

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова



Подписан: Елена Михайловна
Бельтюкова
DN: C=RU, OU=Директор, O=ГБОУ
школа №448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга, CN=Елена
Михайловна Бельтюкова,
E=school448@edu-frn.spb.ru
Основание: я подтверждаю этот
документ своей удостоверяющей
подписью
Дата: 2023.10.09 18:45:42+03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«СТРЕЙЧИНГ»**

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 7-15 лет

Разработчик:
Гюльмалиева Гюльшан Гюльсаф кызы
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Стрейчинг» (Далее Программа) соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Стрейчинг – это целый комплекс специальных упражнений, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости.

Направленность Программы – физкультурно-спортивная.

Адресат Программы: Программа адресована обучающимся в возрасте 7 - 15 лет.

Актуальность Программы: Актуальность программы заключается в том, что гимнастика формирует у обучающихся способствует всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививает интерес и потребность к регулярным занятиям спортом.

Уровень освоения Программы: общеразвивающий.

Объем и срок освоения программы: Программа разработана на 1 год обучения. Всего на освоение Программы отводится 36 часов

- 1 год обучения – 1 час в неделю, 36 недель, всего 36 часов;

По окончании обучения дети могут продолжать посещать занятия. Каждый год программа пополняется новым репертуаром, дети изучают новый материал, совершенствуя навыки.

Цель Программы: Формирование личности, сохранение и укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка занимающихся, развитие их способностей.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить специальным знаниям, умениям и навыкам;
- обучить эффективным приемам работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы;

Развивающие:

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развивать адаптационные возможности и способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- развивать пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

Воспитательные:

- вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодежи в систематические занятия стрейчингом ;
- формировать интерес обучающихся к двигательной деятельности;
- воспитывать самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- Получат специальные знания, умения, навыки
- Будут знать правильные двигательные умения и получат навыки выполнения отдельных двигательных действий
- Будут знать эффективные приемы работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов)

Метапредметные:

- Разовьют самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений
- Разовьют пространственные ориентировки и будут способствовать улучшению работоспособности детского организма.

- Будут развиты пространственные ориентировки в статике и динамике
- Будут развиты творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

Личностные:

- Сформируются дружеские отношения в коллективе, отношения сотрудничества.
- Будет воспитана личная и коллективная дисциплина.

Организационно- педагогические условия реализации программы

Язык реализации: образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее - РФ).

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение: В объединение принимаются все желающие девочки от 7 до 15 лет , в том числе и дети с ОВЗ не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.).

Принцип набора детей: достижение соответствующего возраста. Обучающимся по программе необходим медицинский допуск к занятиям. Принцип формирования групп – в соответствии возрастной категории обучающихся.

Наполняемость учебных групп: 1 год обучения: 12 – 15 человек;

Форма организации и проведения занятий:

Форма организации деятельности: Программой предусмотрены теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров, он-лайн-занятий, тестирований. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе.

Практические занятия являются основной формой освоения растяжки

Структура занятий:

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление выученного материала)

Форма занятий

- учебное занятие
- класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов)
- занятие-игра
- самостоятельная работа

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся.

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства группы в целом

Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет
- гимнастические коврики
- стулья;
- Записи фонограмм с песнями.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-ЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	0	Беседа
2	Общая физическая подготовка	9	1	8	Беседа. Тестирование
3	Гибкость спины	12	2	10	Беседа. Тестирование
4	Гибкость ног	13	3	10	Беседа. Тестирование
5	Подведение итогов	1	0,5	0,5	Тестирование
6	Всего	36	7,5	28,5	

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 175 от 30.08.2023 года.
Директор ГБОУ СОШ №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеобразовательной программы
«Стрейчинг»
на 2023-2024 учебный год

Год обучения / группа	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество во учебных дней	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год/ группа 1-1	01.09.2023	31.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу
1 год/ группа 2-1	01.09.2023	31.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«СТРЕЙЧИНГ»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет
1 год обучения
Группы № 1-1

Разработчик:
Гюльмалиева Гюльшан Гюльсаф кызы
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 г.

Рабочая программа 1 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе «Стрейчинг» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

Продолжительность занятий определяется образовательной программой в академических часах в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями учащихся и нормами действующего СанПиНа.

Для реализации программы по подгруппам внесены изменения в учебный план программы.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить специальным знаниям, умениям и навыкам;
- обучить эффективным приемам работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы;

Развивающие:

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развивать адаптационные возможности и способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- развивать пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

Воспитательные:

- вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодёжи в систематические занятия стрейчингом ;
- формировать интерес обучающихся к двигательной деятельности;
- воспитывать самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- Получают специальные знания, умения, навыки
- Будут знать правильные двигательные умения и получат навыки выполнения отдельных двигательных действий
- Будут знать эффективные приемы работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов)

Метапредметные:

- Разовьют самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений
- Разовьют пространственные ориентировки и будут способствовать улучшению работоспособности детского организма.
- Будут развиты пространственные ориентировки в статике и динамике
- Будут развиты творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

Личностные:

- Сформируются дружеские отношения в коллективе, отношения сотрудничества.
- Будет воспитана личная и коллективная дисциплина.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые к ней.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Техника безопасности. Гимнастика, как средство физического воспитания. Основные средства гимнастики. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. Сила спины, пресса, ног и рук. Построение различных рисунков. ОФП. Сдача контрольных нормативов.

3. Гибкость спины

Теория: Специальные гимнастические упражнения для развития гибкости.

Практика: растяжка (активная и пассивная); упражнения на координацию в пространстве; упражнения на гибкость спины; упражнения на мышечный контроль; стрейтчинг. Сдача контрольных нормативов.

4. Гибкость ног

Теория: Позиции ног и рук.

Практика: Освоение постановка рук, ног, упражнения на стопы; упражнение на гибкость ног; стрейтчинг; Сдача контрольных нормативов.

5. Подведение итогов

Теория: Подведение итогов за учебный год

УТВЕРЖДЕН
 Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
 Директор ГБОУ школа №448
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
 / Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеразвивающей программы
 «Стрейчинг»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы 1-1
 Возраст учащихся 7-14 лет
 Педагога: Гюльмалиева Гюльшан Гюльсаф кызы
 1 год обучения

№	Дата		Форма занятия	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1	05.09.2023		Теория	2	Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые к ней. Техника безопасности	1-18	беседа
2	12.09.2023			2	Строевые упражнения	1-18	Беседа
3	19.09.2023		практика	2	Общеразвивающие упражнения	1-18	Наблюдение
4	26.09.2023		практика	2	Общеразвивающие упражнения	1-18	Наблюдение
5	03.10.2023		практика	2	Подвижные игры	1-18	Наблюдение
6	10.10.2023		практика	2	Эстафеты	1-18	наблюдение
7	17.10.2023		практика	2	Сила спины, пресса, ног и рук	1-18	наблюдение
8	24.10.2023		практика	2	ОФП	1-18	наблюдение
9	31.10.2023		практика	2	Контрольное тестирование	1-18	сдача контрольных нормативов

10	07.11.2023		практика	2	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости	1-18	наблюдение
11	14.11.2023		практика	2	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	1-18	наблюдение
12	21.11.2023		практика	2	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	1-18	наблюдение
13	28.11.2023		практика	2	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	1-18	наблюдение
14	05.12.2023		практика	2	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	1-18	наблюдение
15	12.12.2023		практика	2	Мосты	1-18	Наблюдение
16	19.12.2023		практика	2	Мосты	1-18	Наблюдение
17	26.12.2023		практика	2	Мосты	1-18	Наблюдение
18	09.01.2024		практика	2	Мосты	1-18	Наблюдение
19	16.01.2024		практика	2	Мосты	1-18	Наблюдение
20	23.01.2024		практика	2	Складки	1-18	Наблюдение
21	30.01.2024		практика	2	Складки	1-18	Наблюдение
22	06.02.2024		практика	2	Складки	1-18	Наблюдение
23	13.02.2024		практика	2	Складки	1-18	Наблюдение
24	20.02.2024		практика	2	Складки	1-18	Наблюдение
25	27.02.2024		практика	2	Контрольное тестирование	1-18	сдача контрольных нормативов
26	05.03.2024		практика	2	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	1-18	Наблюдение
27	12.03.2024		практика	2	Упражнения на гибкость ног; растяжка (активная и пассивная)	1-18	Наблюдение
28	19.03.2024		практика	2	Упражнения на гибкость ног; растяжка (активная и пассивная)	1-18	Наблюдение
29	26.03.2024		практика	2	Упражнения на гибкость ног; растяжка (активная и пассивная)	1-18	Наблюдение
30	02.04.2024		практика	2	Упражнения на гибкость ног; растяжка (активная и пассивная)	1-18	Наблюдение
31	09.04.2024		практика	2	Выпады , шпагаты, махи	1-18	Наблюдение

32	16.04 .2024		практика	2	Выпады , шпагаты, махи	1-18	Наблюдение
33	23.04 .2024		практика	2	Выпады , шпагаты, махи	1-18	Наблюдение
34	30.04 .2024		практика	2	Выпады , шпагаты, махи	1-18	Наблюдение
35	07.05 .2024		практика	2	Контрольное тестирование	1-18	сдача контрольны х нормативов
36	14.05 .2024		теория практика	2	Подведение итогов за год	1-18	Беседа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 448 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
Директором ГБОУ школа №448
Фрунзенского района Санкт-Петербурга
_____ / Е. М. Бельтюкова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«СТРЕЙЧИНГ»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
1 год обучения
Группы № 2-1

Разработчик:
Гюльмалиева Гюльшан Гюльсаф кызы
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2023 г.

Рабочая программа 1 года обучения к дополнительной общеразвивающей программе «Стрейчинг» направлена на формирование у учащихся установок и потребности в систематических занятиях гимнастикой и ведение здорового образа жизни.

Продолжительность занятий определяется образовательной программой в академических часах в соответствии с возрастными и психолого-педагогическими особенностями учащихся и нормами действующего СанПиНа.

Для реализации программы по подгруппам внесены изменения в учебный план программы.

Задачи Программы

Обучающие:

- обучить специальным знаниям, умениям и навыкам;
- обучить эффективным приемам работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы;

Развивающие:

- развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений;
- развивать адаптационные возможности и способствовать улучшению работоспособности детского организма;
- развивать пространственные ориентировки в статике и динамике;
- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

Воспитательные:

- вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодёжи в систематические занятия стрейчингом ;
- формировать интерес обучающихся к двигательной деятельности;
- воспитывать самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- Получают специальные знания, умения, навыки
- Будут знать правильные двигательные умения и получат навыки выполнения отдельных двигательных действий
- Будут знать эффективные приемы работы по формированию скоростно-силовых качеств, гибкости, силы, ловкости, выносливости, прыгучести и т.д. (с применением специальных методических приемов)

Метапредметные:

- Разовьют самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений
- Разовьют пространственные ориентировки и будут способствовать улучшению работоспособности детского организма.
- Будут развиты пространственные ориентировки в статике и динамике
- Будут развиты творческие способности детей, духовное, нравственное физическое совершенствование.

Личностные:

- Сформируются дружеские отношения в коллективе, отношения сотрудничества.
- Будет воспитана личная и коллективная дисциплина.

Содержание программы

6. Вводное занятие

Теория: Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые к ней.

7. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Техника безопасности. Гимнастика, как средство физического воспитания. Основные средства гимнастики. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прикладные упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. Сила спины, пресса, ног и рук. Построение различных рисунков. ОФП. Сдача контрольных нормативов.

8. Гибкость спины

Теория: Специальные гимнастические упражнения для развития гибкости.

Практика: растяжка (активная и пассивная); упражнения на координацию в пространстве; упражнения на гибкость спины; упражнения на мышечный контроль; стрейтчинг. Сдача контрольных нормативов.

9. Гибкость ног

Теория: Позиции ног и рук.

Практика: Освоение постановка рук, ног, упражнения на стопы; упражнение на гибкость ног; стрейтчинг; Сдача контрольных нормативов.

10. Подведение итогов

Теория: Подведение итогов за учебный год

УТВЕРЖДАЮ
 Приказ № 175 от 30.08.2023 г.
 Директор ГБОУ школа №448
 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
 _____ / Е. М. Бельтюкова

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 дополнительной общеразвивающей программы
 «Стрейчинг»
 на 2023-2024 учебный год
 для группы 2-1
 Возраст учащихся 7-11 лет
 Педагога: Гюльмалиева Гюльшан Гюльсаф кызы
 1 год обучения

№	Дата		Форма занятия	КОЛ-ВО ЧАСОВ	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1	01.09.2023		Теория	2	Правила поведения на занятиях и правила по технике безопасности. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые к ней. Техника безопасности	1-18	беседа
2	08.09.2023			2	Строевые упражнения	1-18	Беседа
3	15.09.2023		практика	2	Общеразвивающие упражнения	1-18	Наблюдение
4	22.09.2023		практика	2	Общеразвивающие упражнения	1-18	Наблюдение
5	29.09.2023		практика	2	Подвижные игры	1-18	Наблюдение
6	06.10.2023		практика	2	Эстафеты	1-18	наблюдение
7	13.10.2023		практика	2	Сила спины, пресса, ног и рук	1-18	наблюдение
8	20.10.2023		практика	2	ОФП	1-18	наблюдение
9	27.10.2023		практика	2	Контрольное тестирование	1-18	сдача контрольных нормативов

10	03.11 .2023		практика	2	Специальные гимнастические упражнения для развития: гибкости	1-18	наблюдение
11	10.11 .2023		практика	2	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	1-18	наблюдение
12	17.11 .2023		практика	2	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	1-18	наблюдение
13	24.11 .2023		практика	2	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	1-18	наблюдение
14	01.12 .2023		практика	2	Упражнения на гибкость спины и развитие активной гибкости	1-18	наблюдение
15	08.12 .2023		практика	2	Мосты	1-18	Наблюдение
16	15.12 .2023		практика	2	Мосты	1-18	Наблюдение
17	22.12 .2023		практика	2	Мосты	1-18	Наблюдение
18	29.12 .2023		практика	2	Мосты	1-18	Наблюдение
19	12.01 .2024		практика	2	Мосты	1-18	Наблюдение
20	19.01 .2024		практика	2	Складки	1-18	Наблюдение
21	26.01 .2024		практика	2	Складки	1-18	Наблюдение
22	02.02 .2024		практика	2	Складки	1-18	Наблюдение
23	09.02 .2024		практика	2	Складки	1-18	Наблюдение
24	16.02 .2024		практика	2	Складки	1-18	Наблюдение
25	01.03 .2024		практика	2	Контрольное тестирование	1-18	сдача контрольных нормативов
26	15.03 .2024		практика	2	Упражнения на ключевой сустав; растяжка (активная и пассивная)	1-18	Наблюдение
27	22.03 .2024		практика	2	Упражнения на гибкость ног; растяжка (активная и пассивная)	1-18	Наблюдение
28	29.03 .2024		практика	2	Упражнения на гибкость ног; растяжка (активная и пассивная)	1-18	Наблюдение
29	05.04 .2024		практика	2	Упражнения на гибкость ног; растяжка (активная и пассивная)	1-18	Наблюдение
30	12.04 .2024		практика	2	Упражнения на гибкость ног; растяжка (активная и пассивная)	1-18	Наблюдение
31	19.04 .2024		практика	2	Выпады , шпагаты, махи	1-18	Наблюдение

32	26.04 .2024		практика	2	Выпады , шпагаты, махи	1-18	Наблюдение
33	03.05 .2024		практика	2	Выпады , шпагаты, махи	1-18	Наблюдение
34	10.05 .2024		практика	2	Выпады , шпагаты, махи	1-18	Наблюдение
35	17.05 .2024		практика	2	Контрольное тестирование	1-18	сдача контрольны х нормативов
36	24.05 .2024		теория практика	2	Подведение итогов за год	1-18	Беседа

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

На занятиях используется словесный, наглядный и практический метод обучения; основные приемы – рассказ, беседа, практическая работа, показ, творческая работа, игровой элемент.

Используются такие современные педагогические технологии, как личностно-ориентированные технологии (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся), здоровьесберегающие и игровые технологии (регулярное проведение игр и упражнений для снятия напряжения глаз, мышечной усталости, снятия психического напряжения).

В процессе обучения в качестве методов контроля используются: тестирование, срезы физической подготовленности обучающихся, рост уровня дисциплины, навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации, стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Выделяется три этапа контроля: входной, текущий, промежуточный.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения обучающегося к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме анкетирования, педагогического наблюдения, тестирования. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала Программы и развития личностных качеств обучающихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, тестирование. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года, в форме тестирования, контрольных испытаний. Результат может фиксироваться в виде фотоматериалов.

Результаты промежуточного контроля фиксируются в «Карте оценки результативности освоения программы»:

Параметры	Характеристики ка низкого уровня результативности	Оценка уровня результативности					Характеристика высокого уровня результативности	Общая оценка уровня результативности		
		1	2	3	4	5		н	с	в
Опыт освоения теоретической информации	Информация не освоена	1	2	3	4	5	Информация освоена полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт практической деятельности	Способы деятельности не освоены	1	2	3	4	5	Способы деятельности освоены полностью в соответствии с задачами	7-17	18-25	26-35
Опыт эмоционально-ценностных отношений	Отсутствует позитивный опыт эмоционально-ценностных отношений	1	2	3	4	5	Приобретён полноценный, разнообразный, адекватный содержанию программы опыт эмоционально-ценностных	7-17	18-25	26-35

						отношений, способствующий развитию личностных качеств учащегося				
Опыт творчества	Освоены элементы репродуктивной имитационной деятельности	1	2	3	4	5	Приобретен опыт самостоятельной творческой деятельности	7-17	18-25	26-35
Опыт общения	Общение отсутствовало (ребенок закрыт для общения)	1	2	3	4	5	Приобретен опыт взаимодействия и сотрудничества в системах «педагог-учащийся» и «учащийся – учащийся». Доминируют субъект-субъектные отношения	7-17	18-25	26-35
Осознание ребенком актуальных достижений	Актуальные достижения учащегося не осознаны и не сформулированы	1	2	3	4	5	Актуальные достижения учащегося осознаны и сформулированы	7-17	18-25	26-35
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	1	2	3	4	5	Стремления ученика к дальнейшему совершенствованию в данной области(у ученика активированы познавательные интересы и потребности)	7-17	18-25	26-35

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания - Москва: «Просвещение», 2007 г.
2. П.Мартен. Спортивная гимнастика: Пер с фр. П. Мартен - М.: ООО «Издательство АСТ», ООО «Издательство Астрель», 2004 г. - (Уроки спорта).
3. В.П.Коркин., В.И.Аракчеев. Акробатика: Каноны терминологии - М.: Физкультура и спорт, 1989 г.
4. Сара Розенцвейг. Красота – в здоровье - Москва: «Физкультура и спорт», 1985 г.
5. Ю.А.Пеганов, Л.А.Березина. Позвоночник гибок – тело молодо - Москва: «Советский спорт», 1991 г.
6. В.М.Качашкин. Физическое воспитание в начальной школе - М.: «Просвещение», 1983 г