



Администрация Московского района города Нижнего Новгорода
управление образования

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества Московского района»**

(МБУ ДО «ЦДТ Московского района»)

Коминтерна ул., д. 20 А, г. Нижний Новгород, 603014
Тел./ факс (8312) 2 24-27-35, 2 24-02-47 DDT20A@mail.ru

Принята на методическом совете
протокол № 1
от «3» сентября 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:

М.В. Помелова,
директор МБУ ДО
«ЦДТ Московского района»
«3» сентября 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ»**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

для детей 5-10 лет
срок реализации 1 год

Составитель:
Васяткина Елена Михайловна
педагог дополнительного образования

**г. Нижний Новгород
2021 год**

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| Аннотация к программе..... | 3 |
| 1. Пояснительная записка | 5 |
| 2. Учебный план..... | 7 |
| 3. Содержание учебного плана | 9 |
| 4. Рабочая программа | 10 |
| 4.1. Учебно-тематический план | 10 |
| 4.2. Формы текущего контроля и аттестации | |
| 4.3. Условия реализации программы | |
| 5. Оценочные материалы | 17 |
| 6. Методическое обеспечение программы | 18 |
| Список используемой литературы | 19 |

приложение

| | |
|--|--|
| 1.1 Календарный план учебных занятий по программе, включая контроль и аттестацию | |
|--|--|

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

| | |
|--|---|
| Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами йоги» |
| Направленность | Социально-педагогическая |
| Специализация программы | Обучающая деятельность по развитию качеств личности обучающихся, практика социально - значимой деятельности, добровольческая (волонтерская) деятельность, профориентация. |
| Основания для разработки программы | Желание учащихся образовательных учреждений Московского района принимать активное участие в добровольческой (волонтерской) деятельности: - получать опыт социально-педагогической и добровольческой (волонтерской) деятельности; - необходимость приобретения практического опыта в социально значимой деятельности в специально организованных условиях образовательного пространства; - социальный заказ представителей и руководителей образовательных учреждений Московского района в теоретической и практической подготовке добровольцев (волонтеров); - расширение деятельности обучающихся, имеющих активную жизненную позицию, привлечение к добровольческой (волонтерской) деятельности в Нижегородской области, участие в составе нижегородского регионального отделения ООГДЮО «Российское движение школьников» (направление «Добро в НИНО» волонтерское движение), профориентация ребенка. |
| Название проводящей организации, контакты | МБОУ ДОД «ЦДТ Московского района», город Нижний Новгород, ул. Коминтерна, д. 20А 224-04-56; ddt20a@mail.ru |
| Территория, представившая программу | Город Нижний Новгород, муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества Московского района» |
| Составитель программы | Васяткина Елена Михайловна, педагог дополнительного образования |
| Руководитель программы | Ануфриева Татьяна Ивановна, руководитель СП ДПК «Артюк» |
| Формы обучения, виды деятельности по программе | Очная, теоретические и практические занятия, коллективно-творческая и социально - значимая деятельность. |
| Цель программы | Развитие нравственных, коммуникативных и организаторских качеств личности, формировании активной гражданской позиции и качеств обучающихся, сохранении традиций добровольческого (волонтерского) движения в Московском районе. |
| Условия достижения цели и задач | Создание условий для реализации приобретаемых знаний, умений и навыков в коллективных творческих делах, социальных проектах, программах; участие и организация добровольческих (волонтерских) мероприятий, благотворительной деятельности; создание ситуации успешности в процессе усвоения программного материала. |
| Сроки реализации, уровень программы | 1 год, ознакомительный уровень программы |
| Место реализации | Московский район город Нижний Новгород |
| Официальный язык программы | Русский |
| География участников | Представители образовательных учреждений Московского района города Нижнего Новгорода |
| Условия участия в программе | Добровольность, по заявлению детей, с согласия родителей |

КОМПЛЕКТОВАНИЕ НА 2021-2022 ГОД

| Год обучения | Группы | Количество обучающихся |
|----------------|--------|------------------------|
| 1 год обучения | 1.1 | 10-12 |

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Проблема занятости детей и юношества, воспитание здорового и духовно и физически молодого поколения является государственной задачей. И именно массовый спорт, при системной организации может решить многие общегосударственные задачи: занять свободное время подростков, поднять общий уровень физической культуры и как следствие – общее оздоровление нации; снизить количество заболеваний; снизить уровень детской преступности через воспитание морально-волевых качеств подростков. Дополнительная образовательная программа по ОФП с элементами йоги предназначена для обучения детей 5-10 лет йоге в период обучения их в общеобразовательной школе или подготовительной группе детского сада.

Основополагающие принципы:

1. Предусматривается тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса – физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.
2. Последовательность преподавания программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Это реализация тренировочного процесса на различных этапах в процессе обучения в общеобразовательной школе или подготовительной группе детского сада, включающего ознакомление с правилами выполнения ассан, начальной подготовкой, основами техники. Ознакомление с основами офп, формирование личностных качеств. Решение вопроса массовости за счет привлечения к регулярным занятиям всех желающих, обучающихся, а также воспитанников подготовительной группе детских садов.

Актуальность программы, педагогическая необходимость, новизна.

Реализация данной программы возможна при наличии только квалифицированных специалистов по детской йоге. В связи с этим программа предусматривает различные стороны обучения школьников и воспитанников подготовительной группы детского сада. Такие как получение общих понятий – знание правил, обучение начальной технической подготовке, т.е. Любительских знаний, а также желающим посвятить себя более серьезной, профессиональной спортивной деятельности. Что дает возможность наиболее работоспособным и талантливым продолжить спортивную деятельность в более профессиональных студиях, приобрести теоретические и практические знания. А желающим получить спортивное образование продолжить обучение в спортивных вузах.

Цель программы.

1. Обучение базовым элементам йоги школьников по месту обучения и проживания;
2. Развитие координационных способностей у занимающихся;
3. Воспитание физически и нравственно здорового поколения;
4. Повышение интеллектуального потенциала подростков;
5. Помощь родителям в воспитании своих детей.

Задачи программы.

1. Вовлечение детей в регулярные занятия йогой разной интенсивности.
2. Систематическое проведение практических и теоретических занятий по йоге.
3. Освоить объем информации, соответствующий первому году обучения.
4. Обеспечить принцип постоянства и непрерывности тренировочного и воспитательного процесса.
5. Организация мероприятий, способствующих повышению интеллектуального потенциала подростков и воспитанию морально-этических качеств.

Программа предоставляет возможность детям, за время нахождения в общеобразовательной школе, связать себя с новым, завораживающим, молодым, но уже признанной во всем мире йогой.

Возраст детей.

Программа рассчитана на работу с детьми 5-10 лет.

Сроки реализации.

Программа реализуется в 2021-2022 учебном году.

Основные формы и режим занятий.

Данная программа составлена из расчета, 3 раза в неделю по 1 часу. Основные формы организации – учебно-тренировочные занятия.

В программе «ОФП с элементами йоги» предлагаются следующие формы работы:

- теоретические занятия;
- групповые практические занятия.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

1. В результате учебно-тренировочной деятельности в период первого года обучения необходимо привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим занятиям. В результате регулярной тренировочной работы дети должны сформировать стойкий интерес к занятиям.
2. Для успешного овладения навыками выполнения асан, воспитать специальные способности: гибкость, пластичность, ловкость, уверенность в своих умениях.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

3.1. Продолжительность 2021-2022 учебного года

Продолжительность учебного года: 52 недели, включая:

36 недель (с 01.09.2021г. по 31.05.2022г.) согласно календарному плану учебных занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

16 недель -с 01.06.2021г. по 31.08.2022г., согласно плану воспитательных мероприятий по реализации программы, не предусмотренных расписанием, включая каникулярные периоды (за исключением периода государственного отпуска педагога)

3.2. Сроки проведения каникул:

- Осенние каникулы — с 01 ноября по 08 ноября 2021г. (включительно) — 8 дней
- Зимние каникулы — с 27 декабря по 9 января 2022г. (включительно) — 14 дней
- Весенние каникулы — с 21 марта по 28 марта 2022г. (включительно) — 8 дней

3.3 Организационный период комплектования

с 01.09. по 15.09.2021 г. для групп 1 года обучения

3.4. Режим обучения учащихся в соответствии с комплектованием

| группа | количество учебных часов в неделю | количество учебных недель | количество учебных часов в год, включая контроль и аттестацию | продолжительность занятий | даты аттестации 1 полугодие | даты аттестации 2 полугодие |
|--------------|-----------------------------------|---------------------------|---|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1.1 | 2 | 36 | 72 | 1х 45 мин. х 2 раза в неделю; | 24.12.2021 | 27.05.2022 |
| ИТОГО | 9 | 36 | 72 | | | |

3.5. Выходные дни в связи с общегосударственными праздниками (нерабочими праздничными днями в Российской Федерации) являются:

1,2,3,4,5,6 и 8 января – новогодние каникулы;

7 января – Рождество Христово;

23 февраля – День защитника Отечества;

8 марта – Международный женский день;

1 мая – Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы;

12 июня – День России;

4 ноября – День народного единства.

3.6. Корректировка календарного графика

Корректировка календарного учебного графика производится в календарном плане для каждой группы.

Основаниями для корректировки являются:

-учет праздничных дней

-больничный лист/учебный или административный отпуск педагога

-перенос учебных периодов, сроков аттестации в связи с возникающими образовательными ситуациями

-приказ по учреждению об изменении в календарном графике

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| Тема | | 1 (1гр) |
|--|--------------------|--------------------|
| Требования к занятиям офп с элементами йоги <u>входной контроль:</u> | Общее кол-во часов | 2 |
| | теория | 2 |
| | практика | |
| Гигиена, закаливание, режимы питания <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов | 1 |
| | теория | 1 |
| | практика | |
| Правила выполнения ассан <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов | 10 |
| | теория | 2 |
| | практика | 8 |
| Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм <u>входной контроль:</u> | Общее кол-во часов | 3 |
| | теория | 3 |
| | практика | |
| Техника безопасности на занятиях в зале <u>входной контроль:</u> | Общее кол-во часов | 2 |
| | теория | 2 |
| | практика | |
| Физиологические основы йоги и построения ассан <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов | 10 |
| | теория | 7 |
| | практика | 3 |
| Психологическая подготовка воспитанника на занятии <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов | 1 |
| | теория | 1 |
| | практика | |
| Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов | 2 |
| | теория | 1 |
| | практика | 1 |
| Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов | 4 |
| | теория | 1 |
| | практика | 3 |
| Изучение базовых и усложненных ассан. Совершенствование мастерства. <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов | 12 |
| | теория | 2 |
| | практика | 10 |
| Специальная физическая подготовка и Общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов | 1 |
| | теория | 1 |
| | практика | |
| Техника и тактика выполнения перевернутых стоек на руках <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов | 8 |
| | теория | 1 |
| | практика | 7 |
| Разучивание связок парной йоги <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов | 10 |
| | теория | 2 |
| | практика | 8 |
| Промежуточная аттестация | | 2 |
| Итого | | 72 |

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

| Тема | |
|--|--------------------|
| Требования к занятиям офп с элементами йоги <u>входной контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Гигиена, закаливание, режимы питания <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Правила выполнения ассан <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм <u>входной контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Техника безопасности на занятиях в зале <u>входной контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Физиологические основы йоги и построения ассан <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Психологическая подготовка воспитанника на занятии <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Изучение базовых и усложненных ассан. Совершенствование мастерства. <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Специальная физическая подготовка и Общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Техника и тактика выполнения перевернутых стоек на руках <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Разучивание связок парной йоги <u>Текущий контроль:</u> | Общее кол-во часов |
| | теория |
| | практика |
| Промежуточная аттестация | |

6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

6.1. Учебно-тематический план

1 год обучения гр.1.1

| Раздел, тема занятия, содержание | Форма проведения занятия | Количество часов |
|--|---|------------------|
| Требования к занятиям офп с элементами йоги | Лекции, беседы, обсуждение | 2 |
| Гигиена, закаливание, режимы питания | Лекции, беседы, обсуждение | 1 |
| Правила выполнения ассан | Инструктаж Контроль: устный опрос | 10 |
| Медицинский контроль и самоконтроль, предупреждение травм | Инструктаж, сообщение | 3 |
| Техника безопасности на занятиях в зале | Инструктаж Контроль: устный опрос | 2 |
| Физиологические основы йоги и построения ассан | Лекции, беседы, обсуждение | 10 |
| Психологическая подготовка воспитанника на занятии | Лекции, беседы, обсуждение | 1 |
| Спортивные снаряды и их назначение. Вспомогательные предметы и инвентарь | Лекции, беседы, обсуждение | 2 |
| Планирование спортивной тренировки и методика обучения и тренировки новичков | Лекции, беседы, обсуждение | 4 |
| Изучение базовых и усложненных ассан. Совершенствование мастерства. | Лекции, беседы, обсуждение, инструктаж Контроль: устный опрос | 12 |
| Специальная физическая подготовка и Общая физическая подготовка. Средства и методы развития отдельных физических качеств | Лекции, беседы, обсуждение | 1 |
| Техника и тактика выполнения перевернутых стоек на руках | Инструктаж Контроль: устный опрос | 8 |
| Разучивание связок парной йоги | Лекции, беседы, обсуждение | 10 |

| | | |
|--------------------------|--|---|
| Промежуточная аттестация | Устный опрос, контроль выполнения Ассан | 1 |
|--------------------------|--|---|

Итого: 72 часа

6.2. Формы текущего контроля и аттестации

Программа предполагает комплексный контроль, проводимый регулярно и основывающийся на объективных и количественных показателях.

Форма контроля - контрольные испытания подготовленности учащихся, с определением соответствующего уровня (балла) при выполнении обязательной программы, при сдаче аттестационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Форма аттестации – сдача нормативов по общей физической подготовке и по технической подготовке выполнения ассан.

Предусмотрены следующие виды контроля:

| Вид контроля | Сроки проведения |
|---|--|
| Текущий | 1 раз в четверть (по итогам освоения темы программы) |
| Промежуточная аттестация | 1 раз в полугодие |
| Аттестация по итогам освоения программы | В конце учебного года |
| Аттестация по итогам учебного года | В конце учебного года |

Учет уровня воспитанности обучающихся

Анализ уровня воспитанности (на основании оценки уровня отношений)

| Отношение к ценностям | Уровни отношений | | | | | |
|-----------------------|---|-----|---|-----|---|-----|
| | Примитивно-поведенческий (1) | | Эмоциональный (2) | | Мотивированно-поведенческий (3) | |
| | | чел | | чел | | чел |
| Отношение к человеку | Усвоение элементарных норм общежития, дисциплина и этикет | | Эмоциональная сопричастность | | Поведение, построенное на убеждении значимости смысла этой деятельности | |
| Отношение к обществу | Отсутствие правонарушений и злостных нарушений | | Умение проявлять интерес, умение переживать успех | | Общественная активность и инициатива | |
| Отношение к труду | Выполнение трудовых | | Трудолюбие | | Участие в общественно полезной деятельности | |

| | | | | | |
|-------------------------|--|--|-----------------------------------|--|--|
| | обязанностей | | | | |
| Отношение к знаниям | Выполнение учебных обязанностей | | Познавательный интерес | | Самообразование, самосовершенствование |
| Отношение к прекрасному | Умение замечать и различать прекрасное | | Стремление к общению с прекрасным | | Самостоятельное общение с прекрасным |
| Отношение к себе | Умение защитить себя | | Умение оценивать свои достоинства | | Самореализация и самоанализ |

Система оценки качества реализации программы

| Области мониторинга качества реализации программы | Способы фиксации |
|---|--|
| Результаты освоения образовательной программы | По итогам полугодия, По итогам учебного года, По итогам освоения программы. Фиксируется в протоколе об аттестации, заносится в мониторинговую карту, согласно критериям оценки по программе и эквиваленту перевода её в уровень 1-низкий 2-средний 3-высокий |
| Результаты достижений | Учёт, анализ количественных и качественных показателей по факту результатов творческих достижений. Фиксируется в мониторинговой карте по итогам года: 1-низкий 2-средний 3-высокий |
| Результаты личностного развития | Педагогическое наблюдение за динамикой уровня мотивации, степени участия в практической деятельности, использование методики «Определение уровня воспитанности». Фиксируется в мониторинговой карте по итогам года: 1-низкий 2-средний 3-высокий |

Таблица критериев оценки качества реализации программы и перевода её в уровень освоения программы

| Критерии оценки на ознакомительном уровне: (1 год обучения) | Соответствие уровню |
|---|---------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • посещение учебных занятий, • знание изучаемого материала, уверенное выполнения движений, упражнений, танцевальных связок или танца в целом, знание терминологии, умение объяснить технику выполнения заданного упражнения и показать с 2-3 небольшими неточностями или 1 грубой ошибкой. Ориентировочно в контексте терминологии возможно небольшое затруднение, требовать время на размышление, | Высокий |

| | |
|--|----------------|
| <p>но в итоге дается необходимый ответ</p> <ul style="list-style-type: none"> • активная эмоциональная работа на учебных занятиях, • активное участие в открытых занятиях и концертах. | |
| <ul style="list-style-type: none"> • посещение учебных занятий, • активная работа на учебных занятиях, • знание изучаемого материала: исполнение движений, упражнений, танцевальных связок или танца с содержанием 3 грубых ошибок или 4-5 незначительных, слабая физическая подготовка по гимнастике (растяжка, гибкость, акробатические элементы). Терминологией владеет поверхностно, затрудняется с объяснениями техники. • участие в открытых занятиях и концертах. | Средний |
| <ul style="list-style-type: none"> • нерегулярное посещение учебных занятий, • пассивная работа на учебных занятиях, • незнание изучаемого материала, большая часть движений, танцевальных связок неверна или не исполнена, упражнения технически неверны. Терминологию и технику исполнения более чем на 70 % не знает. • редкое участие в открытых занятиях и концертах | Низкий |

Форма аттестации – контрольное занятие, концертное выступление, участие в конкурсах, фестивалях, концертах, открытые занятия для родителей.

Периодичность – 2 раза в год (по полугодиям).

Формы и методы оценки результатов ознакомительного уровня.

1. Открытые занятия.
2. Контрольный срез на знание танцевальных и гимнастических терминов.
3. Творческие игры на чувство ритма и темпа.
4. Промежуточная аттестация в форме зачетного занятия

Формы и методы оценки результатов базового уровня.

1. Контрольный срез на знание терминов классического танца.
2. Постановочная практика, танцевальные импровизации под музыку.
3. Концертная и конкурсная деятельность.
4. Промежуточная аттестация в форме контрольно-зачетного занятия

Протокол

о проведении промежуточной аттестации/ аттестации по итогам освоения программы в _____ учебном году

Программа _____ группа _____

Объединение _____ Педагог _____

Дата проведения _____ форма аттестации _____

| № п/п | Фамилия имя обучающегося | Отметка согласно критериям аттестации по программе (балл/зачёт /уровень и т.д.) | Перевод отметки в уровень: Низкий-1 Средний-2 Высокий-3 | Особые отметки/ предложения комиссии |
|--------------|---|--|--|---|
| | | | | |

| | | | | |
|--------------|---------------------|------------------------|------------------------|----------|
| Итого | Низкий _____ | % Средний _____ | % Высокий _____ | % |
|--------------|---------------------|------------------------|------------------------|----------|

По результатам промежуточной/ итоговой аттестации закончили _____ этап _____ год (а) обучения по дополнительной образовательной программе «_____» _____ обучающихся. Рекомендовано к переводу на следующую ступень обучения/к выпуску _____ учащихся. Рекомендовано продолжить обучение по индивидуальному маршруту/программе _____

Председатель: _____ (роспись) _____ ФИ.О, должность
Члены аттестационной комиссии: _____

Итоговый мониторинг качества реализации программы

| № п/п | Группа/ обучающийся | уровень: 1 низкий, 2 средний, 3 высокий, | | |
|--|------------------------|---|---|---|
| | | Результаты обучения | Результаты развития | Достижения |
| 1. | 1.1. | 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ % | 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ % | 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ % |
| 15. | 1.2. | 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ % | 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ % | 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ % |
| Среднестатистический показатель в группе по каждому из трёх разделов: | | % каждого из уровней по разделу «Обучение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ % | % каждого из уровней по разделу «Развитие» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ % | % каждого из уровней по разделу «Достижение» 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ % |
| *Так заполняем для каждой группы, затем считаем средний процент каждого уровня по всему объединению: Сумму «1» делим на количество групп, затем сумму «2», «3» Средний % по объединению сдаёт руководитель структурного подразделения | | | | |
| Среднестатистический показатель в объединении по каждому из трёх разделов: сумма % по каждому из уровней разделить на количество групп | | 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ % | 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ % | 1 _____ % 2 _____ % 3 _____ % |

6.3. Условия реализации программы

- Хореографический или спортивный зал,
- Коврики для йоги по 1 шт. на каждого ребенка,
- Массажные дорожки – 1 набор,
- Фонограммы по темам занятия

Помещение и оборудование:

Для занятий требуется хореографический зал, площадь 54,4 кв.м, с температурой не ниже 20 градусов по Цельсию. Помещение сухое с естественным и искусственным освещением.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| Критерий по программе | Соответствие уровню |
|--|---------------------|
| Выполнение элементов с максимальной амплитудой, технически верно, без погрешности | Высокий |
| Выполнение элементов не с максимальной амплитудой (средней), технически верно, с минимальными ошибками | Средний |
| Выполнение элементов с минимальной амплитудой, технически верно, с количеством погрешностей более 3 | Низкий уровень |

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ПРОХОЖДЕНИЯ ПРОГРАММЫ
ОФП с элементами йоги

| Объединение/год обучения/группа | Кол-во часов по программе | Кол-во выполненных часов | % прохождения |
|---------------------------------|---------------------------|--------------------------|---------------|
| | | | |
| | | | |

ТАБЛИЦА АНАЛИЗА ДВИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И СОХРАННОСТИ
КОНТИНГЕНТА

| группы | | | | | | |
|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| На начало учебного года | | | | | | |
| На конец I полугодия | | | | | | |
| Выбыли в течение полугодия | | | | | | |
| Прибыли в течение полугодия | | | | | | |
| Сохранность контингента (в %) | | | | | | |

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Организации образовательного процесса:

Очно, очно-заочно, дистанционно.

2. Методы обучения:

- Словесные (рассказ, объяснение, задания, указание, беседа, разбор)
- Наглядные (показ упражнений или их элементов тренером, демонстрация кино- и видеоматериалов, фотографий).
- Практические (основаны на активной двигательной деятельности детей упражнения).

Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой базовых элементов. Разучивание техники может производиться в целом и по частям. При изучении выполнения техники базовых элементов акробатики используются подводящие упражнения: имитация отдельных фаз, положения тела.)

-Соревновательные (участие в соревнованиях различного уровня)

3. Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная,
- индивидуально-групповая,
- групповая.

4. Формы организации учебного занятия:

- лекция,
- практическое занятие(тренировка),
- открытое занятие.

5. Формы проведения контроля и способы организации аттестации:

Важнейшей функцией подготовки тренирующихся, является контроль в процессе учебно- тренировочной работы, включающий текущую оценку усвоения изучаемого материала, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке для разных возрастных групп, технической подготовки выполнения базовых элементов акробатики, оценка результатов выступления в соревнованиях.

6. Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения.

7. Алгоритм учебного занятия:

- подготовительная часть,
- основная часть,
- заключительная часть.

9. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев Ю. А. Три кита здоровья. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Выготский Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1991.
3. Коростелев Н. В. Слагаемые здоровья. — М.: Знание, 1990.
4. Никитин Б. П. Ступеньки творчества, или Развивающие игры. — М.: Просвещение, 1991.
5. Сонькин В. Д. Растем сильными и выносливыми. — М.: Знание, 1987.
6. Чистякова М. И. Психогимнастика. — М.: Просвещение, 1990.