего проверяемых – \_\_\_\_ чел.

Диагностика показала: В – высокий уровень – \_\_ % (\_\_ оценок), С – средний уровень – \_\_ % (\_\_ оценок), Н – низкий уровень – \_\_ (\_\_ оценок).

Педагог дополнительного образования

Латышева О.Е.