



Муниципальное автономное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеский центр «Звёздочка» г. Томска

Принята на заседании  
методического совета  
от «18» августа 2025 года

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО  
ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска

Протокол № 1

О. А. Матова  
от «18» августа 2025 года, приказ №166-О

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**физкультурно - спортивной направленности**

*«Оздоровительная гимнастика»*

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: стартовый.

Автор-составитель:  
*Постнова Татьяна*  
*Владимировна*  
педагог дополнительного образования

г. Томск, 2025

## Оглавление

|                                                    |       |
|----------------------------------------------------|-------|
| I. Комплекс основных характеристик программы       | 3-13  |
| 1.1. Пояснительная записка                         |       |
| 1.2. Цель и задачи программы                       | 14    |
| 1.3. Содержание программы                          | 15-19 |
| Описание                                           |       |
| Учебный план                                       | 15    |
| Содержание                                         | 16    |
| Описание                                           | 16-19 |
| 1.4. Планируемые результаты освоения               | 20-24 |
| II. Комплекс организационно-педагогических условий | 25    |
| 2.1. Нормативно-правовое обеспечение               |       |
| 2.2 Методическое обеспечение                       | 26    |
| 2.3. Формы контроля и оценочные материалы          | 32    |
| 2.4. Материально-техническое обеспечение           | 38    |
| 2.5 Кадровое обеспечение                           | 38    |
| 2.6.Организационное обеспечение                    | 38    |
| 2.7 Информационное обеспечение                     | 38-41 |
| Заключение                                         | 42    |

## I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оздоровительная гимнастика» (далее – программа «Оздоровительная гимнастика»), реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности, что обусловлено целью и средствами её реализации. Программа «Оздоровительная гимнастика» направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

#### **Актуальность программы:**

*«Только в сильном, здоровом теле дух сохраняет равновесие, и характер развивается во всём своём могуществе».* Г. Спенсер

Актуальность разработки и реализации программы «Оздоровительная гимнастика» обусловлена снижением уровня здоровья современных школьников, что фиксируется как данными статистического наблюдения, так и исследованиями учёных. Так, по данным Министерства здравоохранения Российской Федерации [2] в последние десять лет заболеваемость детей в возрасте до 14 лет выросла в 1,4 раза. В исследовании Н.К. Смирнова [4] фиксируется, что с 1 по 8 классы количество здоровых детей снижается в 4 раза; число детей с близорукостью возрастает с 3 до 30%; число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5-2 раза, с нервными болезнями – в 2 раза. Среди них большую группу составляют дети, находящиеся «между здоровьем и болезнью» [1]. У них наблюдаются функциональные нарушения, не достигшие порога болезни, но свидетельствующие о напряжении адаптационных ресурсов организма, повышенном риске возникновения клинически выраженной патологии. Согласно материалам, полученным разными специалистами в последние годы, практически здоровыми можно признать не более 10% российских школьников.

Сохранение и укрепление здоровья детей и молодежи является приоритетом, государственной политики Российской Федерации: фиксируется как национальная цель развития страны [1], одна из задач дополнительного образования [2], является сквозной задачей и включены в основные показатели национального проекта «Молодежь и дети» (воспитание патриотической и социально-ответственной личности на основе традиционных российских духовно-нравственных ценностей).

Воспитательный потенциал программы «Оздоровительная гимнастика» связан с внесением вклада в достижение приоритетных задач воспитания и образования детей и молодежи в логике ценности здорового образа жизни, как неотъемлемой составляющей патриотизма [3]. Регулярные занятия физической культурой и оздоровительной гимнастикой

<sup>1</sup> Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». – Президент России: сайт. – URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/50542> (дата обращения: 25.05.2025).

<sup>2</sup> Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации». – ГАРАНТ: сайт. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/?ysclid=mcct853xh8416316414> (дата обращения: 25.05.2025).

<sup>3</sup> Указ Президента Российской Федерации №809 от 09.11.2022 г. «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». – ГАРАНТ: сайт. – <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/?ysclid=mcctz2jtax524980667> (дата обращения: 25.05.2025).

способствуют воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера детей и подростков: воли, целеустремленности, умению преодолевать трудности, взаимопомощи, уважению к партнерам в совместной деятельности и играх, сознательной дисциплине, активности, повышению самооценки. Поэтому занятия оздоровительной гимнастикой содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков.

В условиях массовой школы организация образовательного процесса подразумевает доминирование сидячей позы обучающегося, а организация двигательного режима школьника ограничена физкультминутками и уроками физкультуры. Однако, дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья, не охотно посещают занятия физической культурой, что приводит к усугублению отставания в физическом развитии и ухудшению состояния здоровья. Именно поэтому социальный заказ детей и родителей на занятия по оздоровительной гимнастике исходит из дефицитарности их знаний в вопросах сохранения и укрепления здоровья самими обучающимися, их родителями, запроса на двигательную активность, организацию позитивной занятости детей и подростков в свободное время.

Программа «Оздоровительная гимнастика» позволяет обучающимся реализовать себя в физкультурно-спортивной деятельности, исходя из ограниченных физических и функциональных возможностей, повысить уровень физической подготовленности, укрепить опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы и сформировать правильную осанку. Для этого используются здоровьесберегающие технологии, предполагающие совокупность педагогических, психологических и воспитательных приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование ценностного отношения к нему, развитию доминантного отношения к здоровому образу жизни, и факторов его формирующих: занятия физической культурой и спортом, воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих формированию устойчивого противодействия к приобретению вредных привычек. Ежегодное увеличение числа желающих обучаться по программе «Оздоровительная гимнастика» детей является подтверждением её актуальности и востребованности.

Программа «Оздоровительная гимнастика» предусматривает занятия разными видами физической активности, которые позволяют наполнить день полезными мероприятиями, снизить стрессоустойчивость, развить волевые качества, гармонизировать все сферы деятельности ребенка, выстроить устойчивые приоритеты в сохранении и развитии здоровья ребенка, минимизировать время на праздное пребывание и сформировать потребность использовать свое свободное время на укрепление своего здоровья.

Реализация программы «Оздоровительная гимнастика» решает не только проблему занятости детей и подростков в свободное время, но и создания значимого для них микросоциума, в котором гармонизируется эмоциональная сфера, формируются двигательные навыки, воспитываются волевые качества, приобретают бесценный опыт ЗОЖ, закладывая фундамент дальнейшего здоровья. Реализован комплекс упражнений, предупреждающий плоскостопие, закрепляющий правильную осанку, формирующий гармоничный мышечный корсет.

**Педагогическая целесообразность** программы «Оздоровительная гимнастика» состоит в том, что специально подобранные упражнения и методики создают неограниченные возможности для физического и личностного развития ребенка, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем и формирования гармоничного мышечного корсета. Для этого содержание программы предусматривает разделы ОФП, СПФ, КТД,

спортивно-массовые мероприятия, и фиксацию достижения прогресса через тесты, оценивающие уровень ОФП, динамику состояния мышечного корсета, анкетирование. Содержание программы и система мероприятий помогает эффективно решать задачи физического воспитания детей школьного возраста с ослабленным здоровьем, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности, улучшении состояния здоровья и качества жизни, мотивировать потребность в здоровом образе жизни.

Для формирования 4-К используется игровая технология, технологии КТД и групповая, которые позволяют вовлечь обучающихся в образовательный процесс, сделать его увлекательным и соревновательным, мотивирующим на личностные достижения. Во время игр и КТД дети принимают участие в обсуждении, развивают умение договариваться, взаимодействовать уважительно, выслушивать и принимать чужие мнения, координировать свои действия с действиями других членов команды.

Для передачи опыта и развития двигательных навыков используется технология «наставничество» в модели «ученик-ученик».

Таким образом реализуемые на занятии активные методы и приемы обучения, направлены не только на укрепление здоровья, но и на развитие субъектности обучающихся (практикоориентированность занятий / «связь с жизнью» конкретного ребенка, вовлеченность обучающихся в практики наставничества в рамках занятий и мотивированность обучающихся в части влияния на свое здоровье). Активные формы работы и выбранные методы способствуют созданию ситуации успеха для каждого ребенка, готовности улучшать физическое и социальное здоровье обучающегося.

### **Принципы образовательной деятельности:**

*1. Вариативность:* предусматривает, в зависимости от возраста, уровня физической подготовленности, пола, психоэмоциональных особенностей обучающегося, внесение изменений в план учебных занятий, по набору тренировочных средств, варьированию физической нагрузки для достижения стабильных результатов по оздоровлению детей. Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений.

*2. Комплексность-* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, физической, психологической, специальной подготовки и педагогического контроля)

*3. Преемственность:* предусматривает последовательность изложения программного материала в соответствии с этапом обучения, с целью обеспечения преемственности задач, средств и методов подготовки, роста показателей уровня физической и специальной подготовленности: простого к сложному; от легкого к сложному; от известного к неизвестному; постепенное нарастание физической нагрузки в процессе учебных занятий.

*4. Принцип учета физиологических особенностей ребенка:* предусматривает построение учебного процесса исходя из особенностей здоровья, уровня физического развития и возраста ребёнка, с учетом его психологических особенностей характера.

*5. Принцип личной безопасности:* обучение в комфортной, доброжелательной атмосфере доверия и сотрудничества. Использование технологии наставничества, «ученик-ученик», «ученик-учитель».

*6. Принцип успешности каждого ребенка:* оценивание каждого ребёнка исходя из личных особенностей (уровня физического развития, психологических особенностей и ограниченных возможностей здоровья) давая возможность каждому ребенку максимально

проявить себя (авторская система стимулирования «Бонус», инструкторская практика, участие в соревнованиях и конкурсах внутри объединения).

### **Отличительные особенности программы**

Программа «Оздоровительная гимнастика», создана на основе моей авторской программы «Лечебная гимнастика для детей с нарушением осанки, сколиозом 1 степени и плоскостопием» (лауреат VIII Всероссийского конкурса авторских образовательных программ дополнительного образования детей, г. Москва).

Данная программа является модифицированной и отличается от программы «Лечебная гимнастика для детей с нарушением осанки, сколиозом 1 степени и плоскостопием» новыми педагогическими приемами, направленными на развитие личностных качеств обучающихся: воли, целеустремленности, умению преодолевать трудности, взаимопомощи, уважению к партнерам в совместной деятельности и играх, сознательной дисциплине, активности, повышению самооценки. В программу включены новые методы работы с обучающимися: нейрогимнастика, упражнения на баланс, нейропсихологические упражнения, упражнения «Мягкой школы» упражнения со снарядами и утяжелителями и др.

Основной метод физического воздействия, используемый в программе «Оздоровительная гимнастика»: общая физическая подготовка и применение специальных гимнастических корригирующих упражнений, направленных на формирование гармоничного мышечного корсета. В данной программе удельный вес ОФП (общей физической подготовки) по отношению к специальным корригирующим гимнастическим упражнениям значительно выше, примерно 2:1, что позволяет достигнуть лучших результатов в физическом развитии, улучшить адаптацию ребенка к высоким физическим нагрузкам и более гармонично воздействовать на детский организм.

Глубокое убеждение автора, подтвержденное научными исследованиями [10], и опытом работы по этой программе более 20 лет, в том, что лишь достаточный объем ОФП, способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности и позволяет достигнуть стабильных результатов в укреплении мышечного корсета, развитии выносливости и волевых качеств. ОФП является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности.

Нагрузка субмаксимальная, чтобы вызвать в организме реакцию систем адаптации на уровне компенсации (восстановление функции) и гиперкомпенсации (повышение функционального порога здоровья), что обосновывает продолжительность, кратность занятий и оптимальность физических нагрузок.

В содержание программы «Оздоровительная гимнастика» включены: технологии, которые позволяют формировать современные компетенции, такие как 4К: критическое мышления, коммуникацию, кооперацию, креативность; технологии наставничества: «ученик-ученик», «ученик-учитель»; игровая технология (коммуникативная, коррекционно-развивающая, обучающая); технология соревновательная (проведение соревнований, конкурсов, викторин).

**Новизна** программы «Оздоровительная гимнастика» заключается в комплексном подходе к организации системы оздоровительных мероприятий, направленных на формирование гармонично развитой, стресс устойчивой личности, адаптированной к физическим и умственным нагрузкам. Комплекс оздоровительных мероприятий, используемых в программе, представляет собой соединение методик адаптивной физической культуры и педагогических подходов к воспитанию адаптированной к социуму личности, что позволяет добиться высоких результатов в оздоровлении учащихся. Внедрение в процесс

обучения различных по своей направленности методик (игровых, соревновательных, круговой тренировки, сюжетно-ролевого метода, инструкторской практики), использование привлекательных современных оздоровительных фитнес технологий и элементов разных видов спорта делает занятия более привлекательными и доступными для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста с разным уровнем физической подготовленности.

В программе «Оздоровительная гимнастика» реализованы:

- авторская система стимулирования достижений, обучающихся «Бонус» (Приложение № 8). позволяющая оценивать результаты каждого учебного занятия (бальная система, бонусная система), что способствует повышению интереса обучающихся к занятиям. Разработана система подведения итогов реализации программы с вручением дипломов.

- авторская система индивидуальной оценки качества освоения программного материала, обучающимися на протяжении всего периода обучения.

- авторская методика оценки состояния мышечного корсета, анкетирование, тестирования состояния здоровья и уровня самооценки на протяжении всего периода обучения, позволяет оценить динамику состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем и самооценки в процессе занятий.

Воспитательной программой предусмотрен комплекс спортивно–массовых мероприятий, способствующих закреплению учебного материала, развитию у детей коммуникативных навыков и повышению интереса к занятиям, патриотическому воспитанию.

#### **Особенности набора обучающихся:**

Программа «Оздоровительная гимнастика» предназначена для детей и подростков 7-15 лет. Могут заниматься все дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий. Каждому ребёнку необходимо на начало учебного года иметь медицинскую справку о состоянии здоровья, с указанием информации о перенесённых травмах, хронических заболеваниях или динамическом наблюдении у узких специалистов, таких как невролог, хирург и т. д.

#### **Краткие возрастные особенности**

##### Возраст 7, 5 – 11,5 лет

- Смена ведущего вида деятельности с игровой на учебную.
- Освоение новых видов деятельности, при предъявлении ребенку новых социальных требований, возникновении новых ожиданий социума. («Ты уже школьник, ты должен..., можешь, имеешь право...»)
- Несформированность эмоционально-волевой сферы. Затруднена произвольная регуляция собственного поведения.
- Незрелость личностных структур (совесть, приличия, эстетические представления).
- Тревожность, страх оценки.
- Ориентация на общения со значимым взрослым (педагогом).
- Формирование навыков учебной рефлексии.
- Развитие когнитивных функций.
- Различия в развитии мальчиков и девочек (преобладание логической сферы у мальчиков, эмоционально-чувственной у девочек)
- Ориентация в поведении на оправдание ожидания и одобрения значимых взрослым

##### Возраст 12 – 15 лет

- Ведущая потребность – общение со сверстниками.

- Развитие Я – концепции
- Склонность к риску, острым ощущениям.
- Быстрая утомляемость и низкая работоспособность, резкие перепады настроения в связи с бурным психофизиологическим развитием.
- Появление интереса к противоположному полу.
- Замедляется реакция. Подросток не сразу отвечает на вопросы, не сразу начинает выполнять задания
- Слабо сформированная эмоционально-волевая сфера
- Ориентация в поведении на поддержание и одобрение со стороны сверстников
- Повышенная обидчивость на замечания, особенно в отношении внешности
- Необходимость ощущения социальной востребованности (формирование чувства взрослости)

### **Уровневая дифференциация содержания**

Уровень обучения: **стартовый**. Задача стартового уровня-стимулирование интереса к оздоровительной деятельности, овладение первоначальными умениями и навыками оздоровительной гимнастики, формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, свободного от вредных привычек, укрепление здоровья, а также организация свободного времени у обучающихся.

**Срок реализации:** 1 год

**Объём:** 144 часа

**Язык обучения:** государственный язык Российской Федерации – русский.

**Формы обучения** – очная.

**Групповые формы занятий.**

**Количество обучающихся в группе:** (10-12 человек, зависит от площади зала)

**Режим занятий:**

| Год<br>(группа) | Продолжительность<br>занятия | Периодичность   | Часов в неделю |
|-----------------|------------------------------|-----------------|----------------|
| 1 год           | 2 ч                          | 2 раза в неделю | 4              |

**Тип занятий:** комбинированный, теоретический, диагностический, контрольный, тренировочный, изучения нового материала.

**Формы проведения занятий:** беседа, корректирующая игра, игра сюжетно-ролевая, конкурс, наблюдение, открытое занятие, праздник, соревнование, тренировочное занятие, эстафета, круговая тренировка, викторина, тестирование.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель** - создание условий для гармоничного личностного развития и укрепления здоровья, обучающихся средствами оздоровительной гимнастики.

**Задачи:**

**образовательные**

- освоение правил ТБ и профилактики травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой



- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- информирование и формирование знаний о воздействии вредных привычек на организм человека;
- освоение техники выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- формирование знаний об анатомо-физиологических особенностях и влиянии физических упражнений на организм человека;
- формирование умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- овладение доступными упражнениями оздоровительного и общеразвивающего характера;

#### **воспитательные**

- воспитание сознательного отношения к занятиям оздоровительной гимнастикой;
- воспитание ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание волевых качеств, самоконтроля, трудолюбия, дисциплинированности, умения преодолевать трудности;

#### **развивающие**

- развивать познавательные умения;

Развитие памяти, внимания и воображения через изучение комплексов оздоровительной гимнастики;

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие силы и выносливости мышц, формирующих мышечный корсет и гармоничную осанку;
- развитие интеллектуальных и духовно-нравственных способностей учащихся;
- развитие двигательных навыков: координации движений, гибкости, силы, выносливости;

### **1.3. Содержание программы** **Учебный план 1-го года обучения**

| № | Раздел, тема                                                         | Количество часов |          |       | Формы контроля/<br>аттестации |
|---|----------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|-------------------------------|
|   |                                                                      | теория           | практика | всего |                               |
| 1 | Вводное занятие.<br>Инструктаж по ТБ                                 | 2                | 2        | 4     | Наблюдение<br>Опрос<br>Тест   |
| 2 | Общая физическая подготовка                                          | 6                | 68       | 74    | Наблюдение                    |
| 3 | Специальная физическая подготовка (корректирующие упражнения и игры) | 2                | 48       | 50    | Наблюдение                    |

|   |                                                                                                          |    |     |     |                                     |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|-------------------------------------|
| 4 | Коллективно-творческая деятельность<br>спортивно-массовые мероприятия: праздники, конкурсы, соревнования | 2  | 8   | 10  | Наблюдение протоколы                |
| 5 | Контрольно-переводные нормативы. Тестирование мышечного корсета и уроки ОФП.                             |    | 6   | 6   | Тестирование<br>Контрольное занятие |
|   | Итого:                                                                                                   | 12 | 132 | 144 |                                     |

## Содержание программы 1-го года обучения

### 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

*Теория:* Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. О предупреждении травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ. Физическая культура как составная часть общей культуры. Формирование представления об оздоровительной гимнастике, как дисциплине. Требования к форме, правилам поведения на занятии.

*Практика:* Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ДЮЦ. Входной тест анкетирование состояния здоровья.

### 2. Общефизическая подготовка

*Теория:* Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения. Общие понятия о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена сна. Значение водных процедур. Закаливание. Общие понятия о правильном питании. Режим питания. Состав пищи: содержание белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов. Полезные продукты для формирования здорового позвоночника и суставов. Психологическое тестирование на определение самооценки и адаптации, учащихся к школе «Лесенка» «Дерево с человечками». Сведения о негативном влиянии вредных привычек на организм человека. О вреде курения, алкоголя, наркотиков. Тест «Влияние вредных привычек на организм человека» Приложение №9.

*Практика:* Строевые упражнения: расчет по порядку, расчет на «первый—второй», перестроение из одной шеренги в две, повороты на месте направо и налево.

*Общеразвивающие упражнения:* сгибание и разгибание рук, круговые движения одной рукой, движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад), движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения), поочередные движения руками, махи ногой вперед, назад и в сторону, сгибание и разгибание ног в положении сидя,

приседание и переход в стойку на коленях. Переход из положения седа в положение стоя, скрестив ноги, наклоны туловища вперед и в стороны. Общеразвивающие упражнения с большими, малыми и теннисным мячами, медболами, гантелями, гимнастическими палками, и резиной, на массажных ковриках.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и. п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150—200 г):

1. Удержать груз на голове, медленно присесть и встать.
2. То же с касанием пяток пальцами рук.
3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу.
4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.
5. Передвижение спиной по рейке гимнастической скамейки.
6. Передвижение по рейке гимнастической скамейки с перешагиванием, разложенных на ней.

Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (Пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать).
4. Захватить пальцами ноги различных предметов (карандашей, ткани) рисование с помощью пальцев ног.
5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).
6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног шипованный мяч, лежащий на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.
7. Ходьба по гимнастической палке разными способами: с разведением носков в стороны, ходьба приставным шагом, удерживая равновесие, прокатывание стопы с помощью палки, приставные шаги по палке на носках, на пятках, на середине стопы.

*Легкоатлетические упражнения:* спортивная ходьба, бег боком приставными шагами, бег спиной, бег змейкой.

*Упражнения на «Баланс дорожке»:* ходьба по баланс мостику, кубикам для йоги, по

гимнастической палке, по рейке гимназической скамейки, и ортоковрикам, стойка на баланс подушке (30сек.-1мин.)

*Подвижные игры. Малоподвижные* с незначительной и умеренной физической нагрузкой: «Роботы», «Хоккей», «Подводное царство», «Тише едешь дальше будешь».

*Игры средней подвижности:* «Мышеловка», «Воробьи – вороны», «Переправа».

*Подвижные игры:* «Лисий хвост», «Поймать хвост дракона», «Снайперы», «Живая мишень», «Пчелы и мед», «Пятнашки», «Крокодил» игры на внимательность: «Домики», «Жёлуди», «Планербол», «Сложные вышибалы».

*Упражнение на развитие координационных способностей:*

Общеразвивающие упражнения без предметов в сочетании с ходьбой и бегом, варианты челночного бега, подвижные и спортивные игры; упражнения на быстроту и точность реакции.

*Полоса препятствий на площадке:* преодоление «шипованного коврика» (ширина 1 м), подлезание под мышеловкой, ходьба по канату со сменой положения стоп, ползание по скамейке, подтягиваясь двумя руками на груди и на спине.

*Развитие силовых способностей:* упражнения в упорах, упражнения с гантелями, набивными мячами, эспандерами и работа в парах с собственным весом.

*Развитие выносливости:* подвижные игры; круговая тренировка.

Физические упражнения *прикладного* характера.

Основные движения включают способы передвижения (ползание, ходьба, бег, лазание), используемые в естественных условиях.

Упражнения в ходьбе усложняются за счет соблюдения правильной осанки, сочетания ходьбы с дыханием, включения различных вариантов передвижения: на носках, на пятках, наружном крае стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полу приседе. Бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, с за хлестом, широким шагом, с препятствиями, выпады с приставным шагом и т. д.

*Варианты лазания* (ползание, подлезание и пролезание) способствуют развитию мышц туловища и конечностей при наименьшей статической нагрузке на позвоночный столб.

*Занятия по программе «Мягкая школа»:* упражнения: «Заводные машинки», «Тарелочка», «Котлета», «Яйцо», «Волшебная кровать», «Фарширование мячиками», «Клетка», «Хвостики».

### **3. Специальная физическая подготовка:**

*Теория:* Техника безопасности. Правила поведения. Техника выполнения упражнений. Исходные положения, дозирование физической нагрузки, обучение правильной терминологии и выполнению упражнений под счёт. Краткие сведения о строении организма

и функциональных системах человека. Влияние корригирующих физических упражнений на организм занимающихся. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, тренировки сердечно-сосудистой системы и развития физических способностей. Общие понятия об ортопедическом режиме. Организация рабочего места, правильные исходные положения тела в быту, требования к обуви при плоскостопии. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

*Практика:* Специальные корригирующие упражнения из исходного положения лёжа на животе, спине, стоя на четвереньках и коленях, с предметами (палка, мяч, гантели, эспандеры, эластичные ленты, массажёры) и без предметов.

Формирование навыка правильной осанки: упражнения стоя у стены, прижатие отделов тела: головы, лопаток, ягодиц, голеней и пяток. Приседание стоя у стены и поочередное поднятие рук не отрывая корпуса.

Дыхательные гимнастические упражнения, с произвольным видоизменением характера или продолжительности дыхательного цикла, сочетание статических и динамических дыхательных упражнений: упражнения для овладения полным дыханием; – для овладения смешанным типом дыхания; для развития носового дыхания дыхательная гимнастика по Стрельниковой А.Н.

*Оздоровительные корригирующие упражнения* – специальные гимнастические упражнения, способствующие устранению отклонений опорно-двигательного аппарата. Упражнения для формирования гармоничного мышечного корсета:

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;
- упражнения для укрепления глубоких мышц спины;
- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- упражнения для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- упражнения для укрепления прямых и косых мышц живота;
- для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.
- упражнения для укрепления свода стопы и мышц голени.
- упражнения для правильной постановки стопы, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.

Эти упражнения применяются с целью развития силы и статической выносливости мышечных групп, которые обеспечивают функцию прямо стояния (мышцы стопы, голени, сгибатели бедра, разгибатели позвоночника) и мышечных групп, не имеющих ведущей роли в сохранении прямо стояния (мышцы брюшного пресса, плечевого пояса, шеи).

*Упражнения для укрепления “мышечного корсета” с отягощениями:* гантелями, набивными мячами, резиновыми лентами и эспандерами.

*Растяжение и развитие подвижности позвоночника.* Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя): – для растягивания мышц шеи и затылка; – мышц спины и передней стенки живота; – мышц грудной клетки; – мышц, участвующих в боковых наклонах туловища; – мышц рук и ног. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.): упражнения, вытягивающие позвоночник; для растягивания мышц груди в положении сидя; упражнения в само вытяжении.

*Упражнения в равновесии,* направленные на тренировку вестибулярного аппарата, выполняются при умеренной площади опоры, с изменением положения головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по ребристой доске, со сменой положения рук и туловища с предметами и без предметов.

*Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства”* (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом).

*Упражнения на расслабление:* гимнастические, активно выполняемые упражнения с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры.

*Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы на месте:* пронация, супинация, круговые движения и в ходьбе: на внешней стороне стопы, на носках, на пятках.

*Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы и голеностопа:*

- с теннисным мячом;
- на ортоковриках;
- на гимнастических ковриках;

Индивидуальное устранение отклонений опорно-двигательного аппарата разрабатывается на протяжении всех занятий с учетом советов врача и индивидуального отклонения здоровья ребенка, если таковое имеется.

*Спортивно-прикладные физические упражнения с предметами* с мячом, с палкой, с обручем, направленные на развитие силы, выносливости мышц, формирующих мышечный корсет, выполняемые под счет с заданной амплитудой движений.

*Игры на развитие* таких качеств, как координация, равновесие, выносливость, реакцию: «Сложные вышибалы», «Подводное царство», «Воробьи – вороны» «Поймать хвост дракона», «Пчелы и мед», «Мельница», «Крокодил», «Художник», «Карусель», игры

корректирующие: «Волейбол на коленях».

#### **4. Коллективно –творческие дела**

Теория: Требования к проведению спортивно-массовых мероприятий. Понятие честная борьба, ответственность перед товарищами.

Практика: календарный праздник: «Новогодний калейдоскоп», соревнования по общей физической подготовке «В здоровье- сила», конкурс «Лучший инструктор оздоровительной гимнастики», спортивный праздник по ЗОЖ «Здоровые каникулы», викторина «Здоровый образ жизни», конкурс «Лучший ведущий оздоровительной гимнастики», соревнования по ОФП «В здоровом теле –здоровый дух»

#### **5. Контрольно-переводные нормативы**

Тестирование мышечного корсета и уровня общефизической подготовленности. Тест на освоение комплекса оздоровительной гимнастики № 1,2,3,4. Тестирование усвоения теоретических сведений по программе «Оздоровительная гимнастика».

#### **6. Воспитательные мероприятия:**

Беседы: «Понятие здоровья: Понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, сознания ценности физической культуры»; «Что такое безопасное поведение»; «Культура самоконтроля своего физического состояния»; «Уважение к старшим, наставникам, окружающим людям»; «Понятие дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности», «Беседа о вредных привычках: о вреде табакокурения, приеме алкоголя и наркотиков», Викторина «ЗОЖ».

**Календарный учебный график см приложение №1**

### 1.4. Планируемые результаты освоения программы

| Результаты                                  | Показатели сформированности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Уровни, баллы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Формы и методы                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I.Предметные (по разделам программы)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ОФП                                         | <p><i>Выполняет</i></p> <p>Строевые упражнения, повороты и перестроения; общеразвивающие упражнения в движении и на месте; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками ос сменой направления; движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад); движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения); сгибание и разгибание ног в положении сидя; приседание и переход в стойку на коленях; переход из положения седа в положение стоя, скрестив ноги; наклоны туловища вперед и в стороны; передвижения: на носках, на пятках, наружном крае стопы, с перекатом с пятки на носок, высоким подниманием бедра, полу приседе; бег на месте, с переменным темпом, на носках, с высоким подниманием бедра, с за хлестом, широким шагом, с препятствиями, выпады с приставным шагом ползание, подлезание и пролезание.</p> | <p><b>3 балла</b> – владеет практическими умениями и навыками в полном объеме, применяет, переносит внутри предмета. Уровень владения</p> <p><b>2 балла</b> – объем усвоенных умений и навыков более 1/2, уровень понимания</p> <p><b>1 балл</b> – овладел менее чем 1/2 предусмотренных практических умений и навыков по предмету; уровень знания</p> | <p>Тест по правилам ТБ</p> <p>Соревнование по ОФП</p> <p>Конкурс «Лучший инструктор»,</p> <p>Спортивный праздник «Здоровые каникулы»</p> <p>опрос, открытое занятие, итоговые занятия, наблюдение, «Викторина ЗОЖ»</p> <p>анкетирование, самоанализ.</p> |



|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| СФП                                                                                                         | <p>Владеет специальными гимнастическими упражнениями по укреплению опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Выполняет специальные корригирующие упражнения из исходного положения лёжа на животе, спине, стоя на четвереньках и коленях, с предметами (палка, мяч, гантели, эспандеры, эластичные ленты, массажёры) и без предметов.</p> <p>Освоил дыхательную гимнастику по Стрельниковой А.Н.</p> <p>Сформирован навык правильной осанки.</p> <p>Освоил комплекс оздоровительной гимнастики по укреплению осанки №1,2,3.</p> | <p><b>3 балла</b> – владеет практическими умениями и навыками в полном объёме, применяет, переносит внутри предмета. Уровень владения</p> <p><b>2 балла</b> – объём усвоенных умений и навыков более ½, уровень понимания</p> <p><b>1 балл</b> – овладел менее чем 1/2 предусмотренных практических умений и навыков по предмету; уровень знания</p>                             | <p>Конкурс «Лучший инструктор», Спортивный праздник «Здоровые каникулы» опрос, открытое занятие, итоговые занятия, наблюдение, «Викторина ЗОЖ» анкетирование, тестирование, самоанализ.</p> |
| <p>Контрольно-переводные нормативы</p> <p>Тестирование мышечного корсета</p> <p>Тестирование уровня ОФП</p> | <p>Повысил уровень общей физической подготовки и освоил технику выполнения контрольных упражнений.</p> <p>Улучшил показатели тестирования мышечного корсета.</p> <p>Улучшил показатели функциональных проб с задержкой дыхания</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><b>3 балла</b> – владеет практическими умениями и навыками в полном объёме показатели тестов соответствуют возрасту</p> <p><b>2 балла</b> – объём усвоенных умений и навыков более ½, показатели тестов соответствуют возрасту</p> <p><b>1 балл</b> – овладел менее чем 1/2 предусмотренных практических умений и навыков по предмету; показатели тестов ниже возрастных.</p> | <p>Контрольное тестирование</p> <p>Соревнование по ОФП</p>                                                                                                                                  |
| <b>II. Метапредметные результаты</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |
| <b>2.1 Познавательные действия</b>                                                                          | <p>Владеет</p> <p>Умеет анализировать и комбинировать</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>3 балла</b> – самостоятельно выполняет, подбирает упражнения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>работа в роли инструктора</p>                                                                                                                                                            |

|                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <i>обеспечивают<br/>выполнение задачи –<br/>желание учиться;<br/>формируют<br/>критическое<br/>мышление</i> | упражнения из разных исходных положений и выстраивать индивидуальный комплекс упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>2 балла</b> – педагог оказывает помощь при необходимости<br><b>1 балл</b> – выполняет действия при помощи педагога                                                                                                                                                                                                                                                   | творческое задание<br>работа в парах в роли учителя<br>тест<br>наблюдение |
| <b>2.2 Регулятивные</b>                                                                                     | Умеет определять учебную цель<br>определяет последовательность промежуточных целей, составляет план и последовательность действий;<br>сличает способ действия и результат с эталоном;<br>осознаёт качество и уровень освоения<br>Готовит рабочее место к деятельности<br>Владеет реальными навыками техники безопасности и выполняет требования правил поведения в зале, по профилактике травматизма во время занятий<br>оздоровительной гимнастикой | <b>3 балла</b> – самостоятельно организует свою деятельность (план, контроль, оценка), определяет проблему и её причину, исправляет ошибки, готовит зал к конкретным учебным задачам, подбирая инвентарь, взаимодействует со взрослыми и сверстниками<br><b>2 балла</b> – ситуативное проявление<br><b>1 балл</b> – по предложенному алгоритму и под контролем педагога | Наблюдение<br>опрос                                                       |

|                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                            |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>2.3</b><br><b>Коммуникативные:</b>      | Позитивно относится к процессу общения<br>Понимает возможность различных позиций и точек зрения, уважает другую точку зрения, готов работать в паре с любым учащимся независимо от приоритетов<br>Умеет слушать партнёра<br>умеет договариваться<br>Свободен в подаче информации, аргументации своей точки зрения | <b>3 балла</b> - владеет коммуникативными компетентностями в полном объёме: умеет слышать, видеть, чувствовать партнёра, осознавать его интересы, желания продуктивно сочетать их со своими.<br><b>2 балла</b> – объём усвоенных умений и навыков более 1/2.<br><b>1 балл</b> – ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных компетентностей. | Наблюдение                                 |
| <b>III. Личностные</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                            |
| <b>3.1 Интерес к занятиям</b>              | Осознанно участвует в освоении программы<br>Имеет интерес к новому, стремление к самоизменению                                                                                                                                                                                                                    | <b>3 балла</b> – интерес постоянно поддерживается самостоятельно<br><b>2 балла</b> – интерес периодически поддерживается ребёнком<br><b>1 балл</b> – интерес навязан извне                                                                                                                                                                     | Анкетирование<br>наблюдение                |
| <b>3.2.Организационно-волевые качества</b> | Способен переносить нагрузки, преодолевать трудности (терпение)<br>активно побуждать себя к действию (воля)<br>Контроль за своими поступками (самоконтроль)                                                                                                                                                       | <b>3 балла</b> – постоянно, самостоятельно,<br><b>2 балла</b> – проявляет периодически<br><b>1 балл</b> – под контролем                                                                                                                                                                                                                        | Наблюдение<br>тестирование<br>соревнование |

|                                                                                        |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.3 Самооценка</b>                                                                  | Способен оценивать себя адекватно реальным достижениям                                                                                                                                          | адекватная<br>завышенная<br>заниженная                                                                                                                                                              | Тесты «Лесенка»,<br>«Дерево с человечками».                                                       |
| <b>3.4 Поведенческие качества</b>                                                      | Сформированность нравственно-этических норм:<br>доброжелательность,<br>терпимость,<br>установка на здоровый образ жизни,<br>гражданская идентичность,<br>ответственность, дисциплинированность. | <b>3 балла</b> – автоматически выполняет,<br>основано на осознанном убеждении<br><b>2 балла</b> – ситуативное проявление, периодически нарушает<br><b>1 балл</b> – выполняет под контролем старшего | Наблюдение во время занятий, соревнований и конкурсов<br>тест<br>анализ ситуаций<br>сюжетные игры |
| <b>3.5 Творческая самореализация (достижения)</b><br><i>развивает<br/>креативность</i> | Участвует в конкурсах, соревнованиях и спортивных праздниках.<br>Продуцирует собственные идеи, обрабатывает предложенные идеи.                                                                  | Уровни предъявления результата:<br>Внутри группы и МАОУ ДО ДЮОЦ «Звездочка» г. Томска                                                                                                               | Конкурс, праздник, соревнование, творческая работа                                                |

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### • 2.1. Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 25.12.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу 01.04.2024 г.).
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон в Российской Федерации «Об образовании по вопросам воспитания обучающихся».
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 19.10.2023 г. № 1738 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающие способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (Протокол от 30.11.2016 г. №11 Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам).
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3).
- Паспорт федерального проекта «Молодежь и дети»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26 сентября 2022 г. Регистрационный № 70226).

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.01.2024 г. N 04-ПГ-МП-56957 «Об организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий».
- Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 25.12.2019 г. № Р-145 «Целевая модель (методология) наставничества».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

#### **Уровень МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска**

- Устав МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Положение о дополнительных общеобразовательных программах в МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска.
- Методический конструктор

## 2.2. Методическое обеспечение

### **Педагогические технологии:**

**Здоровьесберегающая технология** реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями и играми, рациональной нагрузкой, активной двигательной деятельностью.

Создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стресс образующих факторов учебно-воспитательного процесса. Доверительная, благожелательная атмосфера на занятиях, внимательное отношение к настроению и самочувствию воспитанников, уважительное отношение к друг другу, отсутствие давления на учащихся создают благоприятные условия для психологического комфорта учащихся.

Творческий характер образовательного процесса предусматривает совместное участие педагога и учащихся в выборе подходов к осуществлению творческих задач, создание положительного эмоционального настроения на занятиях, атмосферу сотрудничества, а не конкурентной борьбы у учащихся;

Построение учебно-воспитательного процесса в соответствии с закономерностями становления психических функций, использование диагностических тестов для изучения личностных качеств обучающихся, анализ их и внесение корректировки в занятия с целью повышения самооценки, развития волевых качеств и уверенности в себе.

Принцип целостности при освоении нового материала, достигается дидактическим подходом к подаче материала, от простого к сложному от известного к неизвестному выстраивая основополагающую базу знаний в соответствии с программой обучения.

Осознание ребенком успешности в любых видах деятельности. Педагог четко отслеживает достижение каждого воспитанника, не сравнивая детей между собой, оценивая каждого индивидуально, исходя из его базовых возможностей.

Рациональная организация двигательной активности. Двигательная активность определяется исходя из сенситивных возрастных периодов развития физических качеств и индивидуальных особенностей ребенка, что позволяет оптимизировать процесс физического развития каждого ученика.

Обеспечение адекватного восстановления сил, смена видов деятельности. Своевременная смена зон высокой и низкой моторной плотности позволяет избежать переутомления на учебных занятиях. Переход от монотонных часто повторяемых упражнений к эмоционально заряженным играм, позволяет снять утомление и мышечное напряжение.

Обеспечение прочного запоминания. Системный переход от разучивания к усвоению и последовательному закреплению учебного материала позволяет получить стабильный результат в получении знаний, умений и навыков.

**Групповая технология** как коллективная деятельность предполагает:

Работа со всей группой, учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка.

Работа в парах со сменой состава, позволяет выстроить ровные отношения со всеми участниками группы, повысить ответственность за совместный результат.

Работа по принципу дифференциации, делегирование разным детям разные полномочия: ведущий, ассистент ведущего, контролер, дежурный позволяет мотивировать творческую активность и повысить самооценку, почувствовать, что переживает каждый ребенок во время вступления в разные роли.

Групповая технология подразумевает: четкое планирование учебных задач; индивидуальное выполнение задания каждым обучающимся; индивидуальный подход в оценке результатов занятия, исходя из различий в уровне физического развития и состояния здоровья детей, отмечая даже незначительный успех в достигнутых результатах; взаимообогащение обучающихся в группе; налаживание коммуникативных каналов; обратную связь (рефлексию), которая помогает выявить отношение участника к собственному действию и обеспечивает его коррекцию. Обучающиеся учатся понимать и принимать общую цель, слышать друг друга, ощущать, что общий результат зависит от усилий каждого. Для этого необходимо: формулировать своё мнение, выяснить мнение партнёра, принять существование разных точек зрения, настаивать на своём при помощи аргументов, согласовывать мнения, исходя из интересов дела, а не личной приязни. После выполнения группового задания обязательно обсудить, что мешало, как учащиеся помогали друг другу, что необходимо сделать для улучшения качества.

### **Личностно-ориентированная технология**

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпы её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому обучающемуся чувства психологической защищённости, доверия, что особенно важно для детей с отклонениями в состоянии здоровья, которые менее стресс устойчивы.



2. Развитие индивидуальности обучающегося за счёт динамического проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
3. Понимание позиции ребёнка, его особенностей психики, наличия определённых сложностей в общении, не игнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.
4. Процесс формирования умений и навыков, воспринимать как средство полноценного развития личности.
5. Тактика общения – сотрудничество, где обучающийся является полноправным партнером . Пристраиваться не «сверху», а «наравне». Обеспечить каждому такую дистанцию, которая позволяет сохранять контакт с окружающими и одновременно чувство личной свободы (не рядом, не над, а вместе, в одном пространстве).

### **Игровая технология**

Характерные особенности:

- образовательная цель ставится в форме игровой задачи;
- учебная деятельность подчиняется правилам игры;
- в учебную деятельность вводится элемент соревнования;
- успешное выполнение задания связывается с игровым результатом.

Особенностями игры в подростковом возрасте является нацеленность на самоутверждение, на личностное развитие (морально-нравственные проблемы, умение взаимодействовать, формирование ценностных отношений и т. п.). Роль педагога – и организатор, и соучастник событий, по итогам игровой деятельности, каждый ребенок получает определенное количество баллов, что мотивирует его к развитию определенных навыков и качеств личности.

Этапы технологии (по Н. Е. Щурковой)

1. Пролог: создание атмосферы доверия, «растепление» группы, выяснение самочувствия, забота о пространственном расположении участников, предварительное внимание к проблеме, которую будут моделировать.
2. Вовлечение в игру: объяснение правил, фабулы игры, обозначение и выбор ролей (в том числе «наблюдателей»), воплощение импровизированного игрового действия.
3. Рефлексия и итоги: выявление самочувствия, ценностных отношений, анализ хода и результатов игры, соотношение игры и реальности и пр.

**Технология КТД (коллективно-творческой деятельности)** используется для организации традиционных мероприятий. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских

и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

Этапы КТД:

1. Аналитический. Продумывание педагогом места КТД в образовательном процессе, его цели, участников. Проведение предварительной беседы.
2. Планирование в группе: Что и для кого делаем? Кто делает? Какие средства используем? У кого просим помощи?
3. Самостоятельная подготовка творческого продукта.
4. Проведение КТД.
5. Подведение итогов. Рефлексия и анализ: положительное, негативное, перспектива.
6. Последствие.

**Технология наставничество** как современная педагогическая технология представляет собой передачу личного опыта от наставника наставляемому. Реализуется согласно положениям целевой модели наставничества.

### **Информационно-коммуникативные технологии**

Internet используется для самообразования и приобретения новой информации по оздоровительным видам деятельности. Виды тренировок. Подбор определенных упражнений для получения конкретных результатов по оздоровлению;

При реализации программы «Оздоровительная гимнастика» используется информационно-коммуникационная образовательная платформа «СФЕРУМ»;

Для быстрого обмена информацией с обучающимися / родителями (законными представителями) обучающихся – официальная группа объединения «Оздоровительная гимнастика» в мессенджере «СФЕРУМ».

### **Методы обучения:**

- Словесные: объяснение, анализ, самоанализ, убеждение, поощрение.
- Наглядные: демонстрация иллюстраций, показ педагогом, показ учащимся, показ разнообразных схем, работа с дидактическим материалом.
- Практические: воспроизводящие, тренировочные упражнения, тренинги, игровые, творческие, выполнение практической работы.

### **Инновационные**

- Методы познавательной активности: частично-поисковый (эвристический), исследовательский.
- Творческие методы: сравнение, проблемный вопрос, ассоциации, игра, прогнозирование.

- Игровые методы.

### **Алгоритм занятия**

Этапы:

- **Организационный** – Организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.
- **Подготовительный** – Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности учащихся
- **Основной** – Усвоение новых знаний и способов действий, закрепление и их применение, обобщение и систематизация.
- **Контрольный** – Выявление качества и уровня овладения знаниями, самоконтроль и коррекция знаний и способов действий через контрольные упражнения
- **Итоговый** – Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспективы последующей работы
- **Рефлексивный** – Самооценка учащимися своей работоспособности, психологического состояния, причин некачественной работы, результативности работы, содержания и полезности учебной работы.

Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие – осмысление – запоминание – применение – обобщение – систематизация.

### **Методическое оснащение**

#### **Методический материал:**

- Календарный учебный график по ступеням обучения (Приложение № 1)
- Сводная карта результативности программы (Приложения № 3)
- Календарный план воспитательной работы (Приложение № 4).
- Диагностические и оценочные материалы (Приложение № 5).
- Анкетирование (Приложение № 6,7).
- Комплекс оздоровительной гимнастики №1 (Приложение № 8).
- Сценарии спортивных праздников и конкурсов
- Влияние вредных привычек на организм человека (Приложение № 11).
- Методика исследования детской креативности Е.А.Туник. (Приложение № 12).
- Учебные пособия, журналы, книги;
- Разработки занятий, индивидуальные планы.
- Тематические подборки материалов, игр, методическое руководство, методическое описание, методические рекомендации, методическая инструкция;

#### **Дидактический материал:**

- Схематический или символический (таблицы, схемы);
- дидактические пособия (карточки, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, упражнения и др.);

### **2.3 Формы аттестации и оценочные материалы:**

**Форма подведения итогов реализации программы:** Входное, промежуточное и итоговое тестирование, соревнование, конкурс, викторина, тесты.

| Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов                   |                                                                         |                                                                                                |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вид контроля                                                                | Период                                                                  | Формы контроля                                                                                 | Средства контроля                                                                                               | Оценочный и диагностический материал                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Входная диагностика (уровень подготовки учащихся)                           | Сентябрь<br><br>Начало изучения раздела<br><br>Повторение в начале года | фронтальный групповой<br><br><br>самоконтроль<br>взаимоконтроль (при повторении в начале года) | Беседа<br>Тестирование<br>Анкетирование<br><br>Сопровождение психолога<br><br>опрос                             | <a href="https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/prosni-ayzenka-po-opredeleniyu-tipa-temperamentov">https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/prosni-ayzenka-po-opredeleniyu-tipa-temperamentov</a><br>- Результаты тестирования состояния мышечной системы<br>- Результаты тестирования состояния сосудистой и дыхательной систем (функциональная проба Штанге).<br>- Анкета состояния здоровья на начало учебного года<br>- Методика «Лесенка» / Г. С. Методика Образовательная социальная сеть nsportal.ru<br>URL:<br><a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/metodika-lesenka">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovanie/metodika-lesenka</a> (дата обращения: 18.04.2025 г.). – Текст: электронный.<br>• - На основе теста «Уровень сотрудничества в детском коллективе» (методика Д.Б. Эльконина) <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2018/01/30/test-d-b-elkonina-na-uroven-sotrudnichestva">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2018/01/30/test-d-b-elkonina-na-uroven-sotrudnichestva</a> (дата обращения: 18.04.2025 г.). Тест Торренса на уровень креативности <a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/06/kreativnosti-e-p-torrensa">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/06/kreativnosti-e-p-torrensa</a> (дата обращения: 18.04.2025 г.). – Текст : электронный.<br>Методика изучения детской креативности. Рабочая программа (автор Е.А. Туник) Приложение №11<br>- Опросники по пройденным темам |
| Текущий контроль/ промежуточный контроль (контроль усвоения тем программы); | В течение года по окончании темы, раздела<br><br>Декабрь                | Групповой<br><br>Комбинированный<br><br>самоконтроль<br>взаимоконтроль                         | Наблюдение<br>тест<br>опрос<br>творческая работа<br>Спортивный праздник<br>Викторина<br>Сопровождение психолога | - Тесты к разделам: «Здоровый образ жизни», «Викторина ЗОЖ»,<br>- Контрольные вопросы по пройденным темам<br>- Творческие задания: «Новогодний проспект»,<br>- Кроссворд по терминам, «ЗОЖ»,<br>- Спортивный праздник по формированию ЗОЖ «Здоровые каникулы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Итоговый контроль                                                           | Апрель<br>май                                                           |                                                                                                | Итоговая аттестация                                                                                             | - Результаты тестирования уровня ОФП;<br>- Анкета состояния здоровья на начало учебного года;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                                                                  |                                                                         |                                                                                                | Тестирование<br>Конкурс<br>Сопровожден<br>ие психолога                              | -Анкета мотивации посещения занятий;<br>-Итоги конкурса «Лучший инструктор»;<br>-Методика «Лесенка» / Г. С. М.<br>Образовательная социальная сеть nsportal.ru<br>URL:<br><a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovaniye/2021/01/11/metodika-lesenka">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovaniye/2021/01/11/metodika-lesenka</a> (дата обращения: 18.04.2025 г.);<br>-Результаты тестирования состояния сердечно-сосудистой системы (функциональные пробы Штанге).<br>-Анкета состояния здоровья на конец года<br>-На основе теста «Уровень сотрудничества в коллективе» (методика Д.Б. Эльконина),<br><a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2018/01/30/test-d-b-elkonina-na-uroven-sotrudnichestva">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2018/01/30/test-d-b-elkonina-na-uroven-sotrudnichestva</a> (дата обращения: 18.04.2025 г.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов</b> |                                                                         |                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Вид контроля</b>                                              | <b>Период</b>                                                           | <b>Формы контроля</b>                                                                          | <b>Средства контроля</b>                                                            | <b>Оценочный и диагностический материал</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Входная диагностика (уровень подготовки учащихся)                | Сентябрь<br><br>Начало изучения раздела<br><br>Повторение в начале года | фронтальный групповой<br><br><br>самоконтроль<br>взаимоконтроль (при повторении в начале года) | Беседа<br>Тестирование<br>Анкетирование<br><br>Сопровождение психолога<br><br>опрос | <a href="https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/06/prosni-ayzenka-po-opredeleniyu-tipa-temperamentov">https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2019/06/prosni-ayzenka-po-opredeleniyu-tipa-temperamentov</a><br>-Результаты тестирования состояния мышечной системы<br>-Результаты тестирования состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем (функциональные пробы Штанге).<br>-Анкета состояния здоровья на начало учебного года<br>-Методика «Лесенка» / Г. С. М.<br>Образовательная социальная сеть nsportal.ru<br>URL:<br><a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovaniye/2021/01/11/metodika-lesenka">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobrazovaniye/2021/01/11/metodika-lesenka</a> (дата обращения: 18.04.2025 г.). – Текст: электронный.<br>• -На основе теста «Уровень сотрудничества в детском коллективе» (методика Д.Б. Эльконина),<br><a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2018/01/30/test-d-b-elkonina-na-uroven-sotrudnichestva">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2018/01/30/test-d-b-elkonina-na-uroven-sotrudnichestva</a> (дата обращения: 18.04.2025 г.). Тест Торренса на уровень креативности<br><a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/06/kreativnosti-e-p-torrensa">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/06/kreativnosti-e-p-torrensa</a> (дата обращения: 18.04.2025 г.) |

|                                                                                             |                                                                       |                                                                                    |                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                             |                                                                       |                                                                                    |                                                                                                                           | г.). – Текст : электронный.<br><br>Методика изучения детской креативности. Ра<br>Е.А.Туник) Приложение №11<br>- Опросники по пройденным темам                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Текущий контроль/<br>промежуточн<br>ый контроль<br>(контроль<br>усвоения тем<br>программы); | В течение<br>года по<br>окончани<br>и темы,<br>раздела<br><br>Декабрь | Групповой<br><br>Комбиниров<br>анный<br><br>самоконтрол<br>ь<br>взаимоконтр<br>оль | Наблюдение<br>тест<br>опрос<br>творческая<br>работа<br>Спортивные<br>праздник<br>Викторина<br>Сопровожден<br>ие психолога | -Тесты к разделам: «Здоровый образ жизни»<br>-«Викторина ЗОЖ»,<br>-Контрольные вопросы по пройденным темам<br>-Творческие задания: «Новогодний проспект»<br>-Кроссворд по терминам, «ЗОЖ»,<br>-Спортивный праздник по формированию ЗО<br>«Здоровые каникулы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Итоговый контроль                                                                           | Апрель<br>май                                                         |                                                                                    | Итоговая<br>аттестация<br>Тестирование<br>Конкурс<br>Сопровожден<br>ие психолога                                          | -Результаты тестирования уровня ОФП;<br>-Анкета состояния здоровья на нача<br>учебного года;<br>-Анкета мотивации посещения занятий;<br>-Итоги конкурса «Лучший инструктор»;<br>-Методика «Лесенка» / Г. С. М<br>Образовательная социальная сеть nsporta<br>URL:<br><a href="https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobraz/2021/01/11/metodika-lesenka">https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoeobraz/2021/01/11/metodika-lesenka</a> (дата<br>18.04.2025 г.);<br>-Результаты тестирования состояния<br>корсета.<br>- Тест «Влияние вредных привычек на о<br>человека»<br>-Результаты тестирования состояния сердечно<br>и дыхательной систем (функциональные<br>Штанге).<br>-Анкета состояния здоровья на кон<br>года<br>-На основе теста «Уровень сотрудничества в<br>коллективе» (методика Д.Б. Эльконина),<br><a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2018/01/30/test-d-b-elkonin-sotrudnichestva">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2018/01/30/test-d-b-elkonin-sotrudnichestva</a> (дата обращения: 18.04.2025 |

#### Оценочные материалы:

- Протокол соревнований;
- Итоги конкурса «Лучший инструктор»;
- Результаты тестирования уровня ОФП;
- Результаты тестирования состояния мышечного корсета;

- Результаты тестирования состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем (функциональные пробы проба Штанге);
- Анкета состояния здоровья на начало и конец учебного года;
- Анкета мотивированности посещения занятий;
- Тесты на исследование креативности.

#### **2.4. Материально-техническое обеспечение**

Помещение: спортивный зал.

- Подсобные помещения: раздевалки, душ.
- Учебное оборудование: гимнастические скамейки для учащихся, шкафы для хранения инвентаря, зеркала, спортивные снаряды.
- Технические средства обучения: музыкальный центр.
- Материалы для занятий: Спортивный инвентарь (гимнастические палки, массажные коврики, мячи, медицинболы, эспандеры, роликовые массажеры, гантели); гимнастические коврики.

#### **2.5. Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, педагог- психолог.

#### **2.6. Организационное обеспечение:**

В рамках реализации программы «Оздоровительная гимнастика» предусмотрено сотрудничество:

- с родителями. Направление сотрудничества:
- с коллективами МАОУ ДО ДЮОЦ «Звездочка» г.

#### **2.7. Информационное обеспечение**

##### **3.1 Список литературы**

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – [Москва](#): 1990.
2. Кучма В.Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий. – Москва, 2001.
3. Смирнов Н.К. Здоровье сберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – [Москва](#): 2005.
4. Инновационные процессы по охране здоровья детей и подростков в образовательных учреждениях области. – Ярославль, 1998.
5. Петрова Н.Ф., Горюева В.И. Современная школа и проблема здоровья учащихся // Успехи современного естествознания. – 2005. – № 11. – С. 73-75.
6. Гаврилов, Н. В. Влияние физической культуры и спорта на психологическое состояние человека // Вестник науки и образования. – 2021. – №17 (120), ч. 2. – С. 139 – 142.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. – [Москва](#): КноРус, 2020. – 256 с.
8. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю.И. Гришина. – [Москва](#): Феникс, 2018. – 256 с.

9. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. – **Москва**: КноРус, 2020. 312 с.
10. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – **Москва**: КноРус, 2015. – 368 с.
11. Кривоногова Т.С., Матвеева А.А., Шифанова Р.А., Ландарина Г.А. «Физическая реабилитация детей с нарушением осанки», Томск 2000г.
12. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления». Москва 2000 г.
13. Педагогика дополнительного образования. Психолого-педагогическое сопровождение детей : учебник для вузов / отв. ред. Л. В. Байбородова.– Москва : Юрайт, 2020.– 363 с.
14. Поздеева, С. И. Открытое совместное действие педагога и ребенка: содержание, признаки, результаты // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. – №4 (119). – С. 198-202.
15. Котешева И.К. Оздоровительная методика при Сколиозе. – **Москва**: ЭКСМО-ПРЕСС, 2002 — 240 с.
16. Ахутина, Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. - 2000. Т. 7. №2. С. 21-28.
17. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] — URL: <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> (дата обращения: 16.05.2025).
18. Дополнительное образование детей: история и современность : учебное пособие для вузов / отв. ред. А. В. Золотарева. – Москва : Юрайт, 2020. – 267 с.
19. Пинская М. А. Компетенции «4К»: формирование и оценка на уроке: Практические рекомендации / авт.-сост. М. А. Пинская, А. М. Михайлова. – Москва: Корпорация «Российский учебник», 2019 – 76 с.
20. Потапчук А. А., Дидур М. Д. «Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений». – **Санкт-Петербург**: Речь, 2001.
21. Каштанова Г.В. «Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста». – **Москва**: АРКТИ, 2006.

#### **Список рекомендованной литературы и ресурсов для самостоятельного детского и семейного чтения:**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Большая книга общения с ребенком. – Москва: Издательство АСТ, 2021. – 464 с.
2. Ломова О.А. Лестница, ведущая к здоровью. – **Москва**: 2003г.
3. Петрановская Л. В. Тайная опора: привязанность в жизни ребенка / Людмила Петрановская. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 288 с.
4. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. – **Санкт-Петербург**: Речь, 2007.
5. Рика М.Д., Волотченко В.К., Волкова С.С. Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – **Москва**: 1988г.



6. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали и слушались, чтобы дети говорили / [пер с англ. А. Завельской]. – Москва : Издательство «Э», 2017. – 336 с.

**Список интернет источников:**

1. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р. [Электронный ресурс] — URL: <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf> (дата обращения: 16.05.2025).
2. Методические рекомендации Института воспитания «Разработка и реализации раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе» — Институт воспитания: официальный сайт. — URL: <https://xn--80adrabb4aegksdjbafrk0u.xn--p1ai/upload/iblock/d5f/qpet0u4iwjhb627b0xv8o5p4k65eigzj.pdf> (дата обращения: 16.05.2025).
3. Родительское собрание в 1 классе. Составила учитель: Коваленко Елена Юрьевна. Режим дня в жизни школьника: заглавие с экрана. – URL: <http://lenkulikova200.ucoz.ru/load/10-1-0-46> (дата обращения: 16.05.2025).

### **Заключение**

Мониторинг деятельности по реализации программы показал, что объединение «Оздоровительная гимнастика» – образовательная среда, в которой создаются условия для физического развития и укрепления здоровья обучающихся, развития индивидуальных ресурсов личности, в которой отрабатывается стратегия и тактика организации здорового образа жизни, успешности и патриотического воспитания, за счет формирования ценностного отношения к своему здоровью, как к платформе высокого качества жизни. Данные наблюдения и тестирования подтверждают динамику развития двигательных навыков, укрепления мышечного корсета, повышения силы, выносливости и работоспособности, устойчивости к внешним факторам окружающей среды. Занятия оказывают большое влияние на повышение самооценки, развивают такие личностные качества как воля, преодоление, настойчивость и трудолюбие, которые способствуют успешной социализации ребёнка.

### **Приложения**

## Календарный учебный график.

## Приложение №1

| Год обучения              | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов                                                                                                         | Режим занятий             |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1 год (стартовый уровень) | 1 сентября                        | 25 мая                               | 36                   | Инструктаж – 4<br>ОФП – 74<br>СФП – 50<br>КТД – 10<br>Сдача контрольно-переводных нормативов.<br>Тестирование<br>Итого: 144 часа | 2 раза в неделю по 2 часа |

## Приложение №2

## Учебный план программы «Оздоровительная гимнастика»

## 1 год обучения

| № | Срок     | Раздел, тема                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Часы | Форма контроля             |
|---|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|----------------------------|
| 1 | Сентябрь | <b>Вводное занятие. Инструктаж по ТБ</b><br><i>Теория:</i> Вводное занятие. «Знакомство»<br>Инструктаж по ТБ. О предупреждении травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Правила общения в группе. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮОЦ. Физическая культура как составная часть общей культуры. Формирование представления об оздоровительной гимнастике, как дисциплине. Требования к форме, правилам поведения на занятии.<br><i>Практика:</i> Игры на сплочение и знакомство. Экскурсия по ДЮОЦ. Входной тест анкетирование состояния здоровья. | 2    | Наблюдение<br>Тестирование |
|   |          | <b>Общая физическая подготовка</b><br><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7    | Наблюдение                 |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |                            |
|---|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------|
|   |         | <p>упражнений. Правила поведения на занятиях. Влияние физических упражнений на здоровье и самочувствие ребенка.</p> <p>Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Упражнения на развитие “мышечно-суставного чувства” (упражнения у вертикальной стены, стоя перед зеркалом). Упражнения на развитие мышц разгибателей спины, косых мышц живота, упражнения на снятие мышечного напряжения после нагрузки (стрейчинг). Игры на сближение, на координацию.</p>                                                                                                                                                                                         |    | Тестирование               |
|   |         | <p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Краткие сведения о технике выполнения упражнений. Исходные положения, дозирование нагрузки, обучение правильной терминологии и выполнению упражнений под счёт.</p> <p>Практика: Упражнения направлены на развитие силы и выносливости мышц, участвующих в формировании мышечного корсета. Обучение упражнениям для профилактики и исправления плоскостопия. Элементы силовой подготовки. Обучение правильной постановке стоп. Пальчиковая гимнастика. Разучивание комплекса оздоровительной гимнастики №1</p> <p>Игры на укрепления мышц разгибателей спины.</p> | 5  | Наблюдение<br>Тестирование |
|   |         | <p>Входное тестирование мышечного корсета</p> <p>Входное тестирование уровня общефизической подготовленности.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2  | Тестирование               |
|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 16 |                            |
| 2 | Октябрь | <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Сведения о строении опорно-двигательного аппарата. Психологическое входное тестирование самооценки учащихся тест «Дерево с человечками», «Лесенка»</p> <p>Практика: Общеразвивающие упражнения с мячом на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Упражнения на развитие носового дыхания разучивание комплекса дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Упражнения для мышц, приводящих лопатки. Упражнения для укрепления мышц верхних конечностей. Упражнения с мячами на координацию. Челночный бег. Эстафеты с мячами.</p>                          | 10 | Наблюдение<br>Тестирование |

|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                            |
|---|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------|
|   |        | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Формирование знаний о факторах формирующих правильную осанку и ортопедическом режиме. Виды осанки.<br><i>Практика:</i> Освоение комплекса оздоровительной гимнастики №1, силовые упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Упражнения на развитие подвижности плечевых суставов и раскрытие грудной клетки. Стретчинг для мышц плечевого пояса и шеи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6  | Наблюдение<br>Тестирование |
|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 16 |                            |
| 3 | Ноябрь | <b>Общая физическая подготовка</b><br><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, стопами. Гигиена сна. Значение водных процедур. Закаливание. Влияние алкоголя на организм человека.<br><i>Практика:</i> Общеразвивающие упражнения с палками на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Освоение комплекса дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Упражнения на развитие подвижности тазобедренных суставов. Упражнения для укрепления мышц бедра и голени. Стретчинг для мышц передней поверхности бедра и ахиллова сухожилия. Упражнения для укрепления мышц нижних конечностей. Упражнения с палками на координацию. Игры с мячом.                                                                         | 8  | Наблюдение<br>Тестирование |
|   |        | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Общие понятия об ортопедическом режиме. Организация рабочего места, правильные исходные положения тела в быту, требования к обуви при плоскостопии. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.<br><i>Практика:</i> Закрепление комплекса оздоровительной гимнастики №1. Упражнения направленные на развитие силы и выносливости мышц, сгибателей туловища. Обучение упражнениям с палкой для профилактики и исправления плоскостопия. Элементы силовой подготовки. Стретчинг для мышц нижних конечностей, упражнения по выравниванию положения таза. Игры на снятие эмоционального напряжения.<br>Тест на освоение комплекса №1,<br>Тест на освоение дыхательной гимнастики по | 6  | Наблюдение<br>Тестирование |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                   |
|---|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------|
|   |         | Стрельниковой                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                                   |
|   |         | Коллективные творческие дела: Спортивный праздник «Здоровые каникулы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 2  | Спортивный праздник<br>Наблюдение |
|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 16 |                                   |
| 4 | Декабрь | <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях.</p> <p>Общие понятия о правильном питании. Режим питания. Состав пищи: содержание белков, жиров, углеводов, микроэлементов и витаминов. Полезные продукты для формирования здорового позвоночника и суставов.</p> <p><i>Практика:</i> Общеразвивающие упражнения с мячом палками на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Закрепление комплекса дыхательной гимнастики по Стрельниковой.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с партнером для укрепления мышц спины и пресса. Работа в парах на развитие гибкости позвоночника. Упражнения: ползание, подлезание, подтягивание на руках из исходного положения лёжа на животе. Силовая для мышц плечевого пояса. Игры на развитие выносливости «Крокодил», «Карусель».</p> | 8  | Наблюдение<br>Тестирование        |
|   |         | <p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях.</p> <p><i>Практика:</i> Разучивание комплекса оздоровительной гимнастики №2. Упражнения на развитие выносливости мышц разгибателей спины. Круговая силовая тренировка. Упражнения для ног на формирования свода стопы. Подводящие упражнения для развития</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5  | Наблюдение                        |

|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |                                 |
|---|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------|
|   |        | гибкости. Разучивание упражнений из йоги.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |                                 |
|   |        | Промежуточное тестирование мышечного корсета<br>Промежуточное тестирование уровня ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1  | Тестирование                    |
|   |        | Коллективные творческие дела: соревнования<br>«Новогодний калейдоскоп»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2  | <b>Контроль<br/>результатов</b> |
|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 16 |                                 |
| 5 | Январь | <b>Теория. Инструктаж по ТБ.</b><br>О предупреждении травматизма на занятиях оздоровительной гимнастикой. Правила техники безопасности на занятиях. Инструктаж по ПДД, пожарной безопасности, правилам поведения в ДЮЦ.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2  | Наблюдение                      |
|   |        | <b>Общая физическая подготовка</b><br><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях. Влияние табакокурения на организм человека.<br><i>Практика:</i> Общеразвивающие упражнения с эспандером для укрепления мышц верхних и нижних конечностей. Обучение спиральной гимнастике для рук. Упражнения на развитие координации. Бег по залу в разных направлениях (лицом, спиной, боком, повороты по свистку). Силовая подготовка из исходного положения лёжа на животе, спине. Силовая подготовка для мышц плечевого пояса, сгибателей туловища. Йога для укрепления позвоночника. | 8  | Наблюдение<br>Тестирование      |
|   |        | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях.<br>Самоконтроль. Диагностика нарушений осанки<br><i>Практика:</i> Освоение комплекса оздоровительной гимнастики №2. Упражнения на развитие выносливости мышц разгибателей спины и плечевого пояса с медболами. Круговая силовая тренировка. Силовые упражнения для нижних конечностей широкие приседания, отведения из исходного положения лёжа на животе. Приседания с эспандером.                                                                                                 | 6  | Наблюдение<br>Тестирование      |
|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 16 |                                 |
|   |        | <b>Общая физическая подготовка</b><br><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях.<br>Сведения о негативном влиянии вредных привычек. О вреде курения, алкоголя, наркотиков.<br><i>Практика:</i> Общеразвивающие упражнения с мячом и палкой на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Эстафеты на развитие силы и выносливости мышц спины с мячом. Работа в парах с мячом и                                                                                                                                                                                  |    | Наблюдение<br>.контроль.        |

|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                            |
|---|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------|
|   |         | гимнастической палкой. Ролевая работа в парах учитель-ученик для закрепления техники выполнения упражнений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |                            |
|   |         | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях.<br><i>Практика:</i> Закрепление комплекса оздоровительной гимнастики № 2. Введение в занятия сложно координационных упражнений. Партерная гимнастика для мышц спины и нижних конечностей. Тест на освоение комплекса оздоровительной гимнастики № 2<br>Игры коррекционные, направленные на развитие таких качеств, как координация, равновесие: «Подводное царство», «Воробьи – вороны» «Пчелы и мед», «Мельница», «Художник»,                                                                                                                | 6  | Наблюдение<br>Тестирование |
|   |         | Коллективные творческие дела: Викторина «Здоровый образ жизни»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2  | Тестирование               |
|   |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16 |                            |
| 6 | Февраль | <b>Общая физическая подготовка</b><br><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях.<br>Беседа на тему: «Уважение к старшим, наставникам, окружающим людям»; «Понятие дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности»,<br><i>Практика:</i> Общеразвивающие упражнения с эспандером и гантелями на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Эстафеты на развитие силы и выносливости мышц спины с эластичной лентой. Работа в парах без предметов. Ролевая работа в парах учитель-ученик для закрепления техники выполнения упражнений. Упражнения «Мягкая школа» «Машинки» (мягкое, доверительное взаимодействие). | 8  | Наблюдение<br>Опрос        |
|   |         | <b>Специальная физическая подготовка</b><br><i>Теория:</i> Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях.<br><i>Практика:</i> Разучивание комплекса оздоровительной гимнастики № 3. Введение в занятия сложно координационных упражнений. Партерная гимнастика для мышц спины и нижних конечностей.<br>Самостоятельное воспроизведение комплекса упражнений для профилактики плоскостопия.<br>Игры коррекционные, направленные на развитие таких качеств, как координация, равновесие: «Подводное                                                                                                                                                       | 6  |                            |

|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |                                     |
|---|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------|
|   |        | царство», «Воробьи – вороны» «Планербол»,<br>«Мельница», «Сложные вышибалы»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |    |                                     |
|   |        | Коллективные творческие дела: Тест «Изучение<br>детской креативности» Приложение №11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2  |                                     |
|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16 |                                     |
| 7 | Март   | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Теория: Техника безопасности. Техника выполнения<br>упражнений. Правила поведения на занятиях. Влияние<br>наркотиков на организм человека.<br>Практика: Общеразвивающие упражнения с палкой<br>на крупные и средние группы мышц, в движении и на<br>месте. Полоса препятствий: преодоление «шипованного<br>коврика», подлезание под мышеловкой, ходьба по<br>канату со сменой положения стоп, скольжение по<br>скамейке, подтягиваясь двумя руками на груди и на<br>спине. Упражнения с предметами (обручами, палками,<br>эспандерами, в упорах). Подвижные спортивные игры.          | 8  | Наблюдение<br>Опрос<br>Контроль     |
|   |        | <b>Специальная физическая подготовка</b><br>Теория: Техника безопасности. Техника выполнения<br>упражнений. Правила поведения на занятиях.<br>Практика: Разучивание комплекса оздоровительной<br>гимнастики № 3. Упражнения в равновесии<br>выполняются на скамейке, с изменением положения<br>головы и туловища, в стойке на одной ноге, поворотах,<br>перешагивании предметов. Упражнения на растяжение<br>передних связок поясничного отдела позвоночника и<br>мышц поясничной области. Гимнастика для мышц шеи<br>по Шишонину А.Ю.                                                                                      | 6  | Наблюдение                          |
|   |        | Коллективные творческие дела: Конкурс «Лучший<br>инструктор»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 2  | Тестирование                        |
|   |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16 |                                     |
| 8 | Апрель | <b>Общая физическая подготовка</b><br>Теория: Техника безопасности. Техника выполнения<br>упражнений. Правила поведения на занятиях.<br>Психологическое констатирующее тестирование<br>самооценки учащихся тест «Дерево с человечками»,<br>«Лесенка». Тест «Влияние вредных привычек на<br>организм человека» Приложение №9.<br>Практика: Общеразвивающие упражнения с<br>предметами на крупные и средние группы мышц, в<br>движении и на месте. на Упражнение в парах на<br>сопротивление. Упражнения: метание в цель, подача<br>мяча партнеру от груди, из-за головы, спиной. Ведение<br>мяча, набивание теннисного мяча. | 9  | Наблюдение<br>Тестирование<br>Опрос |



|   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |                            |
|---|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------|
|   |     | <p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях.</p> <p>Практика: Освоение комплекса оздоровительной гимнастики № 3. Индивидуальные корректирующие упражнения. Общеразвивающие упражнения на растяжение и развитие подвижности позвоночника для растягивания мышц шеи и затылка, мышц спины и передней стенки живота, мышц грудной клетки, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища, мышц рук и ног. Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание), упражнения, вытягивающие позвоночник, для растягивания мышц груди в положении сидя, упражнения в само вытяжении. Упражнения на расслабление с максимально возможным снижением тонического напряжения мускулатуры. Стретчинг.</p> | 7   | Наблюдение                 |
|   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16  |                            |
| 9 | Май | <p><b>Общая физическая подготовка</b></p> <p>Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях.</p> <p>Анкетирование состояния здоровья по итогам учебного года.</p> <p>Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов на крупные и средние группы мышц, в движении и на месте. Общеразвивающие упражнения на подвижность суставов верхних и нижних конечностей с максимальной амплитудой. Подвижные игры на развитие координации «Переправа», «Лисий хвост».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 8   | Наблюдение<br>Тестирование |
|   |     | <p><b>Специальная физическая подготовка</b></p> <p>Теория: Техника безопасности. Техника выполнения упражнений. Правила поведения на занятиях.</p> <p>Практика: Закрепление комплекса оздоровительной гимнастики № 3. Упражнения на выносливость мышц разгибателей спины и сгибателей туловища.</p> <p>Игры на развитие координации, выносливости: «Сложные вышибалы», «Поймать хвост дракона», «Волейбол на коленях».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6   | Наблюдение<br>Тестирование |
|   |     | Контрольное тестирование мышечного корсета<br>Сдача контрольных нормативов по ОФП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2   | Тестирование               |
|   |     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 16  |                            |
|   |     | Итого:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 144 |                            |



[illegible]

## Приложение № 4

## Календарный план воспитательной работы

| Дата                                                                                       | Воспитательное мероприятие                                                                                           | Предполагаемый результат                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Модуль «Ключевые дела. Традиции»</b><br>(значимые традиционные дела коллектива)         |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |
| Сентябрь                                                                                   | «День знаний»                                                                                                        | Встреча детей. Знакомство.<br>Организация образовательного процесса, информирование родителей.<br>Формирование групп                                                                               |
|                                                                                            | Беседа о традициях ДЮЦ «Звездочка». Знакомство с объединениями.<br>Экскурсия по ДЮЦ. Правила поведения в учреждении. | Формирование уважительного отношения к истории учреждения и коллективу ДЮЦ «Звездочка».                                                                                                            |
| декабрь                                                                                    | «Новогодняя викторина»                                                                                               | Воспитание ценностей «семья», «созидательный труд». Подведение итогов полугодия.<br>Прохождение обучающимися викторины, обсуждение результатов, обсуждение семейных новогодних традиций, рефлексия |
| декабрь                                                                                    | Выставка творческих работ «Новогодний проспект»                                                                      | Личный опыт творческой самореализации, создание семейных традиций                                                                                                                                  |
|                                                                                            |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Модуль «Моя Родина - Россия»</b><br>(Гражданско-патриотические мероприятия)             |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |
| май                                                                                        | Беседа о подвиге Советского народа в ВОВ                                                                             | Воспитание ценности «патриотизм».                                                                                                                                                                  |
| <b>Модуль «Учебное занятие»</b><br>(воспитательные мероприятия в рамках учебной программы) |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |
| ноябрь                                                                                     | Структура учебного занятия. Виды занятия. Требования к проведению занятий, форме. Правила поведения на занятиях.     | Создание благоприятных безопасных условий во время проведения учебных занятий.                                                                                                                     |
| Ноябрь, январь, март, апрель                                                               | Беседа о негативном влиянии вредных привычек. О вреде курения, алкоголя, наркотиков.<br>Приложение №9                | Формирование навыков ЗОЖ                                                                                                                                                                           |
| Апрель                                                                                     | Тестирование знаний о негативном влиянии вредных привычек. Приложение №11                                            | Формирование навыков ЗОЖ                                                                                                                                                                           |
| <b>Модуль «Лагерь с дневным пребыванием детей»</b>                                         |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                            | Не запланировано                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                    |
| Не запланировано                                                                           |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                    |

| <b>Модуль «Самоопределение»</b><br>(главным образом, профориентационные мероприятия)                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| сентябрь<br>октябрь...                                                                                                                                                       | Беседы, экскурсии, инструкторская практика, в качестве ведущего или наставника.                                                                                                                                                        | Воспитывает ответственность, умение взаимодействовать в команде, повышает самооценку.                                                                                                                           |
| <b>Модуль «Наставничество»</b>                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                              | Понятие наставничества. Схема «Ученик-ученик», «Ученик-учитель»                                                                                                                                                                        | Создание благоприятных условий во время проведения учебных занятий, сотрудничество, взаимопомощь.                                                                                                               |
| Март                                                                                                                                                                         | Выставка творческих работ «Подарок маме»                                                                                                                                                                                               | Создание семейных традиций проявления внимания и заботы о маме.                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Модуль «Одарённые дети»</b><br>(участие в конкурсах, иное)<br><i>выделить конкурсы, включённые в перечень конкурсов<br/>Министерства Просвещения Российской Федерации</i> |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                              | Конкурс «Лучший инструктор ОГ»                                                                                                                                                                                                         | Самоопределение и повышение самооценки.                                                                                                                                                                         |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Модуль «Работа с родителями»</b><br>(родительские собрания, консультации психолога, иных специалистов, др.)                                                               |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |
| Сентябрь-<br>октябрь                                                                                                                                                         | Знакомство с родителями. Содержание занятий оздоровительной гимнастикой. Специфика занятий. Сведения о профилактике дефектов осанки. Информация о соблюдении ортопедического режима. Правила поведения на занятиях. Ответы на вопросы. | Объединение усилий педагога и родителей в создании безопасных условий оздоровления детей. Мобилизация совместных усилий по достижению максимальных результатов от посещения занятий оздоровительной гимнастикой |
| Май                                                                                                                                                                          | Родительское собрание                                                                                                                                                                                                                  | Подведение итогов года.                                                                                                                                                                                         |
| В течении<br>года<br>(по запросу)                                                                                                                                            | консультации                                                                                                                                                                                                                           | Педагогическая поддержка семей, имеющих детей                                                                                                                                                                   |
| <b>Модуль «Организация предметно-эстетической среды»</b><br>(выставки творческих работ, стенды и др.)                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |
| май                                                                                                                                                                          | Не запланировано.                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств**

| Морфофункциональные показатели,<br>физические качества | Возраст, лет |   |   |    |    |    |    |       |
|--------------------------------------------------------|--------------|---|---|----|----|----|----|-------|
|                                                        | 7            | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14-15 |
| Длина тела                                             |              |   | + | +  | +  | +  |    |       |
| Мышечная масса                                         |              |   | + | +  | +  | +  |    |       |
| Быстрота                                               | +            | + |   |    |    |    |    |       |
| Скоростно-силовые качества                             | +            | + | + | +  | +  |    |    |       |
| Сила                                                   |              |   | + | +  | +  |    |    |       |
| Выносливость                                           | +            |   |   |    |    | +  | +  |       |
| Анаэробные возможности                                 | +            | + |   |    |    | +  | +  |       |
| Гибкость                                               | +            |   |   |    |    |    |    |       |
| Координационные способности                            | +            | + | + |    |    |    |    |       |
| Равновесие                                             | +            | + | + | +  | +  |    |    |       |

## Приложение № 6

## Диагностические и оценочные материалы

## Контроль динамики показателей состояния мышечного корсета.

| Ф.И.<br>ребенка | Показатели силы мышц в динамике                            |   |                                                                      |   |                                                                    |   | Показатели выносливости мышц в динамике                              |   |                                                                  |   |                                                            |   |
|-----------------|------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------|---|
|                 | Сгибание<br>сгибание рук в<br>ре лежа (кол-<br>во повтор.) |   | Поднимание<br>туловища<br>и.п. лежа на<br>животе (кол-во<br>повтор.) |   | Поднимание<br>туловища в и.п.<br>лежа на спине<br>(кол-во повтор.) |   | Поднимание<br>удерживание<br>ног в<br>положении<br>лежа на<br>животе |   | Поднимание<br>удерживание<br>ног в<br>положении<br>лежа на спине |   | Поднимание<br>удерживание<br>туловища в позе<br>«ласточка» |   |
| Дата            | 1                                                          | 2 | 1                                                                    | 2 | 1                                                                  | 2 | 1                                                                    | 2 | 1                                                                | 2 | 1                                                          | 2 |
|                 |                                                            |   |                                                                      |   |                                                                    |   |                                                                      |   |                                                                  |   |                                                            |   |
|                 |                                                            |   |                                                                      |   |                                                                    |   |                                                                      |   |                                                                  |   |                                                            |   |
|                 |                                                            |   |                                                                      |   |                                                                    |   |                                                                      |   |                                                                  |   |                                                            |   |
|                 |                                                            |   |                                                                      |   |                                                                    |   |                                                                      |   |                                                                  |   |                                                            |   |

## Приложение №7

## Ориентировочные показатели состояния мышечного корсета у детей 7-15 лет

| Пол              | Поднимание туловища<br>из положения лежа<br>на спине за 30 сек | Сгибание<br>разгибание рук<br>в упоре лежа | Удержание спины в<br>положении<br>экстензии<br>в позе «ласточка», мин. |
|------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>7 лет</b>     |                                                                |                                            |                                                                        |
| Юноши            | 13-20                                                          | 12-21                                      | 2                                                                      |
| Девушки          | 12-18                                                          | 7-11                                       | 2                                                                      |
| <b>8 лет</b>     |                                                                |                                            |                                                                        |
| Юноши            | 16-24                                                          | 14-25                                      | 2-3                                                                    |
| Девушки          | 14-21                                                          | 7-14                                       | 2-3                                                                    |
| <b>9 лет 2-3</b> |                                                                |                                            |                                                                        |
| Юноши            | 18-27                                                          | 16-28                                      | 2-3                                                                    |
| Девушки          | 15-24                                                          | 8-15                                       | 2-3                                                                    |
| <b>10 лет</b>    |                                                                |                                            |                                                                        |
| Юноши            | 18-28                                                          | 16-28                                      | 2-3                                                                    |
| Девушки          | 17-25                                                          | 9-16                                       | 2-3                                                                    |
| <b>11 лет</b>    |                                                                |                                            |                                                                        |
| Юноши            | 19-30                                                          | 17-30                                      | 3 -4                                                                   |
| Девушки          | 18-28                                                          | 10-19                                      | 3 -4                                                                   |

| <i><b>12лет</b></i> |              |              |             |
|---------------------|--------------|--------------|-------------|
| <i>Юноши</i>        | <i>21-34</i> | <i>18-32</i> | <i>3 -4</i> |
| <i>Девушки</i>      | <i>20-31</i> | <i>12-19</i> | <i>3 -4</i> |
| <i><b>13лет</b></i> |              |              |             |
| <i>Юноши</i>        | <i>21-34</i> | <i>19-35</i> | <i>3 -4</i> |
| <i>Девушки</i>      | <i>20-31</i> | <i>14-21</i> | <i>3 -4</i> |
| <i><b>14лет</b></i> |              |              |             |
| <i>Юноши</i>        | <i>22-36</i> | <i>21-38</i> | <i>3-5</i>  |
| <i>Девушки</i>      | <i>21-32</i> | <i>15-22</i> | <i>3-5</i>  |
| <i><b>15лет</b></i> |              |              |             |
| <i>Юноши</i>        | <i>22-36</i> | <i>23-41</i> | <i>3-5</i>  |
| <i>Девушки</i>      | <i>21-32</i> | <i>16-24</i> | <i>3-5</i>  |



### Анкетирование мотивированности посещения занятий.

Педагог предлагается анкету с заданием «Выбери среди ответов только пять»

Я хожу в детское объединение «Оздоровительная гимнастика», потому что...

1. ... мне интересно
2. ... я хочу быть здоровым и сильным
3. ... меня заставляют родители
4. ... мне интересно выполнять все задания
5. ... Хочу больше знать про своё здоровье
6. .... сегодня невозможно выжить, если не заботаешься о своем здоровье
8. ... мне нравятся педагоги ДЮЦ
9. ... я хочу доказать, что умею общаться
10. ... хочу избежать нотаций и наказания от родителей, что не умею ничего
11. ... мне это в будущем пригодиться
12. ... родители пообещали мне что-то купить, если я буду ходить в ДЮЦ
13. ... я не хочу быть слабее других на физкультуре, что бы меня дразнили
14. ... интересно, т.к. можно общаться со сверстниками
15. ...мне нравится быть ведущим на занятии
16. ... в этом возрасте все должны посещать разные кружки.
17. ... хочу получить диплом за успехи на занятиях.
18. ... мне нравится, когда меня ставят в пример другим.
19. ... мне нравится наш руководитель.
- 20.. ...хочу выработать силу воли.
22. ... хочу избежать нравоучения со стороны родителей, что пропускаю занятия.

Познавательные мотивы (учебные) 1, 2, 4, 19, 20

Социальные (с кем я занимаюсь) 3, 7, 8, 10, 14, 15

Личностные 9, 15, 12, 13, 18, 22

Направленные на будущее 5, 6, 11, 16, 17

## Приложение № 9

**Анкетирование динамики физического состояния и получения знаний  
на конец учебного года**

Ф.И. ребенка \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_

1. Общее физическое состояние ребенка

-улучшилось

-без изменений

-ухудшилось

В чем это проявляется (сон, аппетит, другие показатели)

2. Легче ли переносит физические нагрузки, снизилась ли утомляемость?

ДА \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_ Частично \_\_\_\_\_

3. Появился ли интерес к др. видам спорта?

ДА \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

4. Какие закаливающие, общеразвивающие мероприятия Вы использовали наряду с тренировками?

5. Считаете ли Вы нужным и важным дальше продолжать занятия физическим развитием ребёнка?

ДА \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

В каком направлении \_\_\_\_\_

6. Стал ли Ваш ребенок более раскрепощённым эмоционально, уверенным в себе, общительным?

ДА \_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_

Что способствовало этому на тренировках? \_\_\_\_\_

7. Каких результатов достиг Ваш ребенок за время посещения занятий?

(Выносливость, гибкость, координацию, работоспособность)

8. По собственному ли желанию или с принуждением посещал занятия Ваш ребенок \_\_\_\_\_

9. Какие методы и приемы, используемые на тренировках, взяли бы Вы себе в обязательное применение?

## Приложение № 10

**Комплекс оздоровительной гимнастики(ОГ) №1 для детей школьного возраста.**

**Статические упражнения:**

Встать к стенке, прижав пятки, голени, ягодицы, лопатки, голову. Удерживаем правильную позу 5 сек, 10 сек.

**Упражнения в ходьбе:**

1. На каждый шаг движения двумя руками вверх, вниз (1 круг);

2. Упражнение - попеременный одношажный ход, высоко поднимая прямые руки (1 круг);
3. Упражнение - ходьба на носочках с поднятыми вверх руками (1 круг);
4. Упражнение - ходьба на пятках, руки в замок на затылке, локти отведены в стороны (1 круг);
5. Упражнение - ходьба в полу приседе с постепенно изменяющейся глубиной приседа и скоростью движения (1 круг);
6. Упражнение - ходьба с за хлестом, руки в замок на ягодицах, плечи развести, лопатки соединить (1 круг);
7. Упражнение - ходьба с высоким подниманием бедра, прямые руки в замок, вытянутые вперед на уровне груди (1 круг);
8. Приставные шаги - чередовать: лицом в круг, спиной в круг, спиной по ходу движения, со сменой направления движения по сигналу (хлопка, свистка, слова) (3 круга);

#### **Упражнения из исходного положения стоя:**

1) И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая;

*на счет 1-* боковой наклон головы, к правому плечу, сохраняя вертикальное положение головы;

*на счет 2-* исходное положение;

*на счет 3-* боковой наклон головы, к левому плечу, сохраняя вертикальное положение головы;

*на счет 4 -* исходное положение.

**Примечание:** *Выполняется медленно.*

2) И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая;

*на счет 1-* плечи медленно тянем на встречу друг другу;

*на счет 2-* плечи медленно разводим, соединяя лопатки;

3) И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая;

*на счет 1-* плечи медленно поднимаем вверх, дотягиваясь ими до ушей;

*на счет 2-* плечи медленно опускаем, расслабляя.

4) И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая;

*на счет 1-* медленный наклон головы вперед, стремясь подбородком к груди;

*на счет 2-* исходное положение;

*на счет 3-* медленный наклон головы назад, без запрокидывания головы;

*на счет 4 -* исходное положение;

5) И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища\*, спина прямая;

*на счет 1-* отведение прямых рук вверх \*с одновременным на отведение поочередно правой и левой прямой ноги назад, с установкой на носочек.

*на счет 2-* исходное положение;

Выполнить (8 -10 раз);

4) И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки подняты вверх\*, спина прямая;

*на счет 1-* боковые отведения туловища вправо с одновременным отведением левой прямой ноги влево с установкой на носочек

*на счет 2-* исходное положение;

*на счет 3-* боковые отведения туловища влево с одновременным отведением правой прямой ноги вправо с установкой на носочек;

*на счет 4* - исходное положение

Выполнить (6-8 раз);

5) Упражнения И.П. стоя, голова прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища\*, спина прямая;

*на счет 1-* становимся на носочки руки вверх;

*на счет 2* - становимся на пятки, кисти на затылок;

*на счет 3* - тоже, что и на счет 1;

*на счет 4* - исходное положение

Выполнить 6-8 раз;

5) И.П. – то же, мяч в правой руке.

*на счет 1-* Перехваты мяча прямыми руками над головой;

*на счет 2* - Перехваты мяча прямыми руками под правой и согнутой в колене ногой

над головой

*на счет 3* - тоже, что и на счет 1;

*на счет 4* Перехваты мяча прямыми руками под левой согнутой в колене ногой

**Примечание:** спина во время выполнения упражнения – прямая;

Выполнить 6-8 раз;

Разучиваем упражнение без мяча.

7) И.П. – то же, мяч в правой руке.

*на счет 1-* Перехваты мяча прямыми руками перед грудью;

*на счет 2* - Перехваты мяча прямыми руками за спиной, на уровне ягодиц,

**Примечание:** спина во время выполнения упражнения – прямая;

Выполнить 6-8 раз;

Разучиваем упражнение без мяча.

Выполнить (6-8 раз)

**Упражнения из исходного положения, лежа на животе:**

1) Само вытяжение из и. п. лежа на животе. Все движения выполняются на выдохе, не отрывая конечностей от пола.

Медленно тянемся руками вперёд поочередно правой, левой, двумя.

То же самое движение осуществляем ногами назад.

Затем тянемся противоположной правой ногой назад, а левой рукой вперед. То же движение выполняем противоположной рукой и ногой;

Медленно тянемся руками вперёд, а ногами назад;

1) И.П. лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе.

*на счет 1-* приподнять прямые руки и ноги;

*на счет 2-* развести руки и ноги в стороны;

*на счет 3-* соединить руки и ноги;

*на счет 4-* и. п.

Выполнить (6-8 раз);

2) И.П. лежа на животе, руки с мячом вытянуты вперед. Перехваты **прямыми** руками мяча спереди перед грудью и сзади на уровне ягодиц, грудь на вису;

Выполнить (6-8 раз); Разучиваем упражнение без мяча

3) И.П. лежа на животе, руки с мячом вытянуты вперед.

на счет 1- приподнять руки и ноги;

на счет 2- руки с мячом на затылок, а ноги в стороны;

на счет 3- руки вытянуть вперед и соединить ноги;

на счет 4- и. п.

Выполнить (6-8 раз); Разучиваем упражнение без мяча;

4) И.П. лежа на животе, руки \*вытянуты вперед.

на счет 1- приподнять руки и ноги;

на счет 2- руки на затылок, а ноги согнуть в коленях, колени на вису;

на счет 3- руки вытянуть вперед и выпрямить ноги;

на счет 4- и. п.

Выполнить (6-8 раз)

#### **Упражнения из и. п. лежа на спине:**

1) Само вытяжение из и. п. лежа на спине. Все движения выполняются на выдохе, не отрывая конечностей от пола. Медленно тянемся руками вверх поочередно правой, левой, двумя. То же самое движение осуществляем ногами.

Затем тянемся противоположной правой ногой вниз, а левой рукой вверх. То же движение выполняем противоположной рукой и ногой;

Медленно тянемся руками вверх, а ногами вниз;

2) И. П. лежа на спине, руки вытянуты вверх над головой, ноги вместе. Касание противоположной левой рукой колена правой ноги и возвращение в и. п.

Выполнить (6-8 раз);

3) И.п. лежа на спине, руки с мячом вытянуты вверх над головой, ноги вместе.

на счет 1 - перехваты прямыми руками мяча под правой ногой;

на счет 2 - и. п.

на счет 3- перехваты прямыми руками мяча под левой ногой;

на счет 4- и. п.

Разучиваем упражнение без мяча;

Выполнить (6-8 раз);

**Примечание.** Упражнение выполняется прямыми руками и ногами с касанием пола мячом над головой.

4) И.П. лежа на спине, руки с мячом вытянуты вверх над головой, ноги согнуты в коленях, туловище приподнято, опора на плечи и стопы. Перехваты мяча прямыми руками под туловищем и над головой, касаясь мячом пола; Выполнить (6-8 раз);

5) И.П. лежа на спине, руки в замок на затылке, ноги согнуты в коленях. Мяч удерживается между колен,

6) Сжимаем колени, удерживая мяч на 3(6-8) счетов, затем расслабляем ноги в течение 4-5 сек. Преподаватель пытается отобрать мяч у детей, которые плохо его удерживают. Выполнить (6-8 раз);

#### **6. Упражнения из и. п. стоя на четвереньках:**

1) «Кошечка» прогнуть спину дугой вверх, посмотрев на свои колени, слегка потянувшись вперед руками, а назад ягодицами;

2) «Собачка» прогнуть спину дугой вниз, посмотрев прямо перед собой;

3) «Самолет» стоя на четвереньках вытянуть правую ногу и левую руку, удерживая спину и конечности горизонтально несколько сек (до 30 сек). Затем поменять положение конечностей на противоположное;

4). И.П.- Стоя на коленях, спина прямая. Отклонения туловища назад из и. п. стоя на коленях, удерживая спину прямой. Выполнить (6-8 раз);

5). И.П. стоя на коленях, руки на груди. Боковые приседания вправо и влево, не касаясь ягодицами пяток и не помогая руками.

#### **Примечание.**

Обязательно проверяем правильность исходного положения. Стоять ребенок должен строго вертикально, с опорой на обе прямые в коленях ноги. Лежа ребенок должен лежать прямо, так что бы руки, голова, ноги составляли одну прямую линию.

Разучиваем упражнения, не используя предметы. После того как упражнения дети начали выполнять правильно, вводим мяч (комплекс ОГ №2), а затем палку (комплекс ОГ №3), в упражнения с пометкой \*.

### **Приложение № 11**

#### **Система стимулирования «Bonus»**

Очень важно при подведении итогов занятий каждому ученику дать оценку его работы и объяснить, каких успехов достиг он «лично» на этом занятии.

Мною введена система «Bonus», когда за каждое дополнительное усилие в преодолении **своих** трудностей, неудач в выполнении упражнений ребенок получает очки. Каждого ребенка необходимо ориентировать на доступный именно для **него** результат, исходя из **его** индивидуальных возможностей.

У детей, занимающихся с удовольствием значительно выше эффект от занятий, что позволяет достигнуть стабильных и высоких результатов.

| <b>Вид деятельности</b>                                                                                                                   | <b>Количество<br/>очков</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| За правильное выполнение упражнений                                                                                                       | 10                          |
| За упражнение, выполненное впервые                                                                                                        | 20                          |
| За самостоятельно выполненное упражнение со слов педагога без показа                                                                      | 50                          |
| За выполнение упражнения, которое ранее вызывало трудности                                                                                | 50                          |
| Улучшение показателей контрольных нормативов                                                                                              | 100                         |
| Лучший результат контрольных нормативов в группе                                                                                          | 100                         |
| Увеличение времени задержки дыхания                                                                                                       | 100                         |
| Работа инструктора в течение всего занятия                                                                                                | 1000                        |
| В игре оговаривается количество очков, согласно правилам                                                                                  | Согласно правилам           |
| Самостоятельное воспроизведения комплекса упражнений из одного исходного положения: стоя, в ходьбе, лежа на груди, лежа на спине, стоя на | 50 за каждое упражнение     |

|                                                                             |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| четвереньках                                                                |                         |
| Самостоятельное составление комплекса упражнений, согласно заданию педагога | 50 за каждое упражнение |

В конце каждого занятия ребенок получает заработанные им очки, которые суммируются и обмениваются на 100 и 1000 очковые карточки. В конце учебного года очки суммируются и подводятся итоги занятий с вручением дипломов 1ой, 2ой и 3ей степени за успешное освоение комплекса ОГ и хорошие или отличные результаты в ОФП.

## Приложение № 12

### Сценарий спортивного праздника «Здоровые каникулы»

#### *Пояснительная записка.*

Представленная методическая разработка, сценарий спортивного праздника «Здоровые каникулы», реализуется в рамках программы «Оздоровительная гимнастика»

**Цель** – формирование системного восприятия занятий оздоровительной гимнастикой, как элемента системы здоровья сбережения и эмоционального отношения к своему здоровью.

#### **Задачи проведения мероприятия:**

- оценка освоения обучающимися теоретической части образовательной программы;
- мотивация воспитанников к осознанному отношению к занятиям оздоровительной гимнастикой;
- оптимизация и вариативность учебного процесса.

Участники праздника воспитанники групп оздоровительной гимнастики 1ого года обучения. Спортивный праздник проводится в осенние каникулы, согласно положению.

В организации праздника и в подведении итогов участвуют старшие воспитанники отделения оздоровительной гимнастики, что обеспечивает преемственность среди обучающихся разных возрастных групп. Учитывая, что дети в группах оздоровительной гимнастики имеют изначально, более низкие показатели в физическом развитии и не участвуют в спортивных соревнованиях, как их сверстники, спортивные мероприятия позволяют обучающимся повысить уровень самооценки, реализовать себя в физкультурно-оздоровительной деятельности.

Данное методическое пособие может быть использовано педагогами дополнительного образования и учителями, занимающимися с детьми оздоровительной деятельностью в рамках физкультурно-спортивной направленности.

### Сценарий спортивного праздника по формированию ЗОЖ «Здоровые каникулы»

#### **I. Организационный этап.**

Знакомство участников с программой и правилами спортивного праздника. Преподаватель приглашает детей в зал и знакомит детей с программой проведения праздника:

1. Викторина по теме ЗОЖ (здорового образа жизни).
2. Пословицы по теме ЗОЖ.
3. Загадки по теме ЗОЖ.
4. Кроссворд по теме ЗОЖ.
5. Конкурс среди воспитанников на лучшее освоение комплекса О.Г.

(оздоровительной гимнастики).

6. Подведение итогов.

## **II. Викторина по ЗОЖ (здоровый образ жизни).**

Ведущий объявляет правила проведения викторины.

Ведущий: ребята, выслушав вопрос, когда будете готовы, запишите ответ в графу, соответственно номеру вопроса.

**За каждый правильный ответ участник получает 2 балла.** Итак, приступаем к ответам на вопросы викторины.

1. **Что такое здоровье?**

**Ответ:** состояние организма, при котором правильно функционируют все его органы или правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие.

2. **Какие правила здорового образа жизни вы знаете?**

**Ответ:**

- регулярные физические упражнения, направленные на укрепление осанки и сердечно - сосудистой системы;
- рациональное питание;
- соблюдение правильного режима дня;
- отказ от вредных привычек;
- закаливание организма;
- позитивное отношение к окружающему миру и к себе.

3. **Что такое режим дня?**

**Ответ:** продуманный распорядок действий на день, планирование времени с целью его рационального и максимально эффективного распределения.

4. **Для чего нужно соблюдать режим дня?**

**Ответ:** при соблюдении правильного режима дня, вырабатываются условные рефлексы, и каждая предыдущая деятельность становится сигналом к последующей, что помогает легко переключаться из одного состояния в другое. Кроме этого, чёткий режим помогает правильно сбалансировать работу и отдых, нормализует работу органов пищеварения и нервной системы, что очень важно для здоровья.

5. **Сколько часов должен спать ребёнок в вашем возрасте?**

**Ответ:** выбрать правильный вариант.

- не менее 8-9 ч.;
- **не менее 9-10 ч.** (правильный ответ);
- не менее 7-8ч.

6. **Во сколько вы должны ложиться спать?**

**Ответ:** выбрать правильный вариант.

- **в 10ч.;**



- в 11 ч.;
- в 12 ч.,
- как получится.

7. **Сколько раз в день рекомендуется питаться?**

**Ответ:** выбрать правильный вариант.

**-четыре-пять раз в день (правильный ответ);**

-три раза в день;

-два раза в день.

8. **Для чего нужна пища?**

**Ответ:** для согревания тела, для поддержания постоянной температуры, для правильного функционирования организма.

9. **Что должен включать в себя полезный завтрак?**

**Ответ:** салат из свежих овощей, кашу, чай, сок или молоко.

10. **Есть одно и в то же время хорошо или плохо?**

**Ответ:** хорошо.

11. **Какие вещества необходимы человеку для питания?**

**Ответ:** жиры, белки, углеводы, минеральные соли, витамины, вода.

12. **Какие витамины вы знаете?**

**Ответ:** Витамины А, В1, В6, В12, С, D, Е, F, Р, Н.

13. **Назовите главный источник большинства витаминов.**

**Ответ:** фрукты, ягоды, овощи, мясо, рыба.

14. **Выберете, какие продукты вы должны употреблять в пищу чтобы сохранить здоровье позвоночника?**

**Ответ:** рыбу, молочные продукты, холодец, булочки, газированную воду, кока-колу, Чупа-чупса, **фрукты, овощи**, кондитерские изделия с консервантами и заменителями вкуса (правильный ответ выделен).

15. **Что такое личная гигиена?**

**Ответ:** совокупность правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

16. **Правила личной гигиены включают:**

**Ответ:**

- гигиена тела;
- гигиена волос;
- гигиена полости рта;
- гигиена спального места;
- гигиена нательного белья и одежды и обуви;
- гигиена питания

17. **Назовите 5 причин почему полезно заниматься физической культурой**

**Ответ:** физические упражнения:

- укрепляют костно-мышечный корсет, что способствует формированию хорошей осанки и фигуры;
- повышают сопротивляемость болезням, укрепляют иммунную систему;
- снимают стресс;
- улучшают деятельность мозга;
- укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма;

- снимают усталость и нервное напряжение;
- способствуют пищеварению.

**18. Назовите какие вредные привычки вы знаете**

- употребление алкоголя;
- табакокурение;
- употребление наркотиков;

**19. Назовите на что влияет употребление вредных привычек:**

- на здоровье;
- на память;
- на работоспособность;
- на все органы и системы организма;
- на качество жизни;
- на успешность человека.

**18. Что такое осанка?**

**Ответ:** осанка — это привычное положение тела человека, когда он стоит, сидит или передвигается.

**19. Пять точек соприкосновения с вертикальной поверхностью для проверки осанки?**

**Ответ:** голова, плечи, ягодицы, голень, пятки.

**20. Какие мышцы участвуют в формировании осанки?**

**Ответ:** мышцы спины, живота, грудной клетки, шеи, нижних и верхних конечностей.

**21. Какие мышцы участвуют в разгибании туловища?**

**Ответ:** мышцы спины.

**22. Какие мышцы участвуют в сгибании туловища?**

**Ответ:** мышцы живота.

**23. Что такое исходное положение?**

**Ответ:** положение туловища, из которого начинают выполнение упражнений.

**24. Какие виды исходных положений вы знаете?**

**Ответ:** стоя, лёжа на спине, лёжа на животе, стоя на четвереньках, сидя.

**25. Из какого исходного положения выполняются упражнения для укрепления мышц спины?**

**Ответ:** лёжа на спине, на животе, на четвереньках, сидя.

**26. Упражнения для укрепления мышц живота выполняются из исходного положения?**

**Ответ:** лёжа на спине, на животе, на четвереньках, сидя.

### **III. Пословицы по теме ЗОЖ:**

Ведущий предлагает детям продолжить пословицы, вписывая ответы в соответствующие графы. **За каждый правильный ответ участник получает 0.5 балла.**

Береги платье снову, а здоровье ... (смолоду.)

Чистота – половина... (здоровья.)

Болен – лечись, а здоров... (берегись.)

Было бы здоровье, а счастье... (найдётся.)

Где здоровье, там и... (красота.)

Двигайся больше – проживёшь... (дольше.)

Забота о здоровье – лучшее... **(лекарство.)**  
 Здоровье сгубишь – новое... **(не купишь.)**  
 Смолоду закалиться – на век... **(пригодится.)**  
 В здоровом теле... – **(здоровый дух.)**

Лёг в карман и караулю  
 Рёву, плаксу и грязнулю,  
 Им утру потоки слёз,  
 Не забуду и про нос. **(Носовой платок.)**

#### **IV. Загадки по теме «Личная гигиена»:**

Дети отгадывают загадки, вписывая ответы в соответствующие графы. **За каждый правильный ответ участник получает 0.5 балла.**

Идёт бабушка из бани в зелёном сарафане. **(Банный веник.)**  
 Старая бабка по двору шныряет, чистоту соблюдает. **(Метла.)**  
 И языка нет, а правду скажет. **(Зеркало.)**  
 Зубов много, а ничего не ест. **(Расчёска.)**

Висит, висит, болтается,  
 Всяк за него хватается,  
 На сухо вытирается **(Полотенце)**  
 На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру  
 И колени оттираю -  
 Ничего не забываю. **(Мочалка.)**

Дождик тёплый и густой.  
 Этот дождик непростой -  
 Он без туч, без облаков  
 Целый день идти готов. **(Душ.)**

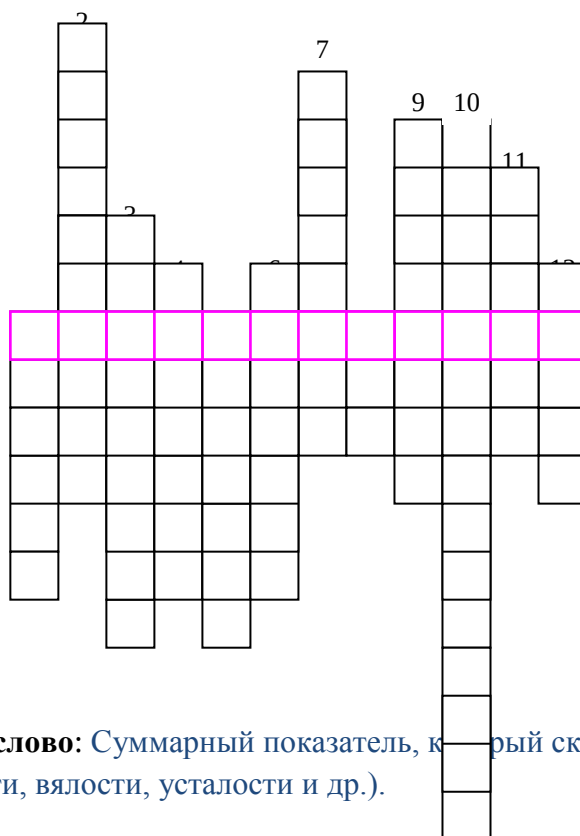
Не щётка и не веник,  
 Урчит он неспроста:  
 Всего одно мгновение -  
 И комната чиста. **(Пылесос.)**

Плещет теплая волна  
 В берега из чугуна.  
 Отгадайте, вспомните:  
 Что за море в комнате? **(Ванна.)**

Нежно пенясь, не лентясь,  
 С нас смывает пыль и грязь. **(Мыло.)**  
 Костяная спинка,  
 Жесткая щетинка,  
 С мятной пастой дружит,  
 Нам усердно служит. **(Зубная щётка.)**

**КРОССВОРД****«Здоровый образ жизни»**

**Ведущий:** ребята приступаем к решению кроссворда. Внимательно прочитав вопрос, вписываем ответ в графу с соответствующей цифрой по вертикали. Предварительно посчитайте количество букв в ответе и ячеек в графе, они должны совпадать. По горизонтали в ячейках, выделенных красным шрифтом, вписываем ключевое слово.



**Ключевое слово:** Суммарный показатель, который складывается из ощущений (Бодрости, вялости, усталости и др.).

1. Состояние психического напряжения, возникающее у человека при деятельности в трудных условиях.
2. Болезненное влечение к употреблению наркотиков.
3. Невосприимчивость организма к инфекциям, защитные функции организма.
4. Нарушение нормальной жизнедеятельности организма, проявляющееся отклонением здоровья.
5. Объект изучения науки Анатомии.
6. Вид бытовой наркомании наиболее распространенная форма, которой – никотинизм.
7. Физическое и психическое состояние организма человека, при котором он обладает высокой работоспособностью, нормальным самочувствием.
8. Форма отдыха, заключённая в режиме дня, ежедневная потребность организма.
9. Наука о наследственности.
10. Один из факторов социума от развития которого зависит здоровье человека.
11. Набор продуктов, удовлетворяющий потребности в энергии и жизненно-важных вещах.

12. Установленный распорядок жизни человека.

**Ответы:** Ключевое слово – **самочувствие**.

1-стресс, 2-наркомания, 3-иммунитет, 4-болезнь, 5-человек, 6-курение, 7-здоровье, 8-сон, 9-генетика, 10-здоровоохранение, 11-рацион, 12-режим.

За полностью разгаданный кроссворд 24 балла или за каждый правильный ответ участник получает 2 балла.

## **6.Конкурс на лучшее освоение комплекса оздоровительной гимнастики (ОГ)**

**Ведущий:** Ребята каждый из вас должен вспомнить и записать упражнения которые мы выполняли с вами на занятиях оздоровительной гимнастикой из разных исходных положений.

- Перечислить упражнения из исходного положения стоя (8 упр.)
- Перечислить упражнения из исходного положения лёжа на животе (5 упр.)
- Перечислить упражнения из исходного положения лёжа на спине (5 упр.)
- Перечислить упражнения из исходного положения стоя на четвереньках (4 упр.)

За каждый правильный ответ участник получает 2 балла.

**Ведущий:** Те ребята, которые лучше справились с заданием покажут упражнения из исходного положения стоя (фамилия, имя ребёнка), лёжа (фамилия, имя ребёнка), на спине(фамилия, имя ребёнка), на четвереньках(фамилия, имя ребёнка). Приступаем к выполнению упражнений.

## **7.Подведение итогов и награждение.**

**Ведущий:** Вы ребята молодцы, очень хорошо поработали сегодня, показали свои знания по программе и здоровому образу жизни. Надеюсь, что все вы придерживаетесь правил здорового образа жизни..

О спортивном празднике «Здоровые каникулы» начинаем награждение:

- в номинации Викторина **по теме ЗОЖ**

Диплом вручается (фамилия, имя ребёнка)

-в номинации **Пословицы по теме ЗОЖ.**

Диплом вручается (фамилия, имя ребёнка)

-в номинации **Загадки по теме ЗОЖ.**

Диплом вручается (фамилия, имя ребёнка)

-в номинации **Кроссворд по теме ЗОЖ.**

Диплом вручается (фамилия, имя ребёнка)

- в номинации **Конкурс среди воспитанников на лучшее освоение комплекса О.Г.** Диплом вручается (фамилия, имя ребёнка)

Награждается за **1,2,3 место** в спортивном празднике «Здоровые каникулы» (фамилия, имя ребёнка).

## **Приложение №13**

### **Тест «Влияние вредных привычек на организм человека»**

**1. Кого называют пассивными курильщиками?**

- а) кто мало курит
- б) кто курит не в себя
- в) кто курит сигареты с фильтром
- г) **кто дышит табачным дымом от других**

**2. Где в соответствии с законом нашей страны запрещено курить?**

- а) в транспорте
- б) **в кинотеатрах**
- в) на природе
- г) на улице

**3. Какая минимальная доза никотина считается смертельной для человека?**

- а) 25-50 мг
- б) **50-100 мг**
- в) 100-150 мг
- г) 150-200 мг

**4. Какие вредные вещества содержит табачный дым?**

- а) угарный газ
- б) **синильную кислоту**
- в) аммиак
- г) **табачный дёготь**

**5. Почему не погибает курильщик, выкуривающий сигареты, содержащие смертельную дозу никотина?**

- а) часть никотина улетучивается с дымом
- б) **доза вводится постепенно**
- в) часть никотина остаётся в фильтре

**6. Что представляет собой алкоголь?**

- а) **этиловый спирт**
- б) **является наркотическим ядом**
- в) **винный спирт**
- г) является лекарственным средством

**7. Главные органы, на которые воздействует алкоголь?**

- а) **головной мозг**
- б) **сердце**
- в) **печень**
- г) выделительная система

**8. Какова доза чистого спирта на килограмм веса считается смертельной?**

- а) 2-3 гр.
- б) 3-4 гр.
- в) 5-7 гр.
- г) **7-8 гр.**

**9. Какие болезни сопровождают хронических алкоголиков?**

- а) эпилепсия
- б) **белая горячка**
- в) **цирроз печени**
- г) **поражение нервной системы**

**10. Уголовная ответственность может наступить за:**

- а) хранение наркотиков**
- б) хищение наркотиков**
- в) распространение наркотиков**
- г) продажу наркотиков**

**11. Скорость развития наркомании зависит от:**

- а) химического строения применяемого наркотика**
- б) способа введения наркотика**
- в) дозировки**
- г) индивидуальных особенностей организма**

**12. Основными причинами начала курения, употребления алкоголя и наркотиков у подростков являются?**

- а) любопытство**
- б) желание казаться быть взрослым**
- в) влияние друзей**
- г) наличие карманных денег**

**13. При отравлении алкоголем необходимо:**

- а) промыть желудок и напоить холодной водой**
- б) дать понюхать нашатырный спирт**
- в) доступ свежего воздуха**
- г) приложить грелку к ногам**

**14. Вдыхание паров бензина, ацетона, растворителей - это.....**

- а) токсикомания**
- б) наркомания**
- в) алкоголизм**
- г) рефлексия**

**15. Основными причинами ранней смерти от наркотиков являются:**

- а) передозировка**
- б) заболевание СПИДом**
- в) несчастный случай**
- г) отсутствие денег на наркотик**

**16. Привыкание к алкоголю быстрее происходит:**

- а) у подростков**
- б) у зрелых людей**
- в) у мужчин**
- г) у пожилых**

**17. Кто является активными курильщиками?**

- а) только те люди, которые курят только крепкие сигары**
- б) люди, которые курят**
- в) только те люди, которые курят сигареты с фильтром**
- г) люди, которые ежедневно дышат дымом от других**

**18. Длительное курение может привести к .....**

- а) раку лёгких**

- б) разрушению зубной эмали
- в) сужению кровеносных сосудов
- г) обильному кашлю

Принципы здорового образа жизни

1. Физическая активность. ...
2. Сбалансированное питание. ...
3. Гигиенический уход. ...
4. Полноценный сон. ...
5. Оздоровительные процедуры (закаливание). ...
6. Отказ от вредных привычек. ...

## Приложение №14

### Методика изучения детской креативности

(Методика разработана Е.А.Туник)

Креативность (или творческое воображение) имеет огромное значение не только для познавательного развития детей, но и для формирования их личности. Способность находить новые нетрадиционные способы решения различных задач не всегда связана с общими интеллектуальными способностями человека. В то же время творческие способности личности откладывают отпечаток и на уровень выполняемой деятельности, и на стиль общения с другими людьми, и на осознание своих достоинств и недостатков.

Креативность, то есть способность к творчеству, может проявляться в разных видах деятельности и с разными материалами.

Американские психологи Гилфорд и Торренс разработали различные методики для исследования креативности детей разного возраста.

Для исследования образной креативности может быть использован следующий тест.

#### **Тест «КРЕАТИВНОСТЬ» для детей 8-10 лет**

**Стимульный материал:** листы белой бумаги, в середине которого простым или черным карандашом нарисованы контуры.

**Инструкция.** Посмотри на этот листок. Кто-то из ребят начал рисовать и не успел закончить. Придумай, что из этого может получиться и закончи, пожалуйста, рисунок.

**Проведение теста.** Детям дают только простой или черный карандаш. Взрослый не вмешивается в процесс рисования и на возможные вопросы детей отвечает, что они могут



рисовать все, что им хочется. Для дорисовывания детям обычно предлагают по очереди 5-6 контуров (по мере выполнения).

После выполнения каждого из заданий ребенка спрашивают, что именно нарисовано (можно подписать).

*Диагноз результатов.* При интерпретации полученных данных обращают внимание на *беглость, гибкость, оригинальность* полученных ответов. Беглость связывают с общим количеством ответов (например, дети делают не одно, а два, три возможных названия картинок, предлагают несколько вариантов дорисовывания и т.д.

Максимальное количество баллов - 3, минимальное - 0 (если ребенок отказывается рисовать).

*Гибкость* оценивают по количеству использованных категорий в содержании рисунков (например, ребенок рисует только людей или и людей, и животных, и разнообразные предметы). Отказ от задания - 0 баллов, максимальное количество баллов - 3 (при использовании нескольких категорий).

*Оригинальность* разных категорий оценивается по баллам: 1 - звери, пища, транспорт; 2 - игрушки, человек; 3 - герои сказок, одежда, птицы, растения; 4 - мебель, рыбы; 5 - насекомые, техника; 6 - предметы туалета, светильники, музыкальные инструменты, постельные принадлежности.

Кроме беглости, гибкости, оригинальности оценивают и *характер рисунка* - важный показатель творческих способностей ребенка. При отказе рисовать, воспроизведении тождественного контура рядом с основным, прикреплении овала к бумаге без названия рисунка и дорисовывание - 0 баллов. Дорисовывание минимальным количеством линий, при котором обыгрывается традиционное использование контура (огурец, солнышко, шарик, волны) - 1 балл. Рисунок состоит из дополнительных элементов, соединенных с основным контуром (человечек, кораблик, дорожка в саду - 2 балла. Основной контур является частью в других предметах или их деталью (включение) - 3 балла. Рисунок содержит определенный сюжет, вырастает некоторое действие - 4 балла. Рисунок включает в себя несколько персонажей или предметов,

раскрывающих его тему, которая подчинена одному смысловому центру, связанному с основным контуром - 5 баллов.

В норме дети должны набрать 6-9 баллов, получив по 1-2 балла за беглость, гибкость, оригинальность и 3-4 балла за характер рисунка.

Норма не зависит от возраста, который влияет только на изменение стимульного материала. При большом количестве баллов (11 и выше) можно говорить о высоких творческих способностях ребенка, его одаренности. Дети, набравшие меньше 2-3 баллов, фактически не обладают творческими способностями, хотя могут иметь высокий интеллектуальный уровень.

## ПРИЛОЖЕНИЕ К ТЕСТУ „ДОРисовывАНИЕ“

