

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО Г. КРАСНОДАР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ПРИКУБАНСКИЙ»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МАОУДО ЦДТ «Прикубанский»  
Протокол № 2  
от «25» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский»  
  
Н. Н. Щеглова-Лазарева  
Приказ № 225-Ф  
от «25» мая 2023г.  


**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно–спортивной направленности**

**«ГАРМОНИЯ»**

Уровень: углубленный  
Срок реализации: 6 недель  
Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Состав группы: до 8 человек  
Форма обучения: очная  
**Программа реализуется на бюджетной основе**  
ID адрес Программы в Навигаторе: 2961

**Авторы-составители:**  
Шипилина Инесса Александровна,  
педагог дополнительного образования;  
Шиповская Татьяна Владимировна,  
методист

Краснодар, 2023

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. 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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями).

10. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242).

11. Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре».

12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, 2020 г.

14. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального образования город Краснодар «Центр детского творчества «Прикубанский».

15. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

16. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

17. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУДО «ЦДТ «Прикубанский».

**1.1.1. Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**1.1.2. Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.**

**Актуальность** в связи с развитием современных компьютерных технологий в обществе ярко проявилась гиподинамия, снизилась двигательная активность детей и подростков, лишний вес и искривление осанки.

**Новизна** данной программы заключается в применении современного оборудования и авторских методик обучения в сочетании с традиционными.

Востребованность в данной программе связана с воспитанием достойного поколения физически и гармонически развитой личности, их самореализации и самоутверждения.

**Педагогическая целесообразность** формирование мотивации детей к здоровому образу жизни, потребности в саморазвитии и организации свободного времени, а также, коррекции телосложения детей, устранение подростковых комплексов, улучшение физической подготовки в целом и личных результатов.

**1.1.3. Отличительная особенность данной программы**, заключается в том, что она разработана на основе интеграции собственного многолетнего опыта в области физкультуры и спорта, использования современных методик и современного оборудования. Программа позволяет создать индивидуальную траекторию физического развития обучающихся, подобрать формы и методы работы с учётом индивидуальных способностей обучающихся, повысить уровень физической подготовки и личные результаты ребёнка, активировать познавательный процесс и мотивировать их углублённо изучать программный материал.

**1.1.4. Адресат программы** – программа адресована для обучающихся 10 – 18 лет, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе дети с ОВЗ), с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренные, мотивированные), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

**Наполняемость группы** до 8 человек.

**Условия приема детей:** Обучающиеся, успешно освоившие программу

«Гармония» могут продолжать обучение в рамках ДООП углубленного уровня «Гармония - Лето».

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» <https://p23.навигатор.дети/>.

**1.1.5. Уровни программы, объем и сроки реализации.** Уровень освоения программы - *углублённый*. Программа предполагает более расширенное изучение силовых упражнений в тренажёрах, с отягощениями и с собственным весом, применение полученных знаний в домашних условиях. Развитие интереса к занятиям, мотивации к здоровому образу жизни.

Запланированное количество часов для реализации программы - 36 часов.

Срок реализации программы - 6 недель.

Количество часов в неделю - 6 часов.

**1.1.6. Форма обучения:** очная. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе, также возможны занятия в дистанционной форме с применением электронных ресурсов.

**1.1.7. Режим занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий - 40 минут. Между занятиями предусмотрен перерыв не менее 10 минут.

**1.1.8. Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения с учётом индивидуальных особенностей каждого обучающегося; состав группы постоянный. Большая разница в возрасте обусловлена тем, что распределение нагрузки осуществляется по

следующим критериям: 1. по возрасту; 2. по полу; 3. по уровню физической подготовленности

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение мастер-классов, а также, организацию занятий в дистанционном-режиме - на платформах Zoom, Moodle и др. При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

**1.2. Цель:** Создание условий для физического развития детей и подростков, ориентированных на здоровый образ жизни, через занятия в тренажёрном зале.

**Задачи:**

**Образовательные (предметные):**

Способствовать развитию познавательного интереса к занятиям физкультурой и спортом;

Приобретение новых знаний и умений:

- техники безопасности силовых упражнений для всех групп мышц с различным оборудованием и с собственным весом;
- упражнения для коррекции осанки;
- знания о аэробной нагрузке;
- упражнения для расслабления мышц «Стретчинг».

**Метапредметные (развивающие):**

Способствовать развитию мотивации к занятиям физической культурой, потребности в саморазвитии, самостоятельности и ответственности;

- определение цели и результата занятий;
- определить собственные возможности;
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия и прилежности;
- чувства взаимопомощи и взаимостраховки;

**Личностные (воспитательные):**

Формирование общественной активности и стремления обучающихся к здоровому образу жизни:

- навыков последовательных и скоординированных действий;
- способствовать развитию коммуникативной компетентности во взаимодействии с другими ребятами и с педагогом;
- самооценки своих физических способностей;
- уверенности в своих силах и лидерских качества.

### 3. Содержание программы.

#### Учебно-тематический план.

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Инструктаж по ППБ и ТБ. Режим дня. Питание в дни тренировок.	1		1	Тестирование, опрос.
		1		1	
2	Упражнения для развития мышц груди и трицепсов.		6	6	Фото, видео отчёт. Коррекция ошибок.
3	Упражнения для развития мышц спины и бицепсов рук.		6	6	Фото, видео отчёт. Коррекция ошибок.
4	Упражнения для развития мышц ног.		6	6	Фото, видео отчёт. Коррекция ошибок.
5	Упражнения для развития дельтовидных мышц плеча и мышц брюшного пресса.		6	6	Фото, видео отчёт. Коррекция ошибок.
6	ОФП. «Стретчинг» для всех групп мышц.		10	10	Фото, видео отчёт. Коррекция ошибок.
7	ИТОГО: 30	2	34	36	

### **1.3.2. Содержание краткосрочной программы.**

**Тема №1.** Инструктаж по ППБ и Т.Б.

Техника безопасности занятий в тренажёрном зале (*теория 1 час*).

Режим дня. Питание в дни тренировок (*теория 1 час*).

**Тема №2.** Упражнения для развития мышц груди и трицепсов.  
(*практика 6 часов*).

- Жим штанги в положении лежа на спине.
- Жим гантелей лежа на спине.
- Разведение рук с гантелями лёжа на спине.
- Сведение рук с гантелями стоя или сидя.
- Отжимание на брусьях.
- Подтягивание на перекладине обычным хватом (подводящие упражнения).

*Упражнения для развития трицепсов.*

- Жим гантелей сверху.
- Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа с различным положением рук и кистей. («Кузнечик», с хлопком).
- Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа сзади с прямыми и согнутыми ногами, локти направлены назад.
- Сгибание, разгибание рук, в упоре лёжа (ноги на возвышенности).
- Сгибание, разгибание рук с амортизатором, с фиксацией его стопами ног.

**Тема №3.** Упражнения для развития мышц спины и бицепсов рук.

(*практика 6 часов*).

*Упражнения для развития мышц спины*

- Подтягивание на перекладине широким хватом.
- Тяга штанги в наклоне к поясу.
- Тяга амортизатора сверху в стороны (амортизатор фиксируется выше уровня головы), или снизу в стороны (амортизатор фиксируется на



уровне стоп или стопами).

- Разведение гантелей в стороны сверху и снизу в положение вниз в стороны.

- Жим гантелей вверх.

- Становая тяга.

*Упражнения для развития бицепсов рук.*

- Жим гантелей к плечам одновременный сидя, стоя.

- Поочерёдный жим гантелей к плечам.

- «Скрестный» жим гантелей к плечам.

- «Молоток», «Пустые банки».

- Жим штанги, к плечам стоя

- Тяга амортизатора к 1 ил 2-м плечам плечу, фиксированного стопами.

- Поочерёдная тяга амортизаторов к плечам.

- Жим гантели, сидя в полу наклоне с упором о бедро.

**Тема №4. Упражнения для развития мышц ног (*практика 6 часов*).**

*Бицепс бедра – двуглавая мышца бедра.*

- Сгибание ног в положении стоя с амортизатором.

- Становая тяга на прямых ногах.

- Наклоны со штангой за головой

- *Квадрицепс – четырёхглавая мышца бедра.*

- Выпады вперёд и назад с гантелями.

- Выпады вперёд и назад со штангой за головой.

- Приседания со штангой за головой.

- Приседание на 1 ноге «Пистолетик»

*Икроножные, камбаловидные мышцы голени.*

- Поднимание в стойку на носках с гантелями.

- Поднимание в стойку на носках на возвышенности.

- Поднимание в стойку на носках развернув пятки врозь

(камбаловидные мышцы).

- Поднимание в стойку на носках со штангой за головой.

*Приводящие, нежные мышцы внутренней поверхности бедра.*

- Приседания в широкой стойке ноги врозь, носки наружу.
- Приседания в широкой стойке ноги врозь, носки наружу с гантелями, со штангой или с гирей 16-24 кг.
- Выпады с гантелями или со штангой в сторону.
- Отведение ноги с амортизатором в сторону.
- «Слайд» с гантелями.
- Приседания с опорой ногой о скамейку, гимнастическую стенку.
- Приседания с опорой ногой о скамейку, гимнастическую стенку в

наклоне вперёд с гантелей.

**Тема №5.** Упражнения для развития дельтовидных мышц плеча и мышц брюшного пресса (*практика 6 часов*).

*Дельтовидные мышцы плеча передние пучки.*

- Тяга штанги к подбородку узким хватом.
- Жим гантелей из положения к плечам, - вверх.
- Жим гантелей вперёд сидя, стоя.
- Тяга амортизаторов вперёд - кверху.
- Тяга рукоятки назад, стоя лицом к тренажёру.
- Отжимание на брусьях.

*Дельтовидные мышцы плеча средние пучки.*

- Поднимание рук с гантелями снизу в стороны, сидя, стоя.
- Тяга амортизаторов в стороны.
- Разведение гантелей сверху через стороны.
- Тяга гантелей или амортизатора снизу в стороны.

*Дельтовидные мышцы плеча, задние пучки.*

- Отведение рук с гантелями назад.

- Тяга амортизатора назад.
- Отжимание на брусках.

*Мышцы брюшного пресса верхние пучки.*

- Лёжа на спине согнув ноги, - поднимание верхней части туловища вверх на 25-35 градусов с различным положением рук и с гантелей.
- Лёжа на спине ноги углом, - поднимание верхней части туловища вверх на 25-35 градусов с различным положением рук и с гантелей.
- Лёжа на спине согнув ноги поднимание верхней части туловища вверх до касания грудью колен.

*Мышцы брюшного пресса нижние пучки.*

- Лёжа на спине согнув ноги, ладонями упор о пол, - поднимание согнутых ног к груди и опускание ног без касания пола.
- Лёжа на спине согнув ноги под углом 120 градусов, ладонями упор о пол, - поднимание согнутых ног к груди и опускание ног без касания пола.
- Лёжа на спине ноги углом, ладонями упор о пол, - поднимание и опускание таза с положением согнутых или прямых ног кверху.
- Лёжа на спине согнув ноги, на краю скамейки, руками хват за края скамейки. Поднимание согнутых ног к груди и опускание ног без касания пола.

*Косые мышцы брюшного пресса.*

- Лёжа на спине согнув ноги, - поднимание верхней части туловища вправо (влево) на 25-35 градусов с различным положением рук.
- Лёжа на спине ноги углом, - поднимание верхней части туловища вправо (влево) на 25-35 градусов с различным положением рук.
- Лёжа на спине согнув ноги поднимание верхней части туловища вправо (влево) до касания грудью колен поочерёдные «скручивания» туловища.

**Тема № 6.** Общая физическая подготовка, (совершенствование физических качеств). «Стретчинг» - растягивание всех групп мышц туловища,

рук и ног (*практика 10 часов*).

#### **1.4. Планируемые результаты освоения краткосрочной программы:**

##### **1.4.1. Предметные**

Обучающиеся *проявят познавательный интерес* к занятиям физическими упражнениями, освободятся от подростковых комплексов, займутся коррекцией своего телосложения.

##### **Обучающиеся будут знать:**

- технику выполнения упражнений в тренажёрах с отягощениями и с собственным весом для всех групп мышц;
- упражнения для коррекции осанки;
- упражнения для расслабления мышц «Стретчинг».

##### **Обучающиеся будут уметь:**

- самостоятельно подбирать вес для силовых упражнений;
- выполнять задания на тренажёрах, оказывать страховку и взаимопомощь товарищу;
- применять полученные знания в домашних условиях;
- корректировать и совершенствовать своё телосложение.

##### **1.4.2. Личностные**

*Способствовать повышению мотивации* к занятиям спортом, стремлению обучающихся к здоровому образу жизни.

*дальнейшее развитие получают:*

- повышение уровня познавательной активности и устойчивый интерес к занятиям;
- освоение последовательности выполнения действий;
- повысится стремление улучшить свои личные результаты и уровень физической подготовки в целом;

##### **1.4.3. Метапредметные:**

В результате занятий у обучающихся *получат развитие:*

*мотивация* к занятиям физкультурой и спортом, потребность в

самоопределении и саморазвитии;

- осуществлять самоконтроль собственных возможностей и осознанный подход к планируемым результатам;
- дальнейшее развитие коммуникативных способностей, морально-волевых, лично - созидующих качеств;
- стремление к здоровому образу жизни.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»**

### **2.1. Календарный учебный график**

1. Дата начала обучения - 01.06.2023
2. Дата окончания обучения - 13.07.2023
3. Количество учебных недель - 6
4. Количество учебных дней 36. Количество учебных часов: всего -36  
из них: теоретических 2 ч.;  
практических 34 ч.

(Детальный график - Приложение №3)

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **2.2.1. Материально-техническое обеспечение.**

##### **Требования к помещению для занятий.**

Для обеспечения реализации образовательной программы необходим спортивный зал.

#### **2.2.2. Перечень оборудования, инструментов и материалов.**

**Зал силовой тренировки** оснащён следующим оборудованием:

1. Многофункциональные тренажеры 3 шт;
2. Тренажер брусья;
3. Скамья для жима штанги лежа;
4. Скамья для прессы;
5. Штанги 4 шт. с набором блинов от 1-15 кг;
6. Гири 2X 16 кг, 1 X24 кг;
7. Амортизаторы с пружинами 2 шт., резиновые 6 шт;

8. Гантели пластмассовые 6 X 2,5 кг;
9. Гантели разборные 3 пары X 3 кг, 4 X 8 кг, 2 X 12кг;
10. Утяжелители 4X250г., 2X1кг, 2X 1,5кг, 2X 2 кг;
11. Скамьи 3 шт.;
12. Ролик для прессы 3 шт.;
13. Мат гимнастический 1 шт.;
14. Зеркало;
15. Магнитофон;

**Для аэробной тренировки:**

1. Беговая дорожка 1 шт.;
2. Эллипсоидный тренажёр 1 шт.

Комната для переодевания обучающихся оборудована индивидуальными шкафчиками и скамейками.

**2.2.3. Информационное обеспечение:** Интернет - источники:

- <https://rmc23.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края
- <https://p23.навигатор.дети/> Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края».

**2.2.4. Кадровое обеспечение.**

Для реализации программы требуется педагог высшей квалификации физкультурно - спортивной направленности, со знанием анатомии и физиологии человека, имеющий опыт работы в сфере атлетической гимнастики, культуризма, фитнеса, или сертифицированный тренер тренажёрного зала, знания которого, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы.

**2.3. Формы аттестации**

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
По факту зачисления в объединение	<b>Диагностика стартовых возможностей</b>	Беседа, опрос, тестирование.

В течение месяца	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.	Педагогическое наблюдение, анализ и коррекция ошибок.
<b>Итоговая диагностика</b>		
По результатам проведения соревнований, тестирование по ЗУН		

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.**

Для отслеживания результатов обучения, используются: беседа, наблюдение, анализ, коррекция ошибок.

**Фиксация образовательных результатов:**

1. Журнал посещаемости;
2. Материал тестирования - протоколы диагностики показателей соревнований по ОФП.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** отчеты.

**2.4. Оценочные материалы.**

**Мониторинг предметных результатов.** В соответствии с целями и задачами программы предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. В качестве критериев диагностики в программе запланировано применение метода оценки знаний и умений. (Приложение № 2)

**Мониторинг оценки личностных результатов** осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе наблюдений во время образовательной деятельности, результаты которого обобщаются в конце месяца.

**Мониторинг мета предметных результатов.** Система внутренней оценки мета предметных результатов включает в себя следующие процедуры: педагогическое наблюдение и анализ выполнения творческих работ.

**Способы мониторинга:** В программе представлены формы контроля для отслеживания выполнения результативности программного материала,

педагогическое наблюдение и контрольные задания для определения динамики личного роста на начало и конец месяца.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** отчеты.

**При подведении итогов учитывается:**

1. Зрительная видимость эффекта занятий;
2. Результаты объёмных показателей;
3. Результаты соревнований;
4. Результаты личных достижений.

**Формы подведения итогов.**

Соревнования по ОФП, турниры.

## **2.5. Методические материалы**

Настоящий раздел представлен кратким описанием методики работы по данной программе и включает в себя:

- **особенности организации образовательного процесса** - в процессе реализации программы предполагается очное обучение, в условиях сетевого обучения;

- **методы обучения** - словесный, наглядно-практический; объяснительно-иллюстративный, игровой и др.) и воспитания (убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

- **формы организации образовательного процесса** – групповая;

- **формы организации учебного занятия** – беседа, игра, соревнование.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникационные технологии.

**Формы организации учебного занятия.** В соответствии с содержанием учебного плана определяется вид занятия (вводное занятие, практическое занятие, диагностическое занятие и т.д.), и определяется форма



образовательного процесса (коллективная, групповая, парная, индивидуальная или их сочетание).

На каждом занятии помимо обучающих задач реализуются воспитательные задачи.

### **Воспитательная работа.**

Педагог решает поставленные воспитательные задачи в соответствии с возрастом обучающихся, с учётом его индивидуальных особенностей.

Основная задача, содействовать саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечивать активную социальную адаптацию по преодолению возникших проблем.

В течение месяца ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям.

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования

Алгоритм или технологическая карта учебного процесса.

Алгоритм учебного занятия:

*I этап – организационный.*

Задача: подготовить обучающихся к работе на занятии.

Содержание этапа: Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

*II этап – подготовительный* (подготовка обучающихся к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие цели учебно- познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация

Учебной деятельности обучающихся (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

**III этап – основной** В качестве основного этапа могут выступать следующее: 1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность обучающихся.

2. Первичная проверка понимания. Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция.

Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3. Закрепление знаний. Применяют тренировочные упражнения, задания, выполняемые обучающимися самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний. Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространёнными способами работы являются беседа и практические задания.

**IV этап – контрольный.** Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково- исследовательского).

## **2.6. Профориентационная работа.**

Программа предусматривает формирование у обучающихся современных профессиональных компетенций в выборе будущей профессии, мотивирует их к самостоятельному выбору, повышает заинтересованность детей получить образование в данном направлении.

## 2.6. Список литературы.

1. Махиянова Е.Б. Анатомия человека. Системы и органы. / Е.Б. Махиянова. — Москва: Апрель, 2009. — 72 с.
2. Залесский М.З. "Сила нужна каждому" Физическая культура и спорт. / М.З. Залесский. — Москва: Знание, 1985. — 62 с.
3. Пэт Маноккиа "Анатомия упражнений" / М. Пэт. — Москва: Эксмо, 2010. — 192 с.
4. Шипилина И.А. "Фитнес спорт" / И.А. Шипилина, И.В. Самохин. — Ростов-на-Дону: "Феникс", 2004. — 214 с.

Диагностические материалы:

Фамилия \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Объединение \_\_\_\_\_

№	«Диагностика формирования познавательного интереса обучающихся»	Ответ : да	Ответ : нет	Итог опроса
1.	Положительно ли ты оцениваешь свои достижения в освоении программы?			
2.	Как ты считаешь, помогли тебе занятия развить твои способности?			
3.	Помогут ли полученные на занятиях знания и умения в будущей жизни?			
4.	Хотелось бы тебе освоить профессию?			

## **Уровни ЗУН**

### **Критерии оценки уровней ЗУН у Юношей**

#### ***Аэробная выносливость:***

Низкий уровень: прыжки с остановками, запутывание в скакалке.

Уровень ниже среднего: прыжки в медленном темпе

Средний уровень: прыжки в среднем темпе (средний результат);

Высокий уровень: прыжки в быстром темпе (наибольшее количество прыжков).

#### ***Отжимание в упоре лёжа:***

Низкий уровень: отжимание в упоре стоя на коленях;

Уровень ниже среднего: сгибание разгибание рук, в упоре лёжа слегка сгибая руки;

Средний уровень: неуверенное сгибание, разгибание рук, в упоре лёжа (средний результат);

Высокий уровень: качественное сгибание, разгибание рук (наибольшее количество раз).

#### ***Подтягивание:***

Низкий уровень: выполнение подтягивания с помощью педагога;

Уровень ниже среднего: слабое сгибание, разгибание рук, неполное подтягивание 1-2 раза с раскачиванием;

Средний уровень: не очень уверенное выполнение подтягивания небольшое количество (средний результат);

Высокий уровень: качественное подтягивание (наибольшее количество раз).

#### ***Пресс за 30 секунд.***

Низкий уровень: выполнение упражнения с остановками;

Уровень ниже среднего: выполнение упражнения с остановками в медленном темпе;

Средний уровень: выполнение упражнения в среднем темпе (средний результат);

Высокий уровень: качественное выполнение упражнения в быстром темпе (наибольшее количество).

### **Усвоение учебного материала.**

***Жим штанги лёжа:*** (Оценка техники выполнения).

Низкий уровень: выполнение упражнения с помощью страховки;

Уровень ниже среднего: малое количество повторов;

Средний уровень: не очень уверенное выполнение жима штанги, небольшое количество (средний результат);

Высокий уровень: свободное, уверенное выполнение упражнения.

***Тяга сверху к подбородку в тренажёре.***

Низкий уровень: выполнение упражнения с малым весом;

Уровень ниже среднего: малое количество повторов с малым весом;

Средний уровень: не очень уверенное выполнение тяги сверху, небольшое количество (средний результат);

Высокий уровень: свободное, уверенное выполнение упражнения.

***Жим ногами***

Низкий уровень: жим ногами с малым весом;

Уровень ниже среднего: малое количество повторов;

Средний уровень: сравнительно уверенное выполнение упражнения;

Высокий уровень: свободное, уверенное выполнение упражнения,

***«Стретчинг» - растягивание мышц туловища.***

Показать по заданию упражнения для растягивания групп мышц.

Низкий уровень: с явными нарушениями показа упражнения или его незнание;

Уровень ниже среднего: с небольшими нарушениями показа упражнения;

Средний уровень: сравнительно уверенный показ упражнений;

Высокий уровень: свободный, уверенный показ упражнений.

## *Оценочный материал*

### **Критерии оценки уровней ЗУН физических качеств девушек**

Требования для оценки выполнения нормативов с учётом возрастных категорий и сравнения результатов среди обучающихся.

#### ***Аэробная выносливость:***

Низкий уровень: прыжки с остановками, запутывание в скакалке.

Уровень ниже среднего: прыжки в медленном темпе;

Средний уровень: прыжки в среднем темпе (средний результат);

Высокий уровень: прыжки в быстром темпе (наибольшее количество прыжков).

#### ***Отжимание в упоре лёжа:***

Низкий уровень: отжимание в упоре стоя на коленях;

Уровень ниже среднего: сгибание разгибание рук, в упоре лёжа слегка сгибая руки;

Средний уровень: неуверенное сгибание, разгибание рук, в упоре лёжа (средний результат);

Высокий уровень: качественное сгибание, разгибание рук (наибольшее количество раз).

***Гибкость в поясничном отделе:*** (стоя спиной к гимнастической стенке).

Низкий уровень: слабый прогиб спиной назад руки на верхней рейке;

Уровень ниже среднего: прогиб спиной назад руки чуть ниже верхней рейки;

Средний уровень: сравнительно уверенный прогиб спиной назад (мостик на согнутых руках);

Высокий уровень: свободный уверенный прогиб спиной назад (мостик).

#### ***Пресс за 30 секунд.***

Низкий уровень: выполнение упражнения с остановками;

Уровень ниже среднего: выполнение упражнения с остановками в медленном темпе;

Средний уровень: выполнение упражнения в среднем темпе (средний результат);

Высокий уровень: качественное выполнение упражнения в быстром темпе (наибольшее количество).

**Критерии оценки уровней ЗУН усвоения девушками учебного материала.**

***Подтягивание:***

Низкий уровень: выполнение подтягивания с помощью педагога;

Уровень ниже среднего: слабое сгибание, разгибание рук, неполное подтягивание 1-2 раза с раскачиванием;

Средний уровень: не очень уверенное выполнение подтягивания небольшое количество (средний результат);

Высокий уровень: качественное подтягивание (наибольшее количество раз).

***Отжимание в упоре лёжа:***

Низкий уровень: отжимание в упоре стоя на коленях;

Уровень ниже среднего: сгибание разгибание рук, в упоре лёжа слегка сгибая руки;

Средний уровень: неуверенное сгибание, разгибание рук, в упоре лёжа (средний результат);

Высокий уровень: качественное сгибание, разгибание рук (наибольшее количество раз).

***Выпады со штангой или гантелями:*** (Оценка техники выполнения).

Низкий уровень: выпад вперёд, спина круглая, острый угол в коленных суставах;

Уровень ниже среднего: выпад вперёд, спина с полу наклоном вперёд, острый угол в коленных суставах;



Средний уровень: сравнительно уверенный выпад вперёд (частичные нарушения прямого угла в коленных суставах);

Высокий уровень: свободный, уверенный выпад вперёд сохранение прямого угла в коленных суставах с прямой осанкой.

***Складка в наклоне:***

Низкий уровень: сидя на полу, наклон вперёд (ноги согнуты, спина круглая);

Уровень ниже среднего: сидя на полу, наклон вперёд (ноги слегка согнуты, спина круглая);

Средний уровень: сравнительно уверенный наклон вперёд (неполная складка);

Высокий уровень: свободный, уверенный наклон вперёд с касанием грудью коленок (складка).

***«Стретчинг» - растягивание мышц туловища.***

Показать по заданию упражнения для растягивания групп мышц.

Низкий уровень: с явными нарушениями показа упражнения или его незнание;

Уровень ниже среднего: с небольшими нарушениями показа упражнения;

Средний уровень: сравнительно уверенный показ упражнений;

Высокий уровень: свободный уверенный показ упражнений.

Календарный учебный график программы «Гармония - лето».

№	Тема	Июнь											Июль			
		6	8	10	13	15	17	20	22	24	27	29	1	5	6	8
1.	Инструктаж по ППБ и ТБ. Режим дня. Питание в дни тренировок															
2.	Упражнения для развития мышц груди и трицепсов.		2					2					2			
3.	Упражнения для развития мышц спины и бицепсов рук.			2					2					2		
4.	Упражнения для развития мышц ног				2					2					2	
5.	Упражнения для развития дельтовидных мышц плеча и мышц брюшного пресса.					2					2					2
6.	ОФП. «Стретчинг» для всех групп мышц.						2					2				