

Департамент образования администрации городского округа Тольятти
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Родник»
городского округа Тольятти

Программа принята
на заседании
педагогического совета
Протокол № 3
от «25» мая 2022г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ ДО «Родник»
№ 43 од «25» мая 2022г.
_____ С.Г. Ширяева

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мир движения и красоты»

Возраст учащихся 8-17 лет
Срок реализации – 2 года

Разработчик:
Колбасина Ярослава Олеговна
педагог дополнительного образования

г. Тольятти, 2022

Оглавление:

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	7
3. Содержание программы, учебно-тематический план по модулям	8
4. Ресурсное обеспечение программы	17
5. Список использованной литературы	20
6. Приложения:	
• Приложение 1 «Критерии оценки результатов освоения программы»	21
• Приложение «Педагогический диагностический инструментарий оценки эффективности программы»	25
• Приложение «Календарно-тематический план»	28

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир движения и красоты» адаптированная, модульная, **физкультурно-спортивной направленности**. Предназначена для работы с учащимися 8-17 лет. Разработана для удовлетворения образовательных потребностей родителей и детей в области физической культуры и спорта. Содержание модулей программы «Мир движения и красоты» направлено на развитие двигательной активности, приобретение знаний, умений и навыков по ушу, силовым тренировкам и йоге. Программа составлена на основе опыта ведущих педагогов, передовых тренеров, методистов, инструкторов и специалистов в области физического воспитания, личного опыта педагога, в соответствии с нормативными документами в области образования, физкультуры и спорта, методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность:

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения, формирование основ здорового образа жизни, компенсации дефицита двигательной активности учащихся. Программа способствует развитию и популяризации оздоровительных видов спорта в Самарской области. Ушу, силовые тренировки, йога, как виды искусства и развития двигательной активности, обладают огромными возможностями для эстетического совершенствования, духовного и физического развития, нравственно-волевого воспитания, реализации творческого потенциала учащихся. Активизация образа жизни, повышение двигательной деятельности в рамках программы могут стать альтернативой компьютерным играм и Интернету.

Новизна программы заключается в том, что она имеет модульный принцип построения. Учащиеся в течение каждого года обучения осваивают три модуля. Возможен как последовательный вариант изучения модулей, входящих в программу, так и не последовательный. Возможен вариант построения индивидуальных планов обучения. Содержание программы включает разнообразные виды двигательной деятельности, что дает возможность приобретения учащимися новых умений и навыков.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации решаются задачи по комплексному физическому развитию учащихся. Разные формы и методы обучения, применяемые в программе, позволяют компенсировать недостаток двигательной активности учащихся. Используемые на занятиях движения, дают организму необходимую физическую нагрузку, оказывают положительное воздействие на здоровье учащихся. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что позволяет создать положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности и дисциплины учащихся.

Занятия ушу способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, усиливают иммунную защиту организма, повышают его устойчивость к инфекционным заболеваниям, стимулируют интеллектуальную деятельность человека. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают ушу основным средством физического воспитания детей. Многообразие упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Занятия силовыми тренировками - это один из способов поддержать силу и энергичность человека в любом возрасте, скорректировать осанку. Функциональный тренинг позволяет повысить мотивацию учащихся к регулярным тренировкам через разнообразие тренировочного процесса, предотвращает травматизм и гармонично развивает различные физические качества человека.

Занятия по йоге способствуют развитию спокойствия и концентрации внимания, помогают поддерживать форму, справляться со стрессами в повседневной жизни, способствуют повышению самооценки. На занятиях уделяется внимание вопросам питания и здорового образа жизни.

Цель: всестороннее, гармоничное физическое развитие личности, готовой к активной творческой самореализации и умеющей использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, организации активного отдыха.

Задачи программы:

Воспитательные:

- способствовать приобщению учащихся к систематическим занятиям физической культурой, спортом, здоровому образу жизни.
- способствовать развитию нравственных и личностных качеств: внимательность, взаимовыручка, взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, ответственность, самостоятельность, старательность, терпение, трудолюбие, уверенность в себе и своих силах, упорство, эмоционально-нравственная отзывчивость, целеустремленность;
- воспитывать позитивное отношение к жизни, к активному образу жизни;
- способствовать формированию ценностного отношения к своему здоровью;
- формировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, работы на результат;
- предоставить возможность для самовыражения, творческой самореализации учащихся

Развивающие:

- развивать физические качества: мышечную силу, быстроту, выносливость, скоростные и координационные способности, ловкость, гибкость, пластичность;
- развивать коммуникативные навыки, навыки межличностного взаимодействия, работы в команде;
- развивать творческие способности;
- развивать навыки самоконтроля;
- способствовать развитию восприятия, мышления, внимания, памяти.

Обучающие:

- способствовать приобретению специальных знаний, умений и навыков в области физической культуры, ее разновидностей: ушу, силовые тренировки и функциональный тренинг, йога;
- способствовать усвоению универсальных жизненно-важных двигательных действий;
- способствовать совершенствованию телосложения, формированию правильной осанки;
- способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма;
- способствовать приобретению навыков спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий.

В соответствии с поставленными задачами определены следующие **принципы обучения:**

1. Принцип доступности – учет возрастных особенностей, особенностей здоровья, уровня развития физических качеств, полового различия.
2. Принцип наглядности.
3. Принцип связи теории с практикой, практическая направленность программы для формирования, развития умения учащихся применять полученные знания в повседневной жизни.
4. Принцип самостоятельности – предоставлять возможность учащимся проявлять самостоятельность, не делать что-то за них.
5. Принцип чередования нагрузки для предупреждения утомления и оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

6. Принцип повторения – в результате многократных повторений умений и навыков вырабатываются динамические стереотипы.
7. Принцип воспитывающего и развивающего обучения – решение воспитательных задач, учет «зоны ближайшего развития» учащегося.
8. Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям, направлен на понимание учащимися сути производимого ими того или иного движения.

Организация образовательного процесса: Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся по 3 часа в неделю, 108 часов в год. Возраст учащихся: 8-17 лет. Количество детей в группе: не менее 15 человек. Режим занятий подобран в соответствии с СанПиН: 45 минут занятие, 10 минут перемена. К занятиям по программе могут быть допущены учащиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и отнесенные к основной медицинской группе.

Модульная программа «Мир движения и красоты» состоит из трех модулей, в которых содержание и материалы программы дополнительного образования соответствуют «базовому уровню» сложности:

Модуль 1 «Ушу» - базовые стойки, работа с партнером, ударная техника, работа с традиционными видами оружия.

Модуль 2 «Силовые тренировки и функциональный тренинг» - использование разных видов силовых тренировок, выполнение упражнений на развитие силы.

Модуль 3 «Йога» - йога как фитнес. Комплекс упражнений на баланс и дыхание, снимающие стрессовые состояния в жизни.

При реализации программы учитываются возрастные особенности учащихся:

Дети 8-11 лет: Подвижны, любознательны, впечатлительны. Для познавательной деятельности учащихся характерны: эмоциональность восприятия, конкретность мышления. Высок авторитет взрослого – все его предложения принимаются и выполняются охотно: суждения и оценки, выраженные в эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей. Для детей 9-11 лет большое значение начинает приобретать оценка их поступков и со стороны сверстников, появляется потребность выполнять определенную общественную роль. Детей увлекает совместная коллективная деятельность, учащиеся склонны постоянно меряться силами во всем, соревноваться. Неудача вызывает резкую потерю интереса к делу, а успех вызывает эмоциональный подъем. Проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. В этом возрасте дети склонны к подвижным играм, активным двигательным действиям. Их тянет к соперничеству. Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности (сензитивность) определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития.

Дети 12-14 лет: Проявляют склонность к выполнению самостоятельных заданий и практических работ. Характерно яркое ролевое проявление в деятельности. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. В области эмоционально-волевой сферы для учащихся характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. При встрече с трудностями возникают сильные отрицательные чувства, которые приводят к тому, что учащийся не доводит начатое дело до конца. В то же время он может быть настойчивым, выдержанным, если деятельность вызывает сильные положительные чувства. Нравится насыщенная, энергичная, активная жизнь. Есть морфологические и функциональные предпосылки для овладения практически любым видом движений. Данный возрастной период является периодом интенсивного формирования личности во всех сферах: интеллектуальное развитие, развитие нравственных и личностных качеств, развитие эмоциональной сферы, физическое развитие. Ведущим типом деятельности становится общение со сверстниками, Стремление занять удовлетворяющее положение среди сверстников сопровождается повышенной приспособляемостью к ценностям и нормам группы сверстников. Одной

из существенных особенностей является стремление быть и считаться взрослым. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям, обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства. В этом возрасте необходимо уделить внимание системе растяжек – стретчингу, способствуя адаптации организма к быстрому росту.

Дети 15-17 лет: Осознанное отношение к обучению, сознательно поставленная цель, стремление углубить знания в определенной области, стремление к самообразованию, готовность к физическим и умственным нагрузкам – данные особенности возраста связаны с новой социальной позицией учащихся: учащиеся данного возраста обращены в будущее. Любят исследовать и экспериментировать, творить и создавать новое, оригинальное. С готовностью, даже с радостью вступают в спор и упорно защищают свою позицию. Закрепляется устойчивое эмоциональное отношение к разным сторонам жизни. Усиливается общественная направленность, желание принести пользу обществу, другим людям. Отчетливо проявляется новая особенность - самокритичность, которая помогает им более строго и объективно контролировать свое поведение. Учащиеся стремятся глубоко разобраться в своем характере, в чувствах, действиях и поступках, правильно оценить свои особенности и выработать в себе лучшие качества личности, наиболее важные и ценные с общественной точки зрения. Наблюдается потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Данный возраст наиболее результативен в развитии координационных и скоростных способностей, силовых качеств человека (силы крупных мышц, туловища, бедра, голени, стоп), наименее в развитии выносливости и гибкости.

Основные формы занятий:

1. Вводное занятие
2. Комбинированное занятие (теория и практика)
3. Занятие общефизической подготовки
4. Занятие специальной подготовки
5. Занятие по закреплению знаний, умений, навыков
6. Занятие – репетиция
7. Занятие – творческий мастер-класс
8. Открытое занятие (концерт, показательные выступления)
9. Итоговое занятие

Формы контроля и подведения итогов: Текущий контроль осуществляется в течение учебного года для оценки начального уровня знаний, умений и навыков учащихся и уровня освоения определенного этапа реализации общеобразовательной программы – модуля. Проводится на вводных занятиях, итоговых занятиях по модулям в следующих формах: контрольное задание, наблюдение, опрос, первичная диагностика, практическое задание, промежуточная диагностика, участие в концертной деятельности (показательные выступления), конкурсах, соревнованиях и т.д. Промежуточная аттестация для оценки достигнутых прогнозируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится один раз в год в мае на итоговом занятии в следующих формах: итоговая диагностика, сценическое выступление (участие в отчетных концертах).

Показателями результативности обучения являются: удовлетворенность учащихся и родителей образовательными услугами, стабильность и работоспособность учащихся в течение учебного процесса, использование полученных знаний, умений и навыков в практической деятельности и реальной жизни, результаты участия учащихся в конкурсах, концертах, соревнованиях.

Критерии оценки результатов освоения программы (см. Приложение 1).

Планируемые результаты и способы их проверки

Личностные результаты:

- готовность к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой, спортом, саморазвитию и самообучению;

- формирование навыков здорового образа жизни, ценностного отношения к своему здоровью, позитивного отношения к жизни;
- развитие нравственных и личностных качеств: внимательность, взаимовыручка, взаимопомощь, дисциплинированность, доброжелательность, ответственность, самостоятельность, старательность, терпение, трудолюбие, уверенность в себе и своих силах, упорство, эмоционально-нравственная отзывчивость, целеустремленность;
- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- развитие творческих способностей, навыков творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат.

Способы проверки: наблюдение.

Метапредметные результаты:

- умение работать с информационными источниками, анализировать и доносить необходимую информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- развитие навыков самоорганизации, проектирования и планирования собственной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- развитие коммуникативных умений и навыков, межличностного взаимодействия в процессе общения и коллективной деятельности, умение работать в команде;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества, находить компромиссы при принятии общих решений;
- развитие способности управлять своими эмоциями.

Способы проверки: наблюдение.

Предметные результаты: Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

2. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название модуля, занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль 1. «Ушу»	44	10	34
2.	Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный тренинг»	31	6	25
3.	Модуль 3. «Йога»	33	9	24
	Итого	108	25	83

2 год обучения

№ п/п	Название модуля, занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Модуль 1. «Ушу»	45	10	35
2.	Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный тренинг»	31	8	23
3.	Модуль 3. «Йога»	32	7	25
	Итого	108	27	81

3. Содержание программы, учебно-тематический план по модулям

1 год обучения

1. Модуль 1. «Ушу»

Цель: развитие двигательных навыков, физических качеств посредством ушу с целью оздоровления и укрепления здоровья.

Задачи:

- формировать знания о роли ушу для укрепления здоровья, о влиянии на физическое, интеллектуальное, эмоциональное развитие человека;
- способствовать формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой, спортом и здоровому образу жизни;
- развивать гибкость, координацию движений, силу, выносливость;
- развивать организаторские способности, умение работать в команде;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- познакомить с основами ушу: понятия, история возникновения и этапы развития, правила соревнований;
- способствовать закреплению навыков правильной осанки;
- способствовать освоению базовых стоек ушу;
- формировать представление о морально-волевом облике учащегося-спортсмена.

Предметные планируемые результаты:

Должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях ушу и санитарно-гигиенические требования;
- историю возникновения и развития ушу;
- особенности ушу;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- морально-волевой облик спортсмена;
- правила соревнований по ушу.

Должны уметь:

- правильно выполнять формальные комплексы упражнений;
- ориентироваться в пространстве;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий ушу;
- участвовать в организации и проведении спортивных праздников и соревнований по ушу.

Должны приобрести навык: самостоятельного проведения разминки, подбора упражнений для комплекса, выполнения базовых стоек, махов, ударов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	Первичная диагностика, наблюдение
2	Базовые стойки ушу	3	8	11	Наблюдение, практическое задание
3	Удары руками	2	12	14	Наблюдение, практическое задание
4	Основные махи ногами	3	11	14	Наблюдение, практическое задание

5	Итоговое занятие	-	1	1	Промежуточная диагностика, выполнение контрольных заданий
	Итого	10	34	44	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Презентация программы «Мир движения и красоты» 1 года обучения. Техника безопасности на занятиях. Организационные вопросы. Понятия и стили ушу. Этапы возникновения ушу. Физиологическая направленность ушу. Влияние тренировочного процесса на организм человека.

Практика: Игровой практикум на знакомство, сплоченность. Первичная диагностика знаний, умений и навыков. Пробные упражнения.

Тема 2. Базовые стойки ушу

Теория: Предпосылки возникновения ушу как вида спорта. Различие между спортивным и традиционным ушу. Взаимосвязь с классическим танцем. Основные стойки и их назначение. Требования к правильным стойкам. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Показ и отработка базовых стоек и перемещений:

Мабу - П-образная позиция;

Гунбу - позиция выпада;

Пубу - низкая позиция с вытянутой ногой;

Бинбу - позиция «стопы вместе».

Дулибу - позиция на одной ноге

Шанбу - шаг вперед;

Туйбу - шаг назад;

Чабу - позиция - зашагивание;

Гайбу - позиция-отшагивание.

Тема 3. Удары руками

Теория: Разнообразие ударов и движений руками. Названия и техника применения. Техника безопасности при отработке с партнером.

Практика: Показ и отработка базовых ударов руками:

Чжан - ладонь;

Цюань - кулак;

Гоушоу - «крюк», кисть руки пальцы собраны в «щепоть»;

Пинчукцюань - прямой удар кулаком;

Пинлицюань - прямой удар вертикальным кулаком;

Туйчжан - удар ладонью;

Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону;

Цзацюань - удар тыльной частью кулака с проворотом сверху вниз;

Чуаньчжан - удар пальцами ладони вперед.

Тема 4. Основные махи ногами

Теория: Основные удары ногами, особенности и их название. Отличие махов и ударов ногами. Физиологическая направленность махов. Влияние тренировочного процесса на организм человека. Физиологические особенности организма при динамическом растягивании.

Практика: Показ и правильное выполнение упражнений.

Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед - вверх;

Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой;

Даньтуй - удар ногой вперед;

Дэнтуй - удар пяткой вперед.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика: Промежуточная диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий. Участие в соревнованиях, показательные выступления.

2. Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный тренинг».

Цель: развитие силовых, двигательных способностей средствами силовых тренировок и функционального тренинга.

Задачи:

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленной цели;
- воспитывать осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой, по силовым тренировкам;
- развивать выносливость, скоростные и координационные способности, силу;
- развивать коммуникативные способности, умение работать в команде;
- формировать навыки планирования и контроля своих двигательных действий;
- познакомить с основными техниками выполнения комплекса упражнений на развитие силы;
- способствовать усвоению упражнений с разным силовым оборудованием.

Предметные планируемые результаты:

Должны знать:

- основные понятия: силовые тренировки и функциональный тренинг;
- виды силовых тренировок;
- особенности функционального тренинга;
- основные понятия мышечной физиологии, функциональные возможности организма, индивидуальные особенности;
- виды спортивного оборудования для занятий функциональным тренингом;
- правила техники безопасности при выполнении силовых тренировок, дозирование нагрузки.

Должны уметь:

- работать с разным силовым оборудованием;
- направлять свои усилия в русло правильной мышечной работы;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий;
- анализировать выполнение упражнений, находить ошибки и эффективно их исправлять.

Должны приобрести навык: самостоятельного подбора, выполнения упражнений для повышения силовых способностей (скоростно-силовых, силовой выносливости).

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Первичная диагностика, наблюдение
2	Основные принципы и разновидность тренировок	1	-	1	Наблюдение
3	Комплекс упражнений на развитие силы	2	11	13	Наблюдение, практическое задание
4	Функциональный тренинг	2	10	12	Наблюдение, практическое задание

5	Итоговое занятие	-	3	3	Промежуточная диагностика, выполнение контрольных заданий.
	Итого	6	25	31	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Понятие силовых тренировок. Функциональные возможности организма человека. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Первичная диагностика знаний, умений и навыков. Пробные упражнения.

Тема 2. Основные принципы и разновидность тренировок

Теория: Принципы тренировок. Виды тренировок. Влияние тренировок на организм человека.

Тема 3. Комплекс упражнений на развитие силы

Теория: Комплекс упражнений на развитие силы. Упражнения для повышения выносливости (общей, скоростной). Упражнения для повышения координационных способностей.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на развитие силы, координационных движений и повышение выносливости.

Содержание упражнений	Дозировка нагрузки, количество повторений
1. Из седа: руки сзади, поднимание ног в угол с последующим возвращением в исходное положение	10
2. Из упора лежа на полу: отжимание от пола, сгибая и разгибая руки	10
3. Лежа на спине: сгибание и разгибание ног к туловищу с захватом руками голени	10
4. Лежа на животе: руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину	10
5. Из основной стойки: присесть с выносом рук с гантелями вперед и вставать на носках, отводя руки назад	10
6. Из основной стойки: прыжки через скакалку с вращением вперед, интервал отдыха 50 сек	50 раз
7. Приседания на двух ногах	10
8. Броски набивного мяча двумя руками снизу вверх	10
9. Броски набивного мяча через спину	10
10. Броски набивного мяча от груди	10
11. Сидя на полу: броски мяча из-за головы	10
12. Сидя на полу: подбросить мяч двумя руками вверх, принять положение: лежа на спине, встать и поймать мяч	10

Тема 4. Функциональный тренинг

Теория: Понятие функционального тренинга. Техника безопасности на занятиях. Оздоровительное влияние функционального тренинга на организм человека

Практика: Разучивание и освоение комплекса упражнений по функциональному тренингу.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий.

3. Модуль 3. «Йога»

Цель: сохранение и укрепление здоровья, повышение защитных функций организма посредством освоения комплекса упражнений йоги.

Задачи:

- способствовать осознанию необходимости регулярных занятий физической культурой, йогой;
- воспитывать гармонически развитую и активную личность;
- развивать физические и личностные качества: гибкость, стрессоустойчивость, уверенность в себе;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- познакомить с философией йоги;
- способствовать освоению упражнений на общее расслабление организма, релаксационной гимнастики.

Предметные планируемые результаты:

Должны знать:

- историю возникновения йоги, разновидности йоги;
- способы, методики, техники йоги для сохранения и укрепления собственного здоровья;
- особенности подготовки к занятиям йогой;
- технику безопасности на занятиях;
- основные принципы силовой йоги;
- специфику дыхательных упражнений, упражнений на растяжку;

Должны уметь:

- контролировать эмоции;
- выполнять упражнения, асаны в йоге;
- правильно дышать;
- уметь видеть тело и его работу в позе, корректировать позы;
- составлять индивидуальный план занятий, используя техники йоги.

Должны приобрести навык: концентрации внимания на своем теле, расслабления, правильного дыхания.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	1	3	Наблюдение, первичная диагностика
2	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)	3	5	8	Наблюдение, практическое задание
3	Силовая йога	2	6	8	Наблюдение, практическое задание
4	Философия йоги	2	4	6	Наблюдение, практическое задание
5	Итоговое занятие	-	8	8	Промежуточная диагностика, показательные выступления
	Итого	9	24	33	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие

Теория: История йоги. Этапы развития. Разновидности йоги. Основные понятия.

Практика: Диагностика знаний, умений, навыков. Пробные упражнения.

Тема 2. Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)

Теория: Виды тренировок. Основа физической йоги. Асаны - специальные положения тела. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Показ и выполнение упражнений на дыхание «Очистительное дыхание йогов», «Задерживание дыхания» и др.

Тема 3. Силовая йога

Теория: Что такое силовая йога? Особенности стиля. Комплекс упражнений.

Практика: Разучивание и выполнение комплекса силовой йоги для начинающих.

Тема 4. Философия йоги

Теория: Древнее учение о духовном самосовершенствовании человека. Основные принципы йоги. Йога – это философия жизни.

Практика: Просмотр и обсуждение презентаций по теме. Выполнение упражнений по медитации для начинающих.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Подготовка к показательным выступлениям, показательные выступления. Подготовка, организация и выступление на отчетном концерте – сценическое выступление.

2 год обучения

1. Модуль 1. Ушу

Цель: физическое развитие учащихся посредством повышения уровня тренировочного процесса через систему занятий ушу.

Задачи:

- формировать правильный принцип движения;
- развивать выносливость, координацию движений, быстроту, гибкость;
- способствовать освоению базовых шагов ушу отдельно и в связках;
- способствовать освоению базы традиционных видов оружия;
- способствовать развитию позитивной самооценки, уверенности в себе, инициативности, смелости, фантазии, самоконтроля.

Предметные планируемые результаты:

Должны знать:

- историю развития ушу в мире и в нашей стране;
- терминологию ушу (команды, жесты, название шагов, стоек);
- технику безопасности на занятиях, правила использования изученных упражнений;
- приемы с традиционными видами оружия.

Должны уметь:

- выполнять комплекс формальных упражнений с оружием и без;
- технически правильно выполнять базовые шаги, как в статике, так и в динамике;
- выполнять защитные и атакующие действия с партнером;
- ориентироваться в пространстве, в зале, на ковре;
- составлять связки и комбинации движений самостоятельно;
- работать в команде и выполнять поручения педагога.

Должны приобрести навык: владения традиционным видом оружия (палка).

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	2	2	4	Наблюдение, первичная диагностика
2	Ушу: новости, соревнования	3	9	12	Наблюдение, практическое задание
3	Базовые движения с палкой	2	11	13	Наблюдение, практическое задание
4	Комплекс упражнений с палкой	3	11	14	Наблюдение, практическое задание
5	Итоговое занятие	-	2	2	Промежуточная диагностика, показательные выступления
	Итого	10	35	45	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Презентация программы 2 года обучения. Техника безопасности на занятиях. Ушу, питание, здоровый образ жизни. Определение целей и направленность содержания занятий. Методы и формы проведения занятий по ушу. Техника безопасности.

Практика: Игровой практикум на сплоченность коллектива. Первичная диагностика знаний, умений и навыков. Пробные, тренировочные упражнения.

Тема 2. Ушу: новости, соревнования

Теория: Новости по ушу. Виды соревнований, положения. Режим тренировок.

Практика: Составление режима и плана тренировок. Подбор упражнений. Проведение суставной разминки – цель: улучшить подвижность суставов, разогреть тело для тренировки. Подготовка, показ и самостоятельное выполнение связок в усложненной форме: упражнения на координацию и выносливость. Подготовка к показательным выступлениям. Выполнение хореографических комбинаций.

Тема 3. Базовые движения с палкой

Теория: История традиционных видов оружия. Применение и техника палки. Техника безопасности на занятиях с палкой. Ударные и защитные действия с палкой.

Практика: Показ и отработка базовых движений с палкой. Подготовка, показ и самостоятельное выполнение связок и их модификаций:

- упражнения по воздуху;
- упражнения с партнером.

Тема 4. Комплекс упражнений с палкой

Теория: Комплекс упражнений с палкой: правила, особенности, техника безопасности.

Практика: Показ и правильное выполнение последовательности упражнений с палкой под руководством педагога и самостоятельно. Подготовка, показ и самостоятельное выполнение комплекса с палкой:

- упражнения индивидуально;
- упражнения с партнером.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий. Участие в соревнованиях, показательные выступления.

2. Модуль 2. «Силовые тренировки и функциональный тренинг»

Цель: совершенствование двигательных качеств, силовых способностей, телосложения посредством аэробики.

Задачи:

- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать ловкость, скорость реакции, координацию движений, уверенность в себе;
- способствовать развитию мышечной силы;
- способствовать освоению грамотного подбора упражнений на развитие силы разных групп мышц в зависимости от физиологических особенностей.

Предметные планируемые результаты:

Должны знать:

- физиологические особенности организма, строение мышц;
- пользу и вред силовых тренировок;
- основы формирования осанки с помощью отягощений;
- правила выполнения силовых упражнений;
- технику безопасности на занятиях;
- упражнения на силу на разные группы мышц.

Должны уметь:

- метать небольшие предметы и мячи на дальность с места;
- ходить, бегать, прыгать с изменением длины, частоты, ритма;
- правильно использовать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию, гибкость);
- составлять и выполнять комплексы упражнений функциональной направленности;
- осуществлять самоконтроль своего организма на тренировках.

Должны приобрести навык: самостоятельного составления и выполнения комплекса на разные группы мышц.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Наблюдение, первичная диагностика
2	Физиологические особенности и влияние тренировки на организм	2	2	4	Наблюдение, практическое задание
3	Комплекс упражнений на развитие координации	3	8	11	Наблюдение, практическое задание
4	Комплекс упражнений на развитие силы	2	9	11	Наблюдение, практическое задание
5	Итоговое занятие	-	3	3	Промежуточная диагностика, выполнение контрольных заданий.
	Итого	8	23	31	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Силовые тренировки: польза и вред. Особенности функционального тренинга.

Практика: Первичная диагностика знаний, умений и навыков. Пробные упражнения.

Тема 2. Физиологические особенности и влияние тренировки на организм

Теория: Физиологические особенности организма человека и силовые тренировки. Техника безопасности на занятиях. Влияние силовой тренировки на организм.

Практика: Подготовка, показ и самостоятельное выполнение комплексов упражнений, необходимых в повседневной жизни:

- упражнения на ловкость;
- упражнения на отдельные группы мышц,
- упражнения на скорость реакции.

Тема 3. Комплекс упражнений на развитие координации

Теория: Комплекс упражнений на развитие координации. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Показ и выполнение упражнений на координацию «Кувырки вперед», «Кувырки назад», «Прыжок вверх» и др.

Тема 4. Комплекс упражнений на развитие силы

Теория: Комплекс упражнений на развитие силы. Техника безопасности на занятиях.

Практика: Подготовка, показ и самостоятельное выполнение силовых упражнений на разные группы мышц: упражнения на силу.

Тема 5. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий.

3. Модуль 3. «Йога»

Цель: гармоничное, эмоциональное и физическое развитие учащихся за счет достижения общего оздоровительного эффекта через занятия йогой.

Задачи:

- воспитывать нравственно-этические качества;
- стимулировать потребность учащихся в самопознании и саморазвитии через развитие своего физического тела, изучение его возможностей;
- развивать стрессоустойчивость, уверенность в себе;
- способствовать приобретению опыта ощущения радости от регулярной гармоничной тренировки тела;
- формировать умение расслаблять свое тело;
- формировать культуру рационального питания;
- способствовать приобретению опыта снятия стрессового состояния с помощью упражнений на развитие баланса и дыхательной системы;
- способствовать приобретению чувства внутренней гармонии через гармоничную работу со своим физическим телом и гармоничное взаимодействие с окружающим миром.

Предметные планируемые результаты:

Должны знать:

- правила упражнений для коррекции психоэмоционального состояния;
- значение йоги в повседневной жизни человека;
- требования к двигательному режиму, питанию и закаливанию;
- упражнения на баланс и дыхание;
- технику безопасности на занятиях.

Должны уметь:

- использовать дневник самоконтроля за состоянием здоровья;
- демонстрировать различные техники;
- выполнять дыхательные упражнения в повседневной жизни для сохранения и оздоровления организма;
- составлять упражнения на расслабление, баланс, дыхание.

Должны приобрести навык: самостоятельного составления и выполнения комплекса упражнений на расслабление, снятие стрессового состояния.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Наблюдение, первичная диагностика
2	Йога как образ жизни	3	7	10	Наблюдение, практическое задание
3	Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)	3	10	13	Наблюдение, практическое задание
4	Итоговое занятие	-	7	7	Промежуточная диагностика, выполнение контрольных заданий.
Итого		7	25	32	

Содержание программы модуля

Тема 1. Вводное занятие

Теория: Основы йоги. Практика йоги – одна из древнейших практик. Эффективный день.

Практика: Упражнения на общее расслабление организма.

Тема 2. Йога как образ жизни

Теория: Психологическое и физиологическое значение йоги в повседневной жизни человека. 7 жизненных признаков йоги для сохранения здоровья. Образ жизни и питание. Советы и рекомендации.

Практика: Просмотр и обсуждение презентаций, фильмов. Упражнения на общее расслабление организма. Релаксационная гимнастика.

Тема 3. Йога как фитнес (комплекс упражнений на дыхание)

Теория: Специальные упражнения из йоги для избавления от страхов, снятия стрессового состояния.

Практика: Подготовка, показ и самостоятельное выполнение упражнений на дыхание, снимающих стрессовые состояния в жизни:

- упражнения на баланс;
- упражнения на дыхание.

Тема 4. Итоговое занятие

Практика: Диагностика знаний, умений и навыков по модулю. Выполнение контрольных заданий. Подготовка, организация и выступление на отчетном концерте – сценическое выступление.

4. Ресурсное обеспечение программы

4.1. Методическое, информационное обеспечение программы

Педагогические технологии, методы, формы занятий, мероприятия воспитательного характера:

Для реализации программы используются педагогические технологии:

- Технология дифференцированного обучения: учёт состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств учащихся.
- Здоровьесберегающие технологии: Учебная нагрузка не противоречит нормативно – правовым требованиям, методы обучения подбираются с учетом сохранения

психоэмоционального и физического здоровья учащихся. С целью поддержания здоровья и формирования у них необходимых навыков здорового образа жизни выполняются санитарно – гигиенические требования, используется китайская гимнастика, методика на дыхание.

- Технология группового обучения.
- Программа предусматривает использование дистанционных образовательных технологий при проведении отдельных занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Формы занятий: групповые, подгрупповые, в парах.

При реализации программы используются следующие методы:

- Словесный: объяснение, беседа, рассказ, обсуждение, анализ результатов, задания, указания.
- Наглядный: показ упражнений, демонстрация упражнений, учебной литературы по ушу, схемы, посещение показательных выступлений.
- Практический: показ и выполнение практических, творческих заданий, упражнений, тренировки, участие в конкурсах, концертах, соревнованиях, самостоятельная работа. Во время использования практического метода обучения применяются приемы: постановки задания, планирования его выполнения, анализа итогов практической работы, выявления причин недостатков.
- Методы разучивания упражнений: метод целостного разучивания, метод расчлененного разучивания.
- Метод контроля и самоконтроля: контрольные задания, показательные выступления, наблюдение за поведением, качеством исполнения, результативностью на конкурсах, соревнованиях и концертах.

В рамках реализации программы осуществляется сетевое и межведомственное взаимодействие с другими учреждениями:

№ п/п	Учреждения	Формы взаимодействия
1	МБУ г. о. Тольятти	Презентация программы. Организация и проведение тренировок, концертных выступлений.
2	Учреждения физкультуры и спорта	Участие в конкурсах, соревнованиях и фестивалях.
3	МБОУ ДО	Участие в конкурсах, мастер-классах. Обмен опытом.

Воспитательная работа ведется на протяжении всего учебного процесса в соответствии с планами учреждения, объединения, ежегодным календарем знаменательных и памятных дат, в форме: посещение мастер классов, концертов, участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, посещение спектаклей, культурно-массовые мероприятия и др.

Педагогический инструментарий оценки эффективности программы:

- Тестовые материалы для итогового контрольного опроса учащихся по модулям – отслеживание уровня знаний учащихся по программе.
- Анкета по изучению мотивации к занятиям по программе «Мир движения и красоты».
- Лист самооценки учащихся – оценивание учащимися уровень развития своих умений, навыков.
- Лист наблюдений (оценка педагога).

Учебно-методический комплект:

Вид	Название
Наглядные пособия	Схемы упражнений

Медиапособия	Диски CD для прослушивания: Сборник дисков по силовой тренировке уд.140-145 Сборник дисков по функциональному тренингу уд. 135-140 Сборник дисков по йоге уд. 120 Видеоуроки, видеофильмы
Литература для педагога	1. Дальниченко, Ю. Анатомия силовых упражнений. 78 карточек с упражнениями на каждый день / Ю. Дальниченко. – М.: АСТ, 2019. 2. Кафка, Б. Функциональная тренировка. Спорт. Фитнес: просто, эффективно, быстро: новое направление фитнеса для начинающих, продвинутых и профессионалов [Текст]/ [пер. с нем.] Б. Кафка. – М.: Спорт, 2016. - 176 с. 3. Музруков, Г.Н. Основы ушу: учебник для спортивных школ [Текст]/ Г.Н. Музруков. - М.: ОАО «Издательский дом «Городец», 2016. -576с. 4. Петров, М. Боевые приемы ушу [Текст]/ М. Петров. – М.: Харвест, 2016. – 320с. 5. Фраэзер, Т. Йога для всех. История. Теория. Практика [Текст]/ Т.Фраэзер. – М.: Контэнт, 2011. – 144с.
Литература для учащихся	1. Берк, Э. Я люблю йогу! 15 упражнений для детей для здорового тела и хорошего настроения [Текст]/ М.: Эксмо, 2022. – 64с. 2. 3. Горянова, Е.В. Азбука ушу для дошколят [Текст]/ Е.В. Горянова. – М.: Прометей, 2018. – 168с. 4. Освальд, К. Стретчинг для всех = Простые упражнения на растяжку [Текст]/ К. Освальд, С. Баско. – М.: ЭКСМО-Пресс, 2001. - 191с. 5. Робинсон, Л., Томсон, Г. Пилатес. Путь вперед [Текст]/Л.Робинсон. – Минск: Попурри, 2008. – 191с. 6. Смит Д., Холл Д., Гиббс Б. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия [Текст]/ Пер. И.Крупичевой. - М.: Изд-во Эксмо, 2006. - 256с. 7. Юкун, Чжан. Сто вопросов по ушу [Текст]/ Чжан Юкун.- Перев.с китайского. – М.: К «София», Ltd, 2016.-320с.

4.2. Материально-техническое обеспечение:

- Зал;
- Специальное оборудование:
 - Степы
 - Гантели
 - Лапы, макивары
 - Палки
 - Проигрыватель компакт и мини дисков, сами диски для записи
 - Колонки
 - Коврики для фитнеса
 - Ремешки для йоги
 - Весы
 - Зеркала
 - Медицинские мячи
 - Магнитофон
 - Музыкальные CD диски

4.3. Кадровое обеспечение: реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее (профессиональное, педагогическое образование) в области физкультуры и спорта.

5. Список использованной литературы

1. Айенгар, Б. Йога. Путь к абсолютному здоровью [Текст]/Б. Айенгар. – М.: Эксмо, 2018. – 432с.
2. Аннанд, Наоми. Йога: дыши, тянись, живи [Текст]/ Наоми Аннанд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020. – 246 с.
3. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и методика [Текст]/ М.М. Боген. - М.: КД Либроком, 2019. - 226с.
4. Бокатов, А., Сергеев, С. Детская йога [Текст]/ А. Бокатов, С. Сергеев. – М.: АБВ, 2019.- 408с.
5. Степанов, С.В., Головихин, Е.В. Единоборства как средство воспитания личности [Текст]/ С.В. Степанов, Е.В. Головихин. – М.: Сов. Спорт, 2020. – 650с.

Критерии оценки результатов освоения программы «Мир движения и красоты»

№ п/п	Критерии	Уровни			Способ оценки
		Низкий	Средний	Высокий	
1	Мотивация	Занятия посещают не систематично; не проявляют интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности. Не проявляют эмоционально-ценностного отношения к спортивным занятиям.	Посещают занятия, проявляют интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности, удовлетворенность работой на занятиях. Частично проявляют эмоционально-ценностное отношение к спортивным занятиям.	Посещают занятия систематично, с интересом; проявляют настойчивость в достижении целей в игровой деятельности. Проявляют эмоционально-ценностное отношение к спортивным занятиям.	Наблюдение Анализ деятельности Опрос
2	Освоение теоретических знаний	Знание понятий и терминов программных движений, освоение теоретического материала по предмету – 30%. Недостаточно умений использовать полученные знания на практике.	Знание понятий и терминов программных движений, правил исполнения изучаемых движений, правил техники безопасности, освоение знаний, соответствующих программным требованиям – 50%. В изложении и использовании теоретического материала допускают неточности и ошибки	Знание понятий и терминов программных движений, правил исполнения изучаемых движений, правил техники безопасности, освоение знаний, соответствующих программным требованиям - более 80%, понимание сущности теоретического материала, логическое его изложение и использование на практике.	Опрос Контрольные задания
3	Практические умения и	Не уверенно владеют	Слабо владеют техникой	Владеют техникой и	Наблюдение

	навыки	техникой выполнения движений. Слабо развиты навыки использования спортивного инвентаря. Не умеют применять на практике основные приемы; низкий объем усвоенных умений и навыков, соответствующих программным требованиям. Не выполняют контрольные нормативы.	и тактикой выполнения упражнений. Умеют пользоваться спортивным инвентарем. Бывают не аккуратны в выполнении заданий; частично умеют применять на практике основные приемы.. Освоенные умения и навыки частично соответствуют программным требованиям. Контрольные нормативы выполняют в основном правильно. Ориентируются в пространстве, в зале, на сцене.	тактикой выполнения упражнений. Умеют пользоваться спортивным инвентарем. Тщательно выполняют задания, умеют применять на практике основные приемы, способы перемещений. Освоенные навыки соответствуют программным требованиям. Владеют ситуацией в зале, техникой передвижения. Контрольные нормативы выполняет легко, четко, по времени в надлежащем темпе.	Контрольные задания (сдача нормативов)
4	Творческие навыки, творческая активность	Не проявляют творческую инициативу; творческий поиск в решении поставленных задач; мало участвуют в соревновательной деятельности. Творческие способности развиты слабо.	Не всегда проявляют творческую инициативу; творческий поиск в решении поставленных задач. Иногда проявляют оригинальность в составление связок. Принимают участие в соревновательной деятельности.	Проявляют творческую инициативу, творческий поиск в решении поставленных задач. Проявляют оригинальность, нестандартность мышления. Активно участвуют в соревновательной деятельности.	Наблюдение Анализ творческой работы Анализ участия в конвенциях и мастер классов
5	Самостоятельность	Не умеют работать самостоятельно при выполнении заданий, нуждаются в постоянной	Частично умеют работать самостоятельно при выполнении заданий, (используют помощь	Умеют работать самостоятельно при выполнении заданий.	Наблюдение

		внешней стимуляции.	других учащихся, педагога).		
6	Самооценка, самоконтроль	Не умеют контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма. Не умеют управлять своими эмоциями во время занятия, конфликтны. Умеют частично контролировать ход последующих действий и оценивать итоги.	Частично умеют контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма. Частично управляют своими эмоциями во время занятий, могут пойти на конфликт. Умеют контролировать ход последующих действий и частично оценивать итоги.	Умеют контролировать и регулировать функциональное состояние своего организма. Умеют управлять своими эмоциями во время игры. Умеют контролировать и объективно оценивать себя на занятиях. Адекватно оценивают свои последующие действия	Наблюдение
7	Коммуникативные навыки и умения	Не умеют слушать и слышать педагога; не умеют выразить собственное мнение, часто нарушают культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности.	Не всегда умеют слушать и слышать педагога, не всегда принимают во внимание мнение других людей; редко выражают собственное мнение, проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности.	Умеют слушать и слышать педагога, принимают во внимание мнение других людей; умеют выразить собственное мнение, точку зрения. Всегда проявляют культуру общения и взаимодействия в процессе занятий и соревновательной деятельности, уважительно относятся к педагогу и другим учащимся, стремятся к сотрудничеству.	Наблюдение
8	Учебно-организационные навыки	Не умеют организовать свое рабочее место; не применяют в процессе	Имеют замечания при организации своего рабочего места; не всегда	Умеют организовать свое рабочее место; применяют навыки соблюдения в	Наблюдение

		занятий и соревновательной деятельности навыки соблюдения правил безопасности; часто нарушают дисциплину, не умеют планировать и распределять учебное время.	применяют навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности; могут нарушать дисциплину; нуждаются в подсказке при планировании и распределении учебного времени.	процессе деятельности правил безопасности; проявляют дисциплинированность, ответственность, аккуратность; умеют планировать и распределять учебное время.	
--	--	--	--	---	--

Педагогический диагностический инструментарий оценки эффективности программы

**Тестовый материал для итогового опроса учащихся по модулям
1 год обучения**

Модуль 1 «Ушу»

1. Что такое ушу?
2. Назовите стили ушу.
3. Какое значение имеет ушу для развития человека?
4. Перечислите базовые стойки.
5. Перечислите основные удары ногами и их применение.

Модуль 2 «Силовые тренировки и функциональный тренинг»

1. Что такое сила?
2. Какие пользу и вред оказывают силовые тренировки и функциональный тренинг на организм человека?
3. Перечислите разновидности силовых тренировок.
4. Назовите упражнения на развитие силы.
5. Какова техника безопасности на занятиях по силовым тренировкам?

Модуль 3 «Йога»

1. Что такое йога?
2. Назовите разновидности в йоге?
3. Какое значение имеет йога в повседневной жизни человека?
4. Какое питание должно быть, когда занимаешься йогой?
5. Назовите основные упражнения по йоге.

Обработка результатов:

- 1-2 правильных ответов на вопросы – низкий уровень;
- 3 правильных ответов на вопросы – средний уровень;
- 4-5 правильных ответов на вопросы – высокий уровень.

2 год обучения

Модуль 1 «Ушу»

1. В чем отличие спортивного ушу от традиционного?
2. Виды традиционного оружия.
3. Требования к комплексу упражнений с палкой.
4. Покажите базовые вращения с палкой?
5. Составьте комплекс с палкой, состоящий из базовых движений.

Модуль 2 «Силовые тренировки и функциональный тренинг»

1. Что такое функциональный тренинг?
2. Назовите виды функционального тренинга.
3. Какая польза от функционального тренинга для здоровья человека?
4. Составьте комплекс упражнений на развитие силы с мячами.
5. Какова техника безопасности на занятиях функциональным тренингом?

Модуль 3 «Йога»

1. Назовите особенности разминки в йоге?
2. Назовите этапы развития йоги?
3. Составьте комплекс упражнений по йоге?

4. Покажите упражнения на дыхание от стрессов.

5. Расскажите про философию йоги?

Обработка результатов:

1-2 правильных ответов на вопросы – низкий уровень;

3 правильных ответов на вопросы – средний уровень;

4-5 правильных ответов на вопросы – высокий уровень.

Лист самооценки для учащихся

№ п/п	Показатели	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Развитие качеств (доброжелательность, толерантность, дисциплинированность, целеустремленность, трудолюбие), формирование навыков здорового образа жизни					
2	Физическая подготовка					
3	Выполнение базовых шагов и растяжки					
4	Исполнение танцевальных движений					
5	Участие в конкурсах, фестивалях, спортивных мероприятиях					

Обработка результатов:

- по каждому показателю:

1-2 балла – низкий уровень.

3 балла – средний уровень.

4-5 баллов – высокий уровень.

- по программе:

5-11 баллов – низкий уровень.

12-18 баллов – средний уровень.

19-25 баллов – высокий уровень.

Анкета по изучению мотивации к занятиям по программе «Мир движения и красоты»

Инструкция: Прочитайте вопрос и выберите нужный вариант ответа.

1. Всегда с нетерпением жду занятий по программе «Мир движений и красоты», потому что они укрепляют мое здоровье.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

2. Занятия по программе «Мир движений и красоты» доставляют мне радость.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

3. Занятия по программе «Мир движений и красоты» мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

4. В объединении есть все условия для общения с интересными людьми.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

5. Участвуя в спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

6. Мне нравятся спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

7. Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
8. Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
9. Занятия физическими упражнениями мне полезны, улучшают мое настроение и самочувствие.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
10. На занятиях по программе «Мир движения и красоты» воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
11. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
12. Общение с друзьями во время спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
13. Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
14. Занятия по программе «Мир движения и красоты» привлекают меня играми и развлечениями.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить
15. Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры и занятия - это моя привычка.

Да Нет Не всегда Затрудняюсь ответить

Лист наблюдений (оценка педагога)

№ п/п	Показатели	Баллы				
		1	2	3	4	5
1	Практические умения и навыки					
2	Развитие коммуникативных навыков и умений					
3	Творческая активность (участие в проектах, соревнованиях)					
4	Самооценка, самоконтроль, самостоятельность					
5	Учебно-организационные навыки					

Обработка результатов:

- по каждому показателю:

1-2 балла – низкий уровень.

3 балла – средний уровень.

4-5 баллов – высокий уровень.

- по программе:

5-11 баллов – низкий уровень.

12-18 баллов – средний уровень.

19-25 баллов – высокий уровень.