

Министерство образования и науки Самарской области

Детско-юношеская спортивная школа – структурное подразделение
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской
области средней общеобразовательной школы
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского
с.Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области
(ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского)

Принята на заседании
Педагогического совета
ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского
Протокол № 01 от 01.08.2023 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ
им. Н.С. Доровского с.Подбельск
_____ Уздяев В.Н.
Приказ № 75-од от 01.08.2023г.



S=RU, O=ГБОУ СОШ
им.Н.С.Доровского с.Подбельск,
CN=В.Н.Уздяев,
E=podbel_sch_phvy@samara.edu.ru
00e2de620d21d26701
2023.08.11 09:56:43+04'00'

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Канго-джампс»

направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Юсупова Лилия Раисовна,
тренер-преподаватель

с. Подбельск, 2023

Оглавление

1.1. Пояснительная записка	5
1.1.1. Актуальность программы	5
1.1.2 Отличительная особенность.....	7
Отличительная особенность данной программы заключается в том, что это активный вид спорта, который объединяет в себе элементы акробатики, танца и хореографии в прыжках на специальной обуви (джамперы)	7
1.1.3 Педагогическая целесообразность	8
1.1.4. Цель и задачи программы	8
Цель: Формирование разносторонне физически развитой личности, укрепление и сохранение собственного здоровья, организация активного отдыха посредством прыжкового фитнеса.	
.....	8
Задачи	8
1.1.5 Адресат программы.....	8
Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся	9
1.1.6. Сроки реализации.....	9
1.1.7. Форма обучения.....	9
1.1.8. Формы организации деятельности.....	10
1.1.9. Режим занятий.....	10
1.1.10. Планируемые результаты.....	10
1.1.11. Формы контроля реализации программы.....	12
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	13
1.1.12. Форма подведения итогов	13
Учебный план программы	13
Учебно-тематический план.....	14
Содержание программы	16
Модуль «Основы знания о физической культуре и спорте»	16
Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях.....	16
Ознакомление с местом занятий. Правила поведения в спортивном зале, враздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём.	
Практика.....	16
Тема 1.2. Правила гигиены, распорядок дня спортсмена	16
Тема 1.3. Физическая культура и спорт (основные понятия).....	16
Тема 1.4. Физическая культура человека	16
Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности».....	17
Тема 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.....	17
Тема 2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.....	17
Тема 2.3. Самостоятельные игры и развлечения	17

Модуль «Физическое совершенствование»	17
Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.....	17
Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса.....	17
Тема 3.3 Функциональная тренировка (тренинг).....	17
Тема 3.4. Хореографическая подготовка	18
Тема 3.5. Подготовка к показательным выступлениям	18
Тема 3.6 Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	18
Модуль «Диагностика физической подготовленности»	18
Тема 4.1. Тест для определения скоростно-силовых качеств.....	18
Тема 4.2. Тест для определения координационных способностей.....	18
Тема 4.3. Тест для определения силовой выносливости	18
Тема 4.4. Тест для определения силы.....	19
Тема 4.5. Тест на гибкость	19
Модуль «Группа фитнеса»	19
Тема 5.1. Подвижные и спортивные игры.....	19
Тема 5.2. Участие в показательных выступлениях	19
Тема 5.3. Совместная тренировка с родителями.....	19
Тема 5.4. Участие в соревнованиях.....	19
Тема 5.5. Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение. Коллективный просмотр видеозаписей открытых тренировок, показательных выступлений. Самоанализ, работа над ошибками. Обсуждение в формате «круглого стола».....	19
Тема 5.6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.....	19
Тема 5.7. Итоговое мероприятие	19
Подведение итогов учебного года, награждение	19
Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	19
2.1. Календарный учебный график.....	19
2.2. Условия реализации программы.....	19
Требования к материально-технической базе.....	19
Материально-техническое обеспечение.....	20
Кадровое обеспечение.....	20
Информационное обеспечение.....	20
2.3. Оценочные материалы	20
2.4 Методическое обеспечение.....	21
2.5. Список литературы	24
Электронные ресурсы	25
Приложения.....	26
Календарно-тематическое планирование.....	26
Десятибалльная шкала оценивания степени обученности (по В.П. Симонову)	48
Контрольные нормативы (для определения уровня общей, специальной и технической	

подготовленности).....	50
Диагностические методики по выявлению уровня воспитанности, нравственного развития личности, степени и характере самооценки обучающегося.....	51
Диагностическая методика «Космическое путешествие».....	51
Тест «Пьедестал».....	51
Техника безопасности при проведении занятий по Канго Джампс.....	53

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Канго-джампс» (далее – Программа) имеет **спортивно-оздоровительную направленность**.

Программа ориентирована на удовлетворение потребностей обучающихся ДЮСШ -СП ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с. Подбельск в возрасте 7-17 лет, постоянно проживающих в с. Подбельск м.р. Похвистневский Самарской области, в области физической культуры, в частности, занятиями прыжковым фитнесом.

Прыжковой фитнес включает в себя занятия фитнесом в специальных ботинках. Такие занятия очень высокоинтенсивные и направлены на увеличение выносливости всего тела. Занятия помогают сбросить лишний вес и повысить общий тонус организма. Прыжковой фитнес в значительной степени может восполнять недостаток движения, а также помогать предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время учебы. Прыжковой фитнес является актуальным средством физического и нравственного развития ребёнка, даёт возможность коммуникации со сверстниками, стимулирует к проявлению активности и лидерских качеств.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ориентирована на разные возраста учащихся: младшим школьным возрастом (7-13 лет) и подростковым возрастом (14-17 лет).

Новизна программы обусловлена тем, что поддерживать тело в отличной форме стало проще благодаря таким новым и нетрадиционным видам фитнеса, как прыжковой фитнес. При занятиях срабатывает психологический эффект, ведь ребёнку эмоционально легче, приятнее и интереснее тренироваться в сопровождении энергичной музыки и в группе, чем индивидуально.

На занятиях совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются физические способности.

1.1.1. Актуальность программы

В современной России и Самарской области на протяжении нескольких десятилетий сложились устойчивые спортивные традиции, заложенные еще в 90-х годах прошлого столетия. Детские фитнес тренировки сейчас есть практически в каждом спортивном центре.

Фитнес тренировки играют важную роль в развитии и формировании организма ребёнка. Деятельность различных систем организма находится в прямой зависимости от активности скелетных мышц (особо актуально для сердечно-сосудистой системы). Особенно в детском возрасте. Двигательная активность стимулирует обмен веществ, увеличивает выработку энергии, благоприятно влияет на функционирование всех систем организма и повышает его работоспособность. Систематические тренировки с раннего возраста – это отличная профилактика заболеваний. В первую очередь опорно-двигательного аппарата. А именно – искривлений позвоночника и нарушений

осанки. Также детские тренировки могут предупредить нарушения нервно-психической сферы (депрессии, переутомляемость, неврозы). Регулярная физическая активность укрепляет сердечно-сосудистую систему, повышает выносливость детского организма. Детский фитнес так же, как и другие спортивные занятия для детей, имеет как плюсы, так и минусы. Прыжковой фитнес завоевывает все большую популярность благодаря разносторонней направленности и возможности подобрать тренировку исходя из потребностей ребенка.

Программа реализуется в малом населённом пункте (сельское поселение), где нет других возможностей для занятий фитнесом. Это открывает возможности для профессионального самоопределения обучающихся, ориентируя их на будущую профессию, связанную со спортивной, физкультурно-оздоровительной, тренерской деятельностью или службой в государственных силовых структурах.

В программе присутствует ориентация на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области.

Программа является разноуровневой и включает в себя следующие уровни: базовый от 7 до 9 лет, средний от 10 до 13 лет и углубленный от 14 до 17 лет.

Программа учитывает специфику обучения детей в условиях малого населённого пункта, где существует всего одно объединение данного профиля, позволяя решить проблему занятости свободного времени детей. Деятельность группы по прыжковому фитнесу направлена на создание условий для привлечения детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом, профилактику здорового образа жизни и асоциальных проявлений, организацию содержательного досуга.

Программа подразумевает возможность работы в различных режимах (офлайн, онлайн). Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, с применением кейс-технологий, онлайн – занятий в Сферум (бесплатная платформа для учёбы и общения) или при помощи электронных образовательных ресурсов.

Нормативно-правовые документы, на основе которых разработана данная программа:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09–3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных (общеразвивающих) программ»;
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. № 996-р);
- Приказ Министерства спорта РФ от 24 января 2022 г. № 39 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»;
- Методические рекомендации по содержанию и методике обучения элементам фитнес-аэробики на уроках физической культуры (автор Вербина О.Ю.—президент Федерации фитнес-аэробики Чувашской Республики).
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Положение о Детско-юношеской спортивной школе - структурном подразделении государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского с. Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской области от 30.04.2021 г. № 100-од

1.1.2 Отличительная особенность

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что это активный вид спорта, который объединяет в себе элементы акробатики, танца и хореографии в прыжках на специальной обуви (джамперы).

Термин Канго-джампс в переводе с английского означает «прыжки кенгуру». Понятие полностью передаёт суть такой тренировки – во время занятия нужно прыгать, попутно выполняя различные танцевальные связки и силовые элементы.

А также программа разработана с учётом современных тенденций в дополнительном образовании, что позволяет более вариативно организовать

образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности обучающихся. На занятиях совершенствуются функциональные возможности организма, обеспечивается гармоничное физическое развитие, повышается уровень физической подготовленности.

1.1.3 Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентируется на приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, применение полученных знаний и умений в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, самоопределения и профориентации. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся повышают уровень общей и специальной физической подготовленности, а развитие специальных физических качеств помогает развивать функциональные системы организма обучающихся и укрепления здоровья.

1.1.4. Цель и задачи программы

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, укрепление и сохранение собственного здоровья, организация активного отдыха посредством прыжкового фитнеса.

Задачи:

воспитательные:

- создать условия для личностного развития ребёнка и формирования у него позитивной самооценки;
- формировать ценностно-ориентированное отношение к здоровому образу жизни и устойчивую потребность в занятиях физкультурой и спортом;
- содействовать профессиональному самоопределению обучающихся в процессе выбора будущей профессиональной деятельности.

развивающие:

- развить физические качества обучающихся (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость);
- развивать коммуникативные способности, навыки командного взаимодействия;
- развивать познавательные, физические, морально-волевые способности обучающихся.

обучающие:

- освоение базовых знаний и общих представлений о фитнесе, его истории и современного развития.
- сформировать умение самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений.

1.1.5 Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Канго-джампс» разработана для обучающихся 7-17 лет. Для зачисления ребенка в спортивно-оздоровительную группу с родителями (законными представителями) проходит беседа о состоянии здоровья ребёнка, специфических особенностях вида спорта, родители (законные представители) подают заявку в «Навигаторе дополнительного образования детей Самарской области», предоставляют медицинскую справку об отсутствии противопоказаний к занятиям боевыми единоборствами. Занятия проводятся в группах в количестве 7 человек. Программа может быть ориентирована и на детей с ОВЗ.

Краткая психолого-педагогическая характеристика обучающихся

Обучающиеся по программе представлены младшим школьным возрастом (7-13 лет) и подростковым возрастом (14-17 лет). Младший школьный возраст 7-13 лет: основным видом деятельности в данном возрасте выступает игра. Этот период в жизни – период развития фантазии и воображения. Младший школьный возраст – период впитывания, накопления знаний, период усвоения по преимуществу. Успешному выполнению этой важной функции благоприятствуют характерные способности детей этого возраста: доверчивое подчинение авторитету, повышенная восприимчивость, впечатлительность, наивно-игровое отношение ко многому из того, с чем они сталкиваются. Дети в этом возрасте обладают в основном наглядно-образным характером запоминания, поэтому личный показ движений и упражнений тренером наиболее эффективен. Характер еще только складывается, но дети уже обладают некоторой настойчивостью, способны ставить перед собой определенные цели.

Подростковый возраст 14-17 лет: основные потребности – потребность в общении со сверстниками и нравственном самоопределении, потребность стать взрослым; ведущая деятельность – вариативные организационные формы и типы образования; основные психические новообразования – чувство взрослости, нравственная регуляция своего поведения, сравнительная самооценка, рефлексивное мышление, дружба. В этот возрастной период у ребенка активно развиваются социальные эмоции, такие как самолюбие, чувство ответственности, чувство доверия к людям и способность ребенка к сопереживанию. В силу своей динамичности мотивационная сфера ребенка данного возраста представляет большие возможности для формирования и развития у него мотивов, необходимых для эффективного обучения.

1.1.6. Сроки реализации

Срок освоения программы составляет 1 год. 44 учебных недель с сентября по июнь включительно, 154 учебных часа в год (3,5 часа в неделю).

1.1.7. Форма обучения

Очная. Возможна очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, с применением кейс-

технологий, онлайн – занятий в Сферум или при помощи электронных образовательных ресурсов.

1.1.8. Формы организации деятельности

- фронтальная – при беседе, показе, объяснении;
- коллективная – при организации проблемно-поискового или творческого взаимодействия между детьми;
- индивидуальная, групповая (работа в малых группах, парах) – при выполнении заданий.

1.1.9. Режим занятий

Два занятия в неделю, 1,75 академических часа, с предусмотренным перерывом обучения 10 минут в группах после каждых 45 минут обучения.

В дистанционном режиме проводятся занятия во время карантина, при отсутствии обучающегося на занятии (по причине болезни, отъезда и др.

1.1.10. Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование умения использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и

отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках и во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;
- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;

Предметные результаты изучения фитнеса отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности, а именно:

- формирование знаний о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. Д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований по видам фитнес-аэробики;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств фитнес-аэробики;
- изложение фактов истории развития фитнес-аэробики, Олимпийских игр современности, характеристика видов фитнес-аэробики, влияние аэробных занятий на организм человека;
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками спортивных игр, эстафет; смотров – конкурсов по видам фитнес-аэробики, спортивно-оздоровительных мероприятий и соревнований;
- подготовка собственных программ (комплексов) и показательных выступлений на базе изученных элементов классической аэробики, танцевальной-аэробики, функционального тренинга;
- осуществление объективного судейства программ своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

1.1.11. Формы контроля реализации программы

Для успешной реализации программы используются следующие виды контроля:

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения и предусматривает такие формы как тестирование, устный опрос, наблюдение.

- Входной контроль (сентябрь) проводится с каждым обучающимся на первых занятиях каждого учебного года. Происходит анализ данных о начальном уровне готовности обучающихся к освоению программы, их интересах, потребностях и возможностях. Призван выявить уровень развития физических способностей и обеспечить выбор оптимального содержания, методики преподавания. Осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов, тестирования, беседы.

- Промежуточный контроль (декабрь) осуществляется в форме показательных выступлений, открытых тренировок, коллективных мероприятий.

- Итоговый контроль (май) проводится по завершению обучения и показывает уровень освоения образовательной программы. Проводится в следующих формах: сдачи нормативов, тестирования, беседы, открытых занятий для родителей, участие в соревнованиях различного уровня, коллективных мероприятиях спортивной школы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

- ведомости сдачи нормативов входного и итогового контроля;
- анализ работы педагога составляется в конце каждого учебного года;
- видеозаписи показательных выступлений обучающихся на мероприятиях учреждения, района и др.;
- дипломы и грамоты участников соревнований различного уровня; журнал посещаемости ведется педагогом на каждом занятии;
- портфолио педагога – заполняется ежегодно.

1.1.12. Форма подведения итогов

Итоговая аттестация проводится по итогам освоения программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, сдачу теоретического зачета на знание предметных областей программы.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил итоговые нормативы, продемонстрировав личную положительную динамику по отношению к входному контролю.

Дополнительной (альтернативной) формой подведения итогов реализации программы является отчетные мероприятия ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровских с. Подбельск. На мероприятиях присутствуют родственники и друзья воспитанников, администрация образовательного учреждения, почетные гости. Обучающиеся, завершившие освоение программы на низком уровне – участвуют по упрощенным правилам в показательных выступлениях, или в качестве волонтеров.

Учебный план программы

№ п/ п	Наименование Модуля	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Все го	Теор ия	Практи ка	
1	Основные знания о физической культуре и спорте	14	4	10	Контрольные нормативы, тестирование, беседа
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	25	10	15	Контрольные нормативы,

					тестирование, наблюдение
3	Физическое совершенствование	50	13	37	показательные выступления, результаты соревнований
4	Диагностика физической подготовленности	15	15	0	показательные выступления, результаты соревнований
5	Группа фитнеса	50	11	39	Открытые занятия для родителей, участие в коллективных мероприятиях.
	ИТОГО	154	53	101	

Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль/Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	Основные знания о физической культуре и спорте	14	4	10
1.1	Техника безопасности на занятиях	2	1	1
1.2	Правила гигиены, распорядок дня спортсмена.	2	1	1
1.3	Физическая культура и спорт	5	1	4
1.4	Физическая культура человека	5	1	4
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	25	10	15
2.1	Организация и проведение самостоятельных	5	2	3

	занятий физической культурой.			
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	10	5	5
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	10	5	5
3	Физическое совершенствование	50	13	37
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	5	2	3
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса	15	5	10
3.3	Функциональная тренировка	10	2	8
3.4	Хореографическая подготовка	8	2	6
3.5	Подготовка к показательным выступлениям.	5	0	5
3.6	Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	7	2	5
4	Диагностика физической подготовленности	15	15	0
4.1	Тест для определения скоростно-силовых качеств:	3	2	1
4.2	Тест для определения координационных способностей	3	2	1
4.3	Тест для определения силовой выносливости	3	2	1
4.4	Тест для определения силы:	3	2	1
4.5	Тест на гибкость	3	2	1
5	Группа фитнеса	50	11	39
5.1	Фитнес Канго Джампс	25	5	20
5.2	Участие в показательных выступлениях	5	0	5
5.3	Совместная тренировка с родителями	2	0	2
5.4	Участие в мероприятиях	5	2	3
5.5	Участие в соревнованиях	3	0	3
5.6	Совместный просмотр выступлений (фото и видео) и их обсуждение. Рефлексия.	3	1	2
5.7	Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.	5	2	3
5.8	Итоговое мероприятие.	2	1	1
	ИТОГО	154	53	101

Содержание программы

Модуль «Основы знания о физической культуре и спорте»

Тема 1.1. Техника безопасности на занятиях.

Ознакомление с местом занятий. Правила поведения в спортивном зале, в раздевалках, требования к спортивной форме, правила обращения со снарядами и инвентарём. Практика.

Тема 1.2. Правила гигиены, распорядок дня спортсмена.

Требования к спортивной форме, правила личной гигиены. Организация личного режима дня, рекомендуемые продукты питания. Влияние физических упражнений на здоровье человека. Зачем нужно заниматься спортом. Пагубные привычки. Практика.

Тема 1.3. Физическая культура и спорт (основные понятия).

Физическая подготовка и её базовые основы, формирование двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и развитие физических способностей. Физические качества – общие и специфические признаки, связь с психическими процессами и функциональными возможностями. Характеристика физических качеств силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, общие основы их воспитания (регулярность и систематичность, доступность и индивидуальность, постепенность и непрерывность). Организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой, их эффективность, особенности планирования, регулирования и контроля.

Педагогические гигиенические и эстетические требования к их проведению; профилактика негативных эмоций и нервных срывов во время занятий. Понятие фитнес-аэробика. Направления в фитнес-аэробике. Виды танцевальной аэробики. Определение функционального тренинга и функционального упражнения. Практика.

Тема 1.4. Физическая культура человека.

Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течение дня, недели, месяца. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры. Основы музыкальной грамоты (понятия: музыкальная фраза, предложение, музыкальный квадрат). Основы хореографической подготовки и музыкального восприятия, как средства эстетического воспитания. Основы составления хореографических комбинаций. Ритм и пластика в движении под

музыку. Практика.

Модуль «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Тема 2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление комплексов с учетом индивидуальных особенностей организма, с учетом цели и задач. Составление плана самостоятельного занятия физическими упражнениями. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация активного отдыха средствами физической культуры.

Тема 2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка выполнения технических элементов и движений, способы выявления и устранения типичных и нетипичных ошибок в технике выполнения упражнений и комплексов. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью элементарных функциональных проб.

Тема 2.3. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение спортивно-массовых оздоровительных мероприятий (игры, конкурсы, эстафеты) с привлечением сверстников на спортивных площадках и в спортивных залах.

Модуль «Физическое совершенствование»

Тема 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры, восстановительные мероприятия (массаж, банные процедуры). Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Тема 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса. *Классическая аэробика:* базовые элементы без смены лидирующей ноги (унилатеральные); базовые элементы со сменой лидирующей ноги (билатеральные); сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Тема 3.3 Функциональная тренировка (тренинг): выполнять общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Бег с изменением скорости и направления движения по сигналу учителя, спиной вперед, приставными шагами, челночный бег. Выполнять упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Выполнять упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и

верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Выполнять комплексы и комбинации упражнений - приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы упоры: упор-присев, упор – лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

Тема 3.4. Хореографическая подготовка. Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

Тема 3.5. Подготовка к показательным выступлениям. Подбор упражнений в показательные выступления, самостоятельные регулярные тренировки; подбор музыкальных произведений (фрагментов); составление комбинаций упражнений под музыкальное сопровождение.

Тема 3.6 Упражнения общеразвивающей и специальной направленности.
Специальная физическая подготовка.

Классическая аэробика: выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

Разновидности аэробики: хип-хоп аэробика, танцевальная аэробика, аэробика в русском стиле, стретчинг, пилатес, шейпинг, аэробика в восточном стиле, калланетика.

Функциональная тренировка (тренинг): упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Модуль «Диагностика физической подготовленности»

Тема 4.1. Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Тема 4.2. Тест для определения координационных способностей: челночный бег 3x10 м.

Тема 4.3. Тест для определения силовой выносливости: подъём туловища из положения лёжа на спине. Тестируемый лежит на гимнастическом мате на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30° от пола и вновь ложится. Тренер считает количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола (при необходимости тренер придерживает стопы ребенка на полу), на подъем – вдох, на опускание – выдох, подъем туловища на 30° от пола.

Тема 4.4. Тест для определения силы: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90°.

Тема 4.5. Тест на гибкость: наклон вперёд из положения сидя.

Модуль «Группа фитнеса»

Тема 5.1. Подвижные и спортивные игры.

Правила техники безопасности. Правила и основные критерии игры с элементами бега, прыжков, метаний. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Игры с преимущественным развитием скоростных качеств. Игры с преимущественным развитием координации и ловкости. Спортивные игры: баскетбол, футбол, пионербол.

Тема 5.2. Участие в показательных выступлениях.

Участие в сельских и районных мероприятиях.

Тема 5.3. Совместная тренировка с родителями.

Родители воспитанников участвуют в открытой тренировке. Изучаются базовые упражнения. Дети обучают своих родителей.

Тема 5.4. Участие в соревнованиях.

Тема 5.5. Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение. Коллективный просмотр видеозаписей открытых тренировок, показательных выступлений. Самоанализ, работа над ошибками. Обсуждение в формате «круглого стола».

Тема 5.6. Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.

Участие в сельских и районных мероприятиях. Велопробеги. Волонтерские акции. День Победы, возложение цветов. День России, День защиты детей и др.

Тема 5.7. Итоговое мероприятие.

Подведение итогов учебного года, награждение.

Участие в отчетном мероприятии.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный год включает в себя период с 1 сентября по 30 июня. Количество учебных недель – 44, количество учебных часов в году – 154. Занятия проводятся по утвержденному расписанию. Календарный учебный график занятий составляется ежегодно и представлен в Приложении 1.

2.2. Условия реализации программы

Требования к материально-технической базе

Для реализации данной программы необходимы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие раздевалок;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для учебных занятий;
- обеспечение спортивной экипировкой (минимальные требования для

групповых индивидуальных занятий).

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	4
3.	Маты гимнастические	штук	8
4.	Секундомер электронный	штук	4
5.	Скакалка	штук	15
6.	Скамейка гимнастическая	штук	6
7.	Стенка гимнастическая	штук	10
8.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	1
9.	Джамперы	пар	15

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется тренером-преподавателем имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства – Юсуповой Лилии Раисовны.

Уровень педагогических компетенций тренера-преподавателя должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом №298Н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

Информационное обеспечение

- интернет-источники, необходимые для демонстрации определенных содержательных блоков программы.

2.3. Оценочные материалы

Для оценки результатов освоения программы, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется педагогический контроль. Система оценки результативности освоения программы состоит из следующих контрольно-измерительных материалов:

- Мониторинг предметных результатов проводится на основе результатов устного опроса и практического тестирования по основным модулям программы (Приложение 2);
- Сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности) (Приложение 3);

Для оценки развития личностных качеств используются диагностические методики, целью которых является выявление уровня воспитанности, направленности интересов, творческого развития личности, коммуникативных

способностей и т. д. (Приложение 4). Применяемые диагностические методики и графические тесты, позволяют определить степень и характер самооценки каждого обучающегося, изучить уровень нравственного развития личности и духовно-нравственную атмосферу в коллективе, сформированность межличностных отношений.

Оценка теоретической подготовки проводится в формате тестирования или беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (80–100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (70–75 %), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Тренер-преподаватель самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

2.4 Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в объединении осуществляется очно. Занятия организуются на базе ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровских с. Подбельск. Группы формируются из обучающихся 1–11 классов на основе добровольного согласия обучающихся и письменного заявления от родителей, при наличии справки о состоянии здоровья и регистрационной заявки на портале «Навигатор дополнительного образования детей Самарской области». Состав группы разновозрастной, постоянный. При приеме в группы для обучающихся на каждом занятии и перед участием в соревнованиях в обязательном порядке проводятся инструктажи по технике безопасности.

В условиях карантина с учетом особенностей психофизиологического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья обучающихся организуется дистанционное обучение с применением кейс-технологий, онлайн – занятий в Скайп или при помощи электронных образовательных ресурсов.

Основные формы организации учебного занятия: практическое занятие, открытое занятие, игра, праздник, показательное выступление, соревнование, групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, судейская практика, промежуточное тестирование и контроль.

Педагогические технологии

Личностно-ориентированное обучение. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача тренера-преподавателя организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию

обучающихся и развитие их личностных качеств.

Технология группового обучения. Целью технологии группового обучения является создание условий для развития познавательной самостоятельности и практических навыков обучающихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Эта технология позволяет организовать активную самостоятельную работу обучающихся. Работа в статической или динамической паре при повторении изученного материала, позволяет в короткий срок закрепить и усовершенствовать полученные на занятиях навыки. Каждый обучающийся может проверить, оценить, подсказать, исправить, что создает комфортную обстановку на тренировочных занятиях.

Здоровьесберегающие технологии применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

Игровые технологии. Использование игр на занятиях универсальным боем, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться, увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

Технология развивающего обучения – это ориентация учебного процесса на потенциальные возможности человека и на их реакцию. Целью данного вида обучения является подготовка обучающихся к самостоятельному освоению знаний, поиску истины, а также к независимости в повседневной жизни. Развивающее обучение – это обучение, содержание, методы и формы организации которого основываются на закономерностях развития ребенка.

Технология коммуникативного обучения - создание особого пространства взаимодействия субъектов деятельности, в котором каждый обучающийся активно включается в коллективный поиск истины, высказывает, аргументирует свою точку зрения, уважительно отстаивает свою позицию в диалоге, формулирует взаимоприемлемую точку зрения, предполагает коммуникативный подход к обучению, который является важным компонентом развивающего обучения.

Технологии дифференциации и индивидуализации обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ребенка в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. В ходе работы каждый обучающийся получает необходимую помощь, разъяснение, поддержку.

Технология дистанционного обучения используется для приобретения необходимых навыков и закрепления полученных знаний по программе. Технология ориентирована на закрепление обучающимися пройденного материала и контроля теоретических знаний. Для осуществления обучения по этой технологии педагогом ведется страница в социальной сети «ВКонтакте».

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом предмете. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствует воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т. д.

Задача ОРУ – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

Теоретическая подготовка – формирование у обучающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, дополнительно осуществляется в ходе практических занятий.

Участие в мероприятиях и соревнованиях

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам, а также соревнованиям в умении выполнять изученные технические действия. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузки. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: инициативы,

коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним.

Дидактические материалы

Наглядные пособия: видеоматериалы занятий, соревнований, показательных выступлений, фотографии.

Информационно-методические материалы: правила поведения на соревнованиях, правила поведения на тренировках, памятки для родителей, кодекс спортсмена, словари терминов и т. д.

2.5. Список литературы

1. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник для академического бакалавриата / С. В. Молчанов. – Москва: Издательство Юрайт, 2019. –351 с.
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Еркомайшвили. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 244 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-05600-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/493684> (дата обращения: 18.12.2022).
3. Трансдисциплинарный подход к подготовке будущих педагогов физической культуры, Жабиков В.Е., Жабикова Т.В., Кравцова Л.М., 2020
4. Физические качества спортсмена, Основы теории и методики воспитания, Зациорский В.М., 2020
5. Крившенко Л.П., Вайндорф-Сысоева М.Е. и др. Педагогика: Учебник / Под ред. Л.П. Крившенко. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2016.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М. ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004, -863с.
7. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов/ Сост. Ф.П.Суслов, Д.А.Тышлер. М.; СпортАкадемияПресс, 2001.- 480с.
8. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
9. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»;
11. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФИС, 1977
12. Гомова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.: Сфера, 2003. -72 с.
13. Бердышев С.Н., Здоровье на отлично. – М.: Рипол классик, 2002. -162 с.
14. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 234 с.
15. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на

основе фитнес – аэробики. Авторы : Слуцкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. ...

16. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.

17. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. –Спорт Академ Пресс.-М., 2002

18. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (классическая аэробика, степ-аэробика, силовые

19. виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). –

20. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.

21. Вербина О.Ю. Фитнес и здоровье. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010

22. Вербина О.Ю. Фитнес-аэробика. Чебоксары:Чуваш.гос.пед.унив-т, 2010

23. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. – М.: Просвещение, 1997. – 165 с.

24. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – М.: Просвещение, 2010. – 210 с.

Электронные ресурсы

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации. Режимдоступа: <https://edu.gov.ru/>
3. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодёжной политики Самарской области. Режим доступа: <https://minsport.samregion.ru/>
4. Официальный сайт Министерства образования и науки Самарской области. Режимдоступа: <https://educat.samregion.ru/>
5. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Режим доступа: <https://www.gto.ru/>

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Модуль/Тема	Количество часов			Форма контроля
			Теория	Практик а	Всего	
Модуль 1 «Основные знания о физической культуре и спорте» 14 часов						
1		Техника безопасности на занятиях.	1	0	1	Беседа, тестирование
2		Техника безопасности на занятиях.	0	1	1	Наблюдение
3		Правила гигиены, распорядок дня спортсмена.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов и
4		Правила гигиены, распорядок дня спортсмена.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов и
5		Физическая культура и спорт и ее базовые основы	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов и
6		Физическая культура и спорт и физические качества	0	1	1	Наблюдение, практическое

						выполнение упражнений элементов	и
7		Физическая культура и спорт и организационные основы самостоятельных форм занятий физической культурой	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
8		Физическая культура и спорт и фитнес-аэробика	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
9		Физическая культура и спорт и функциональный тренинг, и упражнения	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
10		Физическая культура человека и ее значение в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
11		Физическая культура человека и двигательный режим	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и

12		Физическая культура человека и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
13		Физическая культура человека и профилактики травматизма	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
14		Физическая культура человека и основы хореографической подготовки	0	1	1	Выполнение упражнений	
Модуль 2 «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 25 часов							
15		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и подготовка.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
16		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и выбор упражнений.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
17		Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и составление плана самостоятельного занятия	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и

18	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и организация активного отдыха средствами физической культуры.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
19	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой и проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
20	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
21	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью и самоконтроль	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
22	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью и оценка эффективности занятий.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
23	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью и оценка выполнения технических элементов и движений,	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и

24	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью и типичные и нетипичные ошибки	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
25	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью и измерение резервов организма.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
26	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Практические навыки.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
27	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Практические навыки.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
28	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Практические навыки.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
29	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Практические навыки.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и

30		Самостоятельные игры и развлечения. Теоретические основы.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
31		Самостоятельные игры и развлечения. Теоретические основы.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
32		Самостоятельные игры и развлечения. Авторские игры.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
33		Самостоятельные игры и развлечения. Авторские игры.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
34		Самостоятельные игры и развлечения. Игры народов Поволжья.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
35		Самостоятельные игры и развлечения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и

36		Самостоятельные игры и развлечения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
37		Самостоятельные игры и развлечения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
38		Самостоятельные игры и развлечения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
39		Самостоятельные игры и развлечения.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
Модуль 3 «Физическое совершенствование» 50 часов							
40		Физкультурно-оздоровительная деятельность, теоретические основы	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов	и
41		Физкультурно-оздоровительная деятельность в научных трудах российских ученых	1	0	1	Беседа, тестирование	

42	Физкультурно-оздоровительная деятельность и комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов и
43	Физкультурно-оздоровительная деятельность и комплексы для поддержания массы тела	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов и
44	Физкультурно-оздоровительная деятельность и комплексы для коррекции фигуры	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов и
45	Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса, теоретические основы.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов и
46	Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса. Система Джампинга.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов и
47	Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса. Система Джампинга.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов и

48		Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса. Кангу Джампс.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
49		Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса. Кангу Джампс.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
50		Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
51		Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
52		Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
53		Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

54	Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
55	Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
56	Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
57	Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
58	Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
59	Спортивно-оздоровительная деятельность на основе прыжкового фитнеса	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
60	Функциональная тренировка, теоретические основы.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

61		Функциональная тренировка и специальная литература.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
62		Функциональная тренировка	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
63		Функциональная тренировка	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
64		Функциональная тренировка	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
65		Функциональная тренировка	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
66		Функциональная тренировка	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
67		Функциональная тренировка	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

68		Функциональная тренировка	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
69		Функциональная тренировка	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
70		Хореографическая подготовка, теоретические основы	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
71		Хореографическая подготовка и русский балет	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
72		Хореографическая подготовка.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
73		Хореографическая подготовка.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
74		Хореографическая подготовка.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

75		Хореографическая подготовка.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
76		Хореографическая подготовка.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
77		Хореографическая подготовка.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
78		Подготовка к показательным выступлениям.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
79		Подготовка к показательным выступлениям.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
80		Подготовка к показательным выступлениям.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
81		Подготовка к показательным выступлениям.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и

						элементов
82		Подготовка к показательным выступлениям.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
83		Упражнения общеразвивающей и специальной направленности в теории	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
84		Упражнения общеразвивающей и специальной направленности в теории	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
85		Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
86		Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
87		Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
88		Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

						иэлементов
89		Упражнения общеразвивающей и специальной направленности	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений иэлементов
Модуль 4 «Диагностика физической подготовленности» 15 часов						
90		Тесты для определения скоростно-силовых качеств	1	0		Беседа, тестирование
91		Тесты для определения скоростно-силовых качеств	1	0		Беседа, тестирование
92		Тесты для определения скоростно-силовых качеств	0	1		Беседа, тестирование
93		Тесты для определения координационных способностей	1	0		Беседа, тестирование
94		Тесты для определения координационных способностей	1	0		Беседа, тестирование
95		Тесты для определения координационных способностей	0	1		Беседа, тестирование
96		Тесты для определения силовой выносливости	1	0		Беседа, тестирование
97		Тесты для определения силовой выносливости	1	0		Беседа, тестирование

98		Тесты для определения силовой выносливости	0	1		Беседа, тестирование
99		Тесты для определения силы	1	0		Беседа, тестирование
100		Тесты для определения силы	1	0		Беседа, тестирование
101		Тесты для определения силы	0	1		Беседа, тестирование
102		Тесты на гибкость	1	0		Беседа, тестирование
103		Тесты на гибкость	1	0		Беседа, тестирование
104		Тесты на гибкость	0	1		Беседа, тестирование
Модуль 5 «Группа фитнеса» 50 часов						
105		Фитнес Канго Джампс	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
106		Фитнес Канго Джампс	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
107		Фитнес Канго Джампс	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений

						иэлементов
108		Фитнес Канго Джампс	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений иэлементов
109		Фитнес Канго Джампс	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений иэлементов
110		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений иэлементов
111		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
112		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
113		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
114		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений

						иэлементов
115		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений иэлементов
116		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений иэлементов
117		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений иэлементов
118		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
119		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов
120		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и элементов

121		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений изэлементов
122		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений изэлементов
123		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений изэлементов
124		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений изэлементов
125		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов и
126		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов и
127		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений и

						элементов
128		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений из элементов
129		Фитнес Канго Джампс	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений из элементов
130		Участие в показательных выступлениях	0	1	1	Наблюдение. Практическая деятельность.
131		Участие в показательных выступлениях	0	1	1	Наблюдение. Практическая деятельность
132		Участие в показательных выступлениях	0	1	1	Наблюдение. Практическая деятельность
133		Участие в показательных выступлениях	0	1	1	Наблюдение. Практическая деятельность.
134		Участие в показательных выступлениях	0	1	1	Наблюдение. Практическая деятельность.
135		Совместная тренировка с родителями	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений из элементов
136		Совместная тренировка с родителями	0	1	1	Наблюдение, практическое

						выполнение упражнений элементов
137		Участие в мероприятиях	1	0	1	Наблюдение
138		Участие в мероприятиях	1	0	1	Наблюдение
139		Участие в мероприятиях	0	1	1	Наблюдение
140		Участие в мероприятиях	0	1	1	Наблюдение
141		Участие в мероприятиях	0	1	1	Наблюдение
142		Участие в соревнованиях.	0	1	1	Наблюдение
143		Участие в соревнованиях.	0	1	1	Наблюдение
144		Участие в соревнованиях	0	1	1	Наблюдение
145		Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение. Рефлексия.	1	0	1	Наблюдение, беседа
146		Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение. Рефлексия.	0	1	1	Наблюдение, беседа
147		Совместный просмотр выступлений (фото и видео), и их обсуждение. Рефлексия.	0	1	1	Наблюдение, беседа
148		Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.	1	0	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов и
149		Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.	1	0	1	Наблюдение, практическое

						выполнение упражнений элементов
150		Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов
151		Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов
152		Участие в спортивно-массовых мероприятиях села и района.	0	1	1	Наблюдение, практическое выполнение упражнений элементов
153		Итоговое мероприятие.	1	0	1	Практическое выполнение. Наблюдение
154		Итоговое мероприятие.	0	1	1	Практическое выполнение. Наблюдение

Десятибалльная шкала оценивания степени обученности (по В.П. Симонову)		
10-бал. шкала	Теоретические параметры оценивания	Практические параметры оценивания
1 балл Очень слабо	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.	Присутствовал на занятиях, слушал, смотрел.
2 балла Слабо	Отличает какое-либо явление, действие или объект от их аналогов в ситуации, при визуальном предъявлении, но не может объяснить отличительные признаки.	Затрудняется повторить отработываемое учебное действие за педагогом
3 балла Посредственно	Запомнил большую часть учебной информации, но объяснить свойства, признаки явления не может.	Выполняет действия, допускает ошибки, но не замечает их.
4 балла Удовлетворительно	Знает изученный материал, применяет его на практике, но затрудняется что-либо объяснить с помощью изученных понятий.	Выполняет учебные задания, действия не в полном объёме. Действует механически, без глубокого понимания.
5 баллов Недостаточно хорошо	Развёрнуто объясняет, комментирует отдельные положения усвоенной теории или её Модуля, аспекта.	Чётко выполняет учебные задания, действия, но слабо структурирует свою деятельность, организует свои действия.
6 баллов Хорошо	Без особых затруднений отвечает на большинство вопросов по содержанию теоретических знаний, демонстрируя осознанность усвоенных понятий, признаков, стремится к самостоятельным выводам, обобщениям.	Выполняет задания, действия по образцу, проявляет навыки целенаправленно-организованной деятельности, проявляет самостоятельность.

<p>7 баллов Очень хорошо</p>	<p>Четко и логично излагает теоретический материал, хорошо видит связь теоретических знаний с практикой.</p>	<p>Последовательно выполняет почти все учебные задания, действия. В простейших случаях применяет знания на практике, отрабатывает умения в практической деятельности.</p>
<p>8 баллов Отлично</p>	<p>Демонстрирует полное понимание сути изученной теории и основных её составляющих, применяет её на практике легко, без затруднений.</p>	<p>Выполняет разнообразные практические задания, иногда допуская несущественные ошибки, которые сам способен исправить при незначительной (без развёрнутых объяснений) поддержке педагога.</p>
<p>9 баллов Великолепно</p>	<p>Легко выполняет разнообразные творческие задания на уровне переноса, основанных на приобретенных умениях и навыках.</p>	<p>С оптимизмом встречает затруднения в учебной деятельности, стремится найти, различные варианты преодоления затруднений, минимально используя поддержку педагога.</p>
<p>10 баллов Прекрасно</p>	<p>Способен к инициативному поведению в проблемных творческих ситуациях, выходящих за пределы требований учебной деятельности.</p>	<p>Оригинально, нестандартно применяет полученные знания на практике. Формируя самостоятельно новые умения на базе полученных ранее знаний и сформированных умений и навыков.</p>

Контрольные нормативы (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого обучающегося. Сроки сдачи контрольных нормативов – сентябрь и май по программе общей физической подготовки и специальной физической подготовке.

Так как главной задачей данной программы является развитие физических качеств и оздоровление детей, то разработанных фиксированных контрольных нормативов быть не может. Тренер-преподаватель проводит контрольные проверки лишь для того, чтобы отслеживать положительную динамику в развитии физических качеств каждого ребёнка.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Все тесты проводят в спортивной обуви без шипов. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение упражнения даются 2–3 попытки. Учитывается лучший результат.

1. Бег 60 м, (с высокого старта), для оценки скоростных качеств.
2. Челночный бег 3 x 10 м проводят на равной дорожке длиной 12–13 м. Отмеряется 10-метровый участок, начало и конец отмечают линией (старт, финиш). Участник с высокого старта выполняет три ускорения на этом 10-метровом отрезке. Учитывается время выполнения задания от момента начала движения до пересечения линии финиша.
3. Бег 1500 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша.
4. Прыжок в длину с места, для оценки скоростно-силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.
5. Подтягивание на перекладине, для оценки силы, проводится из виса хватом сверху, подтягиванием подбородка к перекладине.
6. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.
7. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см.)
8. Прохождение специальной полосы препятствий. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. Учитывается количество ошибок при прохождении.

С целью определения уровня общей физической подготовленности обучающихся за основу принимаются нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Диагностические методики по выявлению уровня воспитанности, нравственного развития личности, степени и характере самооценки обучающегося

Диагностическая методика «День рождения»

Педагог просит обучающихся группы пофантазировать и подумать над тем, какие подарки можно придумать каждому участнику группы ко дню их рождения. Ребята получают лист бумаги и на нём пишут имя одноклубника, а рядом предмет, который получает он в виде подарка. Такая диагностика очень информативна и свидетельствует об атмосфере в детском коллективе. Во-первых, кого ребёнок называет в первую очередь в своём списке. Это свидетельствует о значимости ребят для данного обучающегося. Во-вторых, все ли ребята группы попадают в список каждого обучающегося и какие чувства он испытывает при распределении праздничных подарков. Ребята по-новому смотрят на своих одноклассников, пытаются задавать вопросы друг другу, активно сотрудничать, а не только присутствовать на занятиях.

Диагностическая методика «Космическое путешествие»

Обучающимся раздаются листы бумаги. Ребята должны представить, что отправляются в космическое путешествие и являются командирами космического корабля. Они должны набрать команду из обучающихся своей группы в составе трёх человек. Фамилии этих детей записать на листе. Данная методика позволяет определить лидера группы, а также выявить обучающихся, которые находятся без внимания обучающихся группы.

Графический тест «Я – позиция» (Кукушин В.С. Теория и методика воспитательной работы: учеб. Пособие. – Ростов-на-Дону, 2002. – С. 286; Щуркова Н. Е. Классное руководство: рабочие диагностики. – М.: Педагогическое общество России, 2001. – С. 44.)

На листе бумаги чертится круг. Обучающийся ставит точку – своё «я» относительно круга (она может быть поставлена в круге, центре круга, за кругом). Целью данного теста является выявление характера самооценки детей, места каждого ребёнка в коллективе. Результаты данного теста можно применять для формирования коллективного самоуправления.

Тест «Пьедестал»

Обучающимся группы раздаются листы бумаги, на которых они должны построить пьедестал для награждения. Пьедестал состоит из 3 ступенек. На каждую ступеньку они должны возвести по 1 человеку из группы. Обучающийся имеет право одну ступеньку оставить для себя, если считает нужным. На пьедестал возводят тех ребят, кто, по их мнению, является значимой фигурой в жизни группы. Данная методика позволяет увидеть взаимоотношения обучающихся в коллективе, их привязанность друг к другу, определить нравственную сторону взаимоотношений обучающихся. Можно

разыграть ситуацию: “Вам предстоит участвовать в спортивных соревнованиях. Кого вы хотели бы видеть победителем?”.

Полученные результаты дадут представление о главных свойствах личности ребёнка, которые выражаются в единстве знаний, отношений, мотивах поведения и действий.

Уровень групповой сплоченности и общения в коллективе

Инструкция: Выберите **один** вариант ответа на каждый из предлагаемых вопросов, обведя его кружком.

Как вы оцениваете свою принадлежность к группе?

- а) чувствую себя членом коллектива группы;
- б) участвую во всех делах группы;
- в) не чувствую себя членом коллектива группы;
- г) работаю, как правило, отдельно от других ребят группы.

Удовлетворены ли вы отношением к вам товарищей по группе?

- а) полностью удовлетворен;
- б) удовлетворен;
- в) недостаточно удовлетворен;
- г) совершенно не удовлетворен.

Если бы вам предложили, перешли бы вы в другую группу?

- а) остался бы в своей группе;
- б) скорее всего остался бы в своей группе;
- в) скорее перешел бы, чем остался;
- г) охотно перешел бы в другую группу.

Каковы взаимоотношения и взаимопонимание между членами вашей группы?

- а) лучше, чем в большинстве групп;
- б) примерно такие же, как в большинстве групп;
- в) хуже, чем в большинстве групп;
- г) значительно хуже, чем в других группах.

Каковы отношения взаимовыручки и взаимоподдержки в вашей группе?

- а) лучше, чем в других группах;
- б) примерно такие же, как в других группах;
- в) хуже, чем в большинстве групп;
- г) значительно хуже, чем в других группах.

Обработка:

Каждый ответ по варианту «а» оценивается в 4 балла, «б»- 3 балла, «в»- 2 балла, «г»- 1 балл. Подсчитать сумму баллов. Более высокий показатель суммы (макс. 20 баллов) свидетельствует о лучших взаимоотношениях в группе и более высоком индексе групповой сплоченности и наоборот.

Техника безопасности при проведении занятий по Канго Джампс

1. Перед выполнением упражнений, заданий и приемов заострять внимание обучающихся на конкретных действиях, обеспечивающих личную страховку и безопасность в паре и группе.
2. Пресекать действия обучающихся, ведущие к травматизму, особенно баловство, следствием которого является потеря контроля за телом и окружающим пространством.
3. Останавливать занятия, когда кто-нибудь нарушил правила безопасности и вновь обращать внимание на их строгое соблюдение.
4. Соблюдать установленную последовательность выполнения приемов, действий и упражнений.
5. Соблюдать оптимальные интервалы и дистанцию между обучающимися при выполнении упражнений.
6. Правильно применять приемы страховки и само страховки.
7. При изучении и проведении гимнастических элементов, занятия в зале проводить на матах или татами, обращая особое внимание в страховке партнеров.
8. При занятиях на местности проверять рабочую площадь на наличие опасных предметов, которые обязательно удалить при обнаружении.
9. В работе с подручными предметами работу осуществлять плавно, без ускорений, следя за ударными поверхностями и близостью других обучающихся, а также наличием поверхностей, мешающих движению предметов, в том числе и вверху. При выбивании предметов обеспечивать безопасную траекторию его полета.
10. При организации показательных выступлений специально отрабатывать механику защиты жизни и здоровья выступающих. При возможности проводить репетиции на месте выступления. Особое внимание обращать на безопасность зрителей, безопасность аппаратуры, техники, устройств, пожарную безопасность.