

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ИСКОРКА» Г. ТОМСКА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ДОМИНАНТА»

Принята на заседании
методического совета
МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска
Протокол № 9
от «02 » июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МАОУ ДО
ДДТ «Искорка» г. Томска
_____ Е.А.Беккер

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Социально - гуманитарной направленности
«Непоседы»

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:
Геннеберг Ольга Дмитриевна,
педагог дополнительного образования;
Харченко Вероника Николаевна,
педагог дополнительного образования;
Рахимова А.Г., методист

г. Томск - 2025

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план	6
1.4. Ожидаемые результаты.....	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	6
2.1. Календарный учебный график.....	6
2.2. Условия реализации программы	6
2.3. Формы мониторинга освоения программы.....	7
2.4. Методические материалы	8
2.5. Воспитательная работа	9
2.6. Рабочие программы модулей.....	9
2.6.1. Модуль "Изобразительная деятельность"	9
2.6.2. Модуль «Творческая мастерская «Своими руками»	15
2.6.3. Модуль «Ступеньки ГТО»	19
Список литературы	24
<i>Приложение 1_</i> Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации программы....	26
<i>Приложение 2_</i> Правила выполнения нормативов для детей 6-8 лет.....	28
<i>Приложение 3_</i> Примерные упражнения для развития двигательных качеств	33
<i>Приложение 4_</i> I СТУПЕНЬ — Нормы ГТО	34

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Основной задачей системы дополнительного образования детей является создание условий для всестороннего развития личности, формирования потребности в познании и творчестве, максимальной самореализации и самоопределения каждым обучающимся. Чтобы реализовать свой творческий потенциал, ребенку необходимо самоопределиться, проявить себя в различных видах деятельности. Для решения этой задачи и была создана дополнительная общеразвивающая программа «Непоседы».

Актуальность После уроков в школе в течение учебного года далеко не все родители могут предоставить своему ребёнку полноценную, правильно организованную деятельность. Зачастую дети большую часть времени предоставлены сами себе. Поэтому в помощь детям и родителям была создана программа «Непоседы» для присмотра, социализации, индивидуальной коррекции и разностороннего развития ребёнка.

Педагогическая целесообразность Строгие рамки урока в школе не всегда и не всем детям дают возможность реализоваться как личности: проявить себя творчески, показать свою индивидуальность. Занятия по данной программе обеспечивают возможность личностного развития обучающихся, способствуют формированию положительной мотивации к творчеству и развитию. Каждый ребенок талантлив по – своему, и именно здесь могут проявиться особенности каждого. Образовательная программа и учебный план составлены с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Нормативно-правовая база

Программа «Непоседы» составлена в соответствии с основными **нормативно-правовыми документами:**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, с изм. И доп., вступ. В силу с 01.09.2024);
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Национальный проект «Молодежь и дети», утвержденный Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительством Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (с изменениями от 15 мая 2023 года № 1230-р);

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года";
6. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (с изменениями от 21 апреля 2023 года);
7. Приказ Министерство труда и социальной защиты российской федерации от 22 сентября 2021 года n 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
8. Распоряжение Администрации Томской области от 17.04.2023 № 258-ра «О реализации Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей в Томской области»;
9. Приказ Департамента общего образования Томской области от 24.02.2021 № 7 «Об утверждении ведомственной целевой программы Томской области «Обеспечение получения дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования, создание условий для дополнительного образования детей, содействие развитию системы общего образования и дополнительного образования детей, в том числе кадрового потенциала»;
10. Распоряжение Департамента общего образования Томской области от 20.04.2023 № 603-р «О развитии в системе общего образования Томской области Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей Томской области с использованием механизмов, предусмотренных Федеральным законом от 13 июля 2020 года № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
11. Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Устав МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска (Утвержден 27.04.2022 г.);
13. Рабочая программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска»;
14. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска;
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля и промежуточной аттестации МАОУ ДО ДДТ «Искорка» г. Томска.

Направленность программы

Программа имеет *социально-гуманитарную направленность* – способствует социализации ребенка и его социальной адаптации, развитию мотивации личности к познанию и творчеству и имеет **стартовый** уровень

сложности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Непоседы» включает несколько учебных модулей:

- Изодеятельность,
- Творческая мастерская «Своими руками»,
- Ступеньки ГТО.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 7-8 лет.
Наполняемость группы 12-15 человек.

Форма обучения очная, возможна дистанционная форма при отсутствии возможности очного обучения (Приложение 1).

Объем и срок реализации программы

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Количество занятий 6 часов в неделю, 216 часов в год. Программа рассчитана на 1 год обучения

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для личностного развития ребенка, его самоопределения и самореализации через личностно-деятельностный характер образовательного процесса в рамках разных учебных модулей.

Цель реализуется в ходе воспитательно-образовательной деятельности путем решения обучающих, развивающих и воспитательных задач.

Задачи:

Обучающие:

- Формировать необходимые умения и навыки в рамках модулей программы;
- способствовать приобретению обучающимися необходимых знаний по изучаемым разделам;

Развивающие:

- содействовать развитию физических качеств, творческих способностей;
- развивать любознательность, художественно-творческую и познавательную активность;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию эмоциональной отзывчивости, уверенности в себе, самостоятельности;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, доброжелательного отношения в общении со взрослыми и детьми;
- формировать у обучающихся мотивацию к образовательной деятельности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/ п	Модули	Кол-во часов			Формы контроля
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>всего</i>	
1	Изодеятельность	11	61	72	Выставки, открытые занятия
2	Своими руками	13	59	72	Выставки, открытые занятия
3	Ступеньки ГТО	6	66	72	Контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных нормативов.
Итого		30	186	216	

1.4. Ожидаемые результаты

В результате реализации программы предполагается достижение каждым ребенком следующих результатов:

- овладение знаниями, умениями и навыками по предложенным образовательным модулям;
- формирование коммуникативных действий, позволяющих ребенку выстраивать конструктивное общение с другими людьми;
- формирование способности к сотрудничеству и коллективной творческой деятельности;
- осознание социальной значимости своей деятельности;
- проявление личной творческой инициативы.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график годовой календарный график

<https://disk.yandex.ru/d/zR6ZVBiQSh4ezA>

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

- Кабинет для занятий, спортивный зал;
- Ноутбук, проектор;
- Инструменты и материалы для реализации модулей творческого направления: (ножницы, клей, бумага, картон, кисточка, карандаш, бумага для акварели формат А4, гуашь 12 цветов, краски акварельные 24 цвета, кисти для рисования №2, №5, тканевые салфетки для кистей, палитра);

- Спортивный инвентарь (гимнастические скамейки, резиновые мячи, обручи, набивные мячи для метания, массажные мячи, скакалки и др.)

Кадровое обеспечение программы

Модули дополнительной общеразвивающей программы «Непоседы» реализуются педагогами дополнительного образования, имеющими профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

Учебно-информационное обеспечение: художественная, научно-популярная, познавательная литература для обучающихся по каждому модулю; электронные образовательные ресурсы, интернет-источники, аудиозаписи, мультимедийные материалы.

2.3. Формы мониторинга освоения программы

2.3.1. Формы аттестации

Основными видами отслеживания результатов реализации программы являются *входная диагностика, текущий контроль и промежуточная аттестация.*

Входная диагностика позволяет определить начальный уровень подготовки к освоению модулей.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии в формах наблюдения, практических заданий, опроса, викторины.

Промежуточная аттестация - определение уровня усвоения программы каждым обучающимся. Формы проведения: контрольные тесты и упражнения, практические задания, сдача контрольных нормативов, выставки, открытые занятия с демонстрацией полученных знаний, умений, навыков.

Мониторинг образовательного процесса

Мониторинг образовательного процесса (мониторинг освоения образовательной программы) проводится педагогами, ведущими занятия с обучающимися. Он основывается на анализе достижений детьми промежуточных результатов, которые описаны в каждом модуле образовательной программы. Данные о результатах мониторинга заносятся в специальную карту развития ребенка в рамках образовательной программы. Анализ карт развития позволяет оценить эффективность образовательной программы и организацию образовательного процесса в группе. В ходе мониторинга заполняется таблица 1.

Методы отслеживания результативности:

- наблюдение (поведения детей в группе - взаимодействие со сверстниками, со взрослыми);
- беседа (исследование общих социальных навыков)

- динамика образовательных достижений (творческие и физические достижения обучающихся)
- мониторинг (диагностические карты в каждом модуле программы)

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА					
Группа					
Дата проведения мониторинга					
Имя, Фамилия ребенка	Уровень овладения необходимыми навыками и умениями по образовательным модулям				
	Изодеятельность	Своими руками		Ступеньки ГТО	

Результативность оценивается по трехуровневой системе – «высокий», «средний», «минимальный», критерии оценки разные в каждом модуле и отражают их специфику.

2.4. Методические материалы

Словесные методы: объяснение, описание, рассказ, опрос, инструктаж, прямая передача опыта (педагог знакомит ребенка с новыми знаниями, умениями).

Наглядно–иллюстративные методы: образец педагога (речевой, предметно-практический) на начальном этапе освоения нового материала; использование иллюстративного и демонстрационного материала: предметные картинки, дидактические и развивающие игрушки, наглядные модели, демонстрирующие последовательность практических действий.

Практические методы: самостоятельное и совместное выполнение заданий.

Методы стимулирования: похвала, поощрение, самооценка, взаимоконтроль.

Дидактическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы располагает широким набором материалов и включает:

- образцы и фотоматериалы по разделам занятий, раздаточный материал (шаблоны, выкройки, схемы и т.д.);
- литературу для обучающихся по декоративно-прикладному творчеству (журналы, учебные пособия, книги и др.);
- литературу для родителей по декоративно-прикладному творчеству и по воспитанию творческой одаренности у детей;
- методическую копилку игр, физкультминуток, упражнений);
- иллюстративный материал к модулям программы (рисунки, таблицы, тематические альбомы, презентации, видеоматериал и др.).

2.5. Воспитательная работа

В Программе воспитания МАОУ ДО ДДТ «Искорка» сформирована общая *цель воспитания* – личностное развитие и социализация обучающихся, проявляющиеся:

-в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе социокультурных и нравственных ценностей (то есть, в усвоении ими социально значимых знаний);

-в развитии их позитивных отношений к социокультурным и нравственным ценностям (то есть в развитии их социально значимых отношений);

-в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (то есть в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

Данная цель ориентирует не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности.

Приоритетные направления деятельности

Воспитательный процесс основывается на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), и наиболее эффективным способом реализации воспитательных задач является организация насыщенной событиями деятельности детей по основным направлениям воспитания:

гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, экологическое, формирование культуры здорового образа жизни, социокультурное, медиа-культурное.

Практическая реализация поставленных цели и задач воспитания осуществляется не только на занятиях, но и в рамках традиционных мероприятий ДДТ по основным направлениям, согласно ежегодному календарному плану воспитательной работы:

<http://iskorka.dou.tomsk.ru/wp-content/uploads/2023/03/programma-vospitaniya-2022.pdf>

2.6. Рабочие программы модулей

2.6.1. Модуль "Изобразительная деятельность"

Актуальность Занятия по изобразительной деятельности всегда актуальны, так как они неотъемлемая часть детского досуга. Самое главное, чтобы она была ориентирована на современных детей, на их развитие и представления. Занятия должны строиться с учетом новых информационных технологий и с учетом использования современных материалов и техник.

Изобразительная деятельность способствует развитию воображения, формированию усидчивости, улучшению психоэмоционального состояния ребенка.

Педагогическая целесообразность в том, что освоение модуля формирует художественную культуру обучающихся, помогает им воспринимать мир более внимательно, то есть формируется любознательность - а это неотъемлемая часть успешного развития ребенка.

Особенность программы модуля состоит в том, что она не просто совершенствует у обучающихся техники традиционного рисования, но и знакомит с нетрадиционными техниками рисования (кляксография, монотипия, отпечатки и т.п.), развивающие живописные и графические умения и навыки. Данный подход к рисованию дает толчок к развитию детского интеллекта, подталкивает творческую активность ребенка, учит нестандартно мыслить.

Цель: развитие творческих и изобразительных способностей через изучение основ традиционного рисования и знакомство с нетрадиционными техниками и приемами изобразительной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- расширить знания об особенностях изобразительных и графических материалов, их возможностях для создания образа;
- ознакомить с понятиями: линия, пятно, мазок, цвет, симметрия, часть и целое, зеркальное изображение, рисунок, узор;
- систематизировать знания о названиях цветов и оттенков, основных цветах;
- актуализировать знания правил смешивания красок и получения производных цветов;

Развивающие:

- развивать фантазию, любознательность, художественно-творческую активность;
- развивать умение творчески включаться в наблюдение примет времен года и откликаться на события окружающей жизни;

Воспитательные:

- воспитывать осознанное отношение детей к окружающему миру и умению выражать свое отношение, как в словесной форме, так и при помощи художественных средств;
- воспитывать умения проявлять интерес к первым творческим успехам товарищей, к обсуждению выставок работ, выполненных в течение года.

Учебно-тематический план

№	Разделы и темы программы	Кол-во часов	Практика	Теория	Формы контроля
1.	Вводное занятие	1	-	1	Устный опрос Практическое задание Наблюдение Викторина Выставки
2	Рисование традиционным способом	41	36	5	
3	Нетрадиционное рисование	28	22	4	
4	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого:	72	61	11	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие

Теоретическая часть Рассказ о правилах поведения на занятиях, организации рабочего места, назначение пособий и инструментов для прикладного творчества. Техника безопасности.

Практическая часть: Свободное рисование

2. Рисование традиционным способом

Тема 1 Чудесные свойства цвета

Теоретическая часть: Знакомство со свойствами цвета. Тёплые и холодные цвета.

Практическая часть : Ситуация «Краски смешались!» Экспериментирование в смешивании красок. Беседа «Что будет, если...»

Тема 2 Рисование гуашью

Теоретическая часть: Особенности работы с гуашью. Знакомство с оттенками и приёмами смешивания красок.

Практическая часть: Рисование пейзажа в разные времена года (осень, зима, весна, лето). Показ последовательности работы совместно с рисованием. Самостоятельная деятельность. «Зима», «Наш любимый снеговик», «Тюльпаны», «Капель»

Тема 3 Рисование масляной пастелью

Теоретическая часть: Знакомство с временами года и их цветами и оттенками. Особенности работы с масляной пастелью. Приемы выполнения рисунка масляной пастелью. Показ последовательности работы совместно с рисованием. Самостоятельная деятельность.

Практическая часть: Загадки «Времена года» Рассматривание репродукций картин. Рисование «Натюрморта». Показ последовательности работы. «Портрет мамы».

3. Нетрадиционное рисование

Тема 1 Монотипия

Теоретическая часть: Знакомство с техникой рисования «монотипия»,

закрепление знаний семи цветов спектра.

Практическая часть Рисование летних образов. Самостоятельный поиск оригинального содержания и соответствующих изобразительно-выразительных средств. «Бабочка», «Отражение деревьев в реке»

Тема 2 Восковые мелки+ акварель

Теоретическая часть: Знакомство детей со способам сочетания в одной работе разных техник (рисование восковыми мелками и акварелью).

Практическая часть Оформление рисунка по выбору детей, прорисовывая мелкие детали – орнамент на вазе. Закрепление умения рисовать способом примакивания и рисование кончиком кисти, набирая на ворс кисти сразу два цвета. Смешивание краски на листе бумаги, на палитре для получения нового оттенка.

Тема 3 Рисование тычком

Теоретическая часть: Что такое «Тычок», Что можно рисовать при помощи «тычка». Правила работы.

Практическая часть Заливка фона акварельными красками. Создание сказочного образа, рисование гуашью деревьев. Отпечатки фруктов поролоном при помощи гуаши. Прорисовывание мелких деталей композиции. «Осенний урожай», «Рябинка», «Мимоза».

Тема 4 Смешанная техника

Теоретическая часть: Знакомство детей со способами сочетания в одной работе разные техники

Практическая часть Рисование в смешанной технике рисования: примакивания, тычок, рисование кончиком кисти, рисование пальцем. Закрепление умения рисовать способом примакивания и рисование, кончиком кисти, набирая на ворс кисти сразу два цвета. Смешивание краски на листе бумаги, на палитре, для получения новых оттенков. Выделение в рисунке света и тени.

4. Итоговое занятие

Теоретическая часть: Подведение итогов, проверка теоретических знаний-викторина.

Практическая часть Выполнение практического задания.

Ожидаемый результат

В результате обучения дети должны знать:

- особенности изобразительных и графических материалов, используемых в своей деятельности, их возможности для создания образа;
- *понятия:* линия, пятно, мазок, цвет, симметрия, часть и целое, зеркальное изображение, рисунок, узор;
- названия цветов и оттенков, три основных цвета;
- правила смешивания красок и получения производных цветов;
- начальные сведения об изобразительном искусстве, народном искусстве и некоторых видах росписи;

В результате обучения дети должны уметь:

- правильно сидеть за столом, правильно держать лист бумаги, карандаш, кисточку;
- свободно работать карандашом, проводить линии разной толщины;
- правильно располагать лист бумаги (по вертикали или горизонтали) в зависимости от характера изображения;
- передавать форму, пропорции, положение предметов друг относительно друга;
- определять величину изображения в зависимости от размера листа бумаги (не слишком большое или маленькое изображение в центре листа);
- передавать в тематических рисунках пространство, используя правило "Ближе – дальше";
- выполнять узоры в полосе, квадрате, круге из стилизованных форм растительного и животного мира;
- изображать особенности разных времен года посредством выбора разнообразных техник, средств выражения;
- владеть гуашевыми красками, графическими материалами, пластилином; промывать и сушить кисть, снимать лишнюю краску, знать свойства гуаши;
- рисовать кистью самостоятельно, применяя простейшие приемы работы с ней: закрашивание, штриховка, примакивание, мазок, тычок.

Способы определения результативности программы и оценочная система

Основным способом проверки эффективности реализации программы является анализ результатов художественной деятельности детей. В конце изучения каждого раздела проводится просмотр, анализ работ детей и отбор лучших работ для участия в выставках и конкурсах. На каждом занятии педагог совместно с обучающимися обсуждает и оценивает проделанную работу с точки зрения поставленных задач. Таким образом, перед ребенком раскрываются пути дальнейшего совершенствования своей деятельности, формируются самооценка и самоконтроль.

При подведении итогов реализации программы учитываются следующие требования к оценке:

Оценивается только тот результат, который достигается усилиями самого ребенка.

– По мере развития ребенка оценка становится все более дифференцированной.

– Оценивание работ необходимо построить так, чтобы дети были максимально в нем активны.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

Практические задания творческого характера, результаты которых отображаются в диагностических картах:

Ф.И. ребенка	Знание видов и способов нетрадицио нного рисования		Овладение технически ми навыками нетрадицио нного рисования		Овладение технически ми навыками традицион ного рисования		Уровень самостоят ельности		Характер линий		Передача настроения в рисунке	

Условные обозначения: *вс* – высокий *ср* – средний *мн* - минимальный

Высокий уровень: части предмета располагает верно, соблюдает пропорции; композиция расположена по всему листу; цветовая гамма разнообразна, умеет передавать реальный цвет предмета; легко усваивает новые техники, владеет навыками действия изобразительными материалами; адекватно реагирует на замечания взрослого и критично оценивает свою работу; проявляет заинтересованность предложенным заданием. Задания выполняет самостоятельно, в случае необходимости обращается с вопросами, проявляет самостоятельность замысла, оригинальность изображения.

Средний уровень: в изображении предмета есть незначительные искажения; в соотношении по величине изображения есть незначительные искажения; есть отступления от реальной окраски, преобладание нескольких цветов или оттенков; справляется при помощи взрослого; испытывает затруднения при действиях с изобразительными материалами. Эмоционально реагирует на оценку взрослого, неадекватен при самооценке (завышена, занижена), заинтересован процессом деятельности; требуется незначительная помощь, с вопросами обращается редко, оригинальность изображения, стремление к наиболее полному раскрытию замысла

Минимальный уровень: при изображении предмета искажения значительные, форма не удалась, части предмета расположены неверно, пропорции переданы неверно; композиция не продумана, носит случайный характер; пропорциональность предметов передана неверно; цвет передан неверно, безразличие к цвету, изображение выполнено в одном цвете; рисует однотипно, материал использует неосознанно. Проявляет безразличие к оценке взрослого, самооценка отсутствует; необходима поддержка и стимуляция деятельности со стороны взрослого, сам с вопросами к взрослому не обращается, не инициативен, не стремится к полному раскрытию замысла.

2.6.2. Модуль «Творческая мастерская «Своими руками»

Актуальность Проблема развития детского творчества в настоящее время является одной из наиболее актуальных проблем, ведь речь идет о важнейшем условии формирования индивидуального своеобразия личности уже на первых этапах ее становления.

Конструирование и ручной труд вырабатывает такие волевые качества, как терпение и настойчивость, последовательность и энергичность в достижении цели, аккуратность и тщательность в исполнении работы.

На первых занятиях идет полный показ с подробным объяснением своих действий. При ознакомлении детей с различными (материалами), техниками используется поэтапный показ. Деятельность детей по преобразованию разных материалов не только интересна для них, но и способствует формированию комбинаторных умений и творчества. Широкое использование игровых приемов влияет положительно на эмоции, которые в свою очередь оказывают влияние на развитие творчества детей.

Цель:

Обучение навыкам изготовления поделок из различных материалов для развития творческого потенциала обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

1. Ознакомить с правилами техники безопасности на занятиях;
2. Обучать основным приемам работы с разными видами поделочного материала (бумагой, картоном, пластилином)
3. Совершенствовать умения и навыки работы с шаблонами, ножницами, клеем, поделочным материалом;
4. Научить выполнять работу по замыслу, самостоятельно выбирать материал, соответствующий данной конструкции, способы соединения деталей.

Развивающие:

1. Способствовать развитию креативного мышления, пространственного воображения, художественного вкуса, а также психических процессов – восприятия, памяти, воображения, речи через выполнение творческих заданий;
2. Способствовать индивидуальному проявлению творческих способностей ребёнка через участие в конкурсах;
3. Содействовать развитию коммуникативных качеств, умению взаимодействовать со сверстниками и со взрослыми.

Воспитательные:

1. Способствовать созданию сплоченного творческого детского коллектива;
2. Формировать положительное отношение к ручному труду, воспитывать уважение к любым видам деятельности людей;
3. Прививать интерес и уважение к истории и традициям своего народа.

Ожидаемые результаты освоения программы модуля:

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- названия материалов (картон, бумага, декоративная бумага и т.д.), их основные свойства и характеристики, приемы работы;
- технику выполнения композиции из подготовленных материалов;
- правила техники безопасности при работе с карандашами, ножницами, клеем;
- последовательность выполнения работы по замыслу, способы скрепления, соединения деталей.

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- самостоятельно организовывать рабочее место;
- составлять композиции из подготовленных материалов;
- следовать устным инструкциям педагога;
- применять материалы, следуя их характеристикам и законам композиции;
- анализировать свою деятельность, давать характеристику своей творческой работы.
- договариваться, согласовывать действия, вести дискуссию, умения представить себя и свою работу.

Учебный план

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма аттестации	
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	<i>Очная форма обучения</i>	<i>Дистанционная форма обучения</i>
1	Вводное занятие	1	1	-	Опрос, совместное выполнение поделки	Беседа по телефону или по технологии i chat
2	Работа с бумагой	47	8	39	тест, творческая работа	Фото - отчет о выполнении практической работы через социальные сети, электронные почты или по телефонам
3	Работа с пластилином.	22	3	19	Контрольное задание, тест	Фото - отчет о выполнении практической работы через социальные сети, электронные почты или по телефонам
4	Итоговые занятия	2	1	1	Тест, выставка	
	Итого	72	13	59		

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с детьми, опрос имеющих навыков у детей в создании поделок своими руками, работы с ножницами, клеем и т.д. Знакомство с правилами техники безопасности при работе с карандашами, ножницами, клеем.

Практика: практика работы с клеем, ножницами.

Материал: бумага, клей, ножницы, шаблоны, кисточка.

2. Работа с бумагой

Теория: Направленность практики работы с бумагой. Преимущества бумаги как материала для творчества, виды бумаг (цветная, двусторонняя, гофрированная, картон и т.д.)

Беседа о тематике поделки (праздничная, для повседневного пользования, аппликации и т.д.). Составление последовательности выполнения композиции. Повторение правил техники безопасности при работе с карандашами, ножницами, клеем.

Практика:

1. работа с ножницами, клеем;
2. изучение технологий работы с бумагой;
3. изготовление поделок: оригами, открытки и т.д.;
4. знакомство с порядком работы с шаблонами, применение декора;
5. выполнение упражнений на развитие мелкой моторики рук;
6. выполнение заданий на развитие внимания, памяти, творческого мышления, формирование художественного вкуса.

Материал: бумага, картон, клей, ножницы, кисточка, карандаши, шаблоны.

3. Работа с пластилином

Теория: История возникновения. Практическое использование. Знакомство с видами и техниками лепки. Составление последовательности выполнения композиции. Повторение правил техники безопасности при работе с пластилином, стеклой.

Практика:

1. работа с пластилином, стеклой, деление, приёмы работы;
2. изучение техник работы с пластилином, стеклой;
3. изготовление объёмных и плоскостных поделок из пластилина;
4. выполнение упражнений на развитие мелкой моторики рук;
5. выполнение заданий на развитие внимания, памяти, творческого мышления, формирование художественного вкуса.

Материал: пластилин, дощечка, стек, картон.

4. Итоговые занятия

Теория: Подведение итогов. Проверка теоретических знаний (тест)

Практика: Практическое задание, выставка.

Мониторинг результатов освоения программы модуля

Основным способом проверки эффективности реализации программы модуля является анализ результатов художественной деятельности детей. В конце изучения каждого раздела проводится просмотр, анализ работ детей и отбор лучших работ для участия в выставках и конкурсах. На каждом занятии педагог совместно с обучающимися обсуждает и оценивает проделанную работу с точки зрения поставленных задач.

При подведении итогов реализации программы модуля учитываются следующие требования к оценке:

Оценивается только тот результат, который достигается усилиями самого ребенка.

– По мере развития ребенка оценка становится все более дифференцированной.

– Оценивание работ необходимо построить так, чтобы дети были максимально в нем активны.

Результативность обучения по программе модуля оценивается по трехуровневой системе – «высокий», «средний», «минимальный».

Формами подведения итогов реализации программы являются:

Практические задания творческого характера, результаты которых отображаются в диагностической таблице:

Таблица 1

Оценка уровня выполнения творческих работ

Ф.И.О. ребенка	Выполняет работу по замыслу, знает способы скрепления, соединения деталей		Знает виды и основные характеристики поделочного материала, технику выполнения композиции		Умеет работать с шаблонами, по инструкции педагога		Выполняет этапы работы по созданию задуманной композиции	
	1 полу-годие	2 полу-годие	1 полу-годие	2 полу-годие	1 полу-годие	2 полу-годие	1 полу-годие	2 полу-годие

Низкий - испытывает серьезные затруднения;

Средний – требуется частичная помощь педагога;

Высокий - проявляет творческие способности при высоком качестве изготовления поделок.

2.6.3. Модуль «Ступеньки ГТО»

Современный комплекс ГТО – это полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Модуль «Ступеньки ГТО» ориентирован на младший школьный возраст и не только является ступенью для знакомства и началом подготовки обучающихся к сдаче определённых комплексом ГТО нормативов, согласно существующих возрастных ступеней, но и решает задачи укрепления здоровья, физического развития и воспитания личностных качеств.

Цель - повышение эффективности использования возможностей физической культуры в укреплении здоровья, физическом развитии, подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Задачи

Обучающие

- Формировать представления о влиянии занятий физической культурой на организм;
- Знакомить с техникой выполнения общих физических упражнений;
- Расширять и закреплять арсенал двигательных умений и навыков;
- Дать представления об испытаниях и нормативах 1 ступени комплекса ГТО;
- Обучать технике выполнения испытаний комплекса ГТО.

Развивающие

— Развивать основные физические качества: координацию движения, скоростные и силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость, быстроту и точность реагирования на сигналы.

– Содействовать развитию мотивации к ежедневным занятиям физической культурой.

Воспитательные

— Создавать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

— Воспитывать морально-волевые качества: преодоление трудностей, владение собой, умение принимать правильные решения в экстренных ситуациях.

Учебно-тематический план

№	Разделы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
1	Вводное занятие	1	1	-	Контрольные тесты и упражнения.
2	Гимнастика с основами акробатики	39	3	36	
3	Легкая атлетика	10	1	9	

4	Подвижные игры и эстафеты	20	1	19	Опрос, тест.
5	Итоговые занятия	2	-	2	
Итого		72	6	66	

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятие

Теоретическая часть Знакомство с обучающимися. Краткий обзор тем программы. Знакомство с основными нормами и правилами поведения на занятии. Комплекс ГТО, история возникновения, знаки отличия, испытания, нормативы.

2. Гимнастика с основами акробатики

Тема 1 Организующие команды и приемы

Теоретическая часть Основные понятия организующих команд и приемов

Практическая часть Перестроения в колонне, в шеренге; движение в колонне по диагонали, противходом, змейкой, кругом, скрещением; повороты (налево, направо, кругом) на месте и в движении; переход на ходьбу и бег, на шаг; изменение скорости движения строя; границы площадки, углы, середина, центр

Тема 2 Разновидности ходьбы и шагов

Теоретическая часть Основные понятия разновидностей ходьбы и шагов

Практическая часть «мягкий шаг»; «острый шаг»; «широкий шаг»; «скрестный шаг»; «переменный шаг».

Тема 3 Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теоретическая часть Основные понятия

Практическая часть Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; расслабление; наклоны; прогибы; упражнения с отягощениями; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях; поднимание туловища из положения, лежа на животе (спине) на полу (скамейке), ноги удерживаются партнером;

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, упражнения с отягощениями прокруты со скакалкой, сложенной в 4 раза; упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях) и др.

Упражнения для ног: сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой; полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону; прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно); максимальное растягивание и расслабление ног, шаговые и

круговые движения из различных исходных положений, упражнения в седи для развития «выворотности» ног, пассивное растягивание с помощью партнера

Тема 4 Общеразвивающие упражнения с предметами

Теоретическая часть Основные понятия

Практическая часть Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Тема 2 Акробатические упражнения.

Теоретическая часть Основные понятия

Практическая часть Перекаты в стороны из упора стоя на коленях или из положения, лежа прогнувшись; перекаты назад и вперед. Кувырок вперед в группировке; кувырок вперед с шага; два кувырка вперед. «Мост» из положения, лежа на спине. Полушпагат. Стойка на лопатках. Кувырки назад и вперед в группировке. Кувырки через плечо. Длинный кувырок вперед. Несколько кувырков вперед подряд. Перекаты в стороны, вперед и назад в положении лежа прогнувшись; перекаты вперед и назад прогнувшись, и захватив руками стопы согнутых в коленях ног («дуга электрички»).

Упражнения по типу «полосы препятствий»: Перелазание, пролезание, перепрыгивание, кувырками, с различными перемещениями; переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей.

3. Легкая атлетика

Тема 1 Беговые упражнения

Теоретическая часть Основные понятия «спортивные виды бега»

Практическая часть Бег - семенящий, колени вперед, колени назад, выбрасывая ноги вперед, назад, скрестный, приставной, переменный, спиной вперед, с поворотом. Бег с ускорением до 15-20 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег по дистанции от 20 до 30 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз.

Тема 2 Прыжковые упражнения:

Теоретическая часть: Основные понятия

Практическая часть: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; пятикратный прыжок с места; прыжки в высоту с места и с разбега; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину.

4. Подвижные игры и эстафеты

Тема 1 Эстафеты

Теоретическая часть Основные понятия

Практическая часть Эстафеты с элементами общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, прыжков, метаний и др.

Тема 2 Сюжетные подвижные игры:

Теоретическая часть Правила игры

Практическая часть «Веселая бабочка» – свободная ходьба и бег с размахиванием руками. «Веселые воробышки» – подскоки на двух ногах. «Резвые мышата» – ползание на коленях. «Догоняй-ка» – дети бегают друг за

другом. «Рыбак и рыбка», «Кто последний», «Смелые мышки», «Нитка, иголка», «День и ночь».

5. Итоговые занятия

Практическая часть

1 полугодие – Спортивно-игровая программа.

2 полугодие – Сдача контрольных нормативов.

Прогнозируемые результаты

Реализация данной программы позволит:

- ✓ Сформировать мотивацию к занятиям физической культурой;
- ✓ Развить такие физические качества как ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость и др.;
- ✓ Развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление.

По окончании обучения по данной образовательной программе дети:

будут знать:

- технику безопасности на занятиях;
- основы здорового образа жизни;
- упражнения, которые развивают основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, гибкость и выносливость.

будут владеть:

- техникой выполнения общих физических упражнений, тестов комплекса ГТО;

у детей будут развиты:

- ловкость, гибкость, сила, скорость и выносливость в соответствии с возрастом;
- логическое, пространственное и ассоциативное мышление;

у детей будут сформированы:

- умение правильно организовать свое свободное время;
- мотивация к занятиям физической культурой;
- положительные поведенческие критерии.

будут уметь демонстрировать:

- определенное упражнение общей физической подготовки и комментировать его.
- готовность к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностика результатов освоения обучающимися модуля «Ступеньки ГТО» проводится на различных этапах усвоения материала.

Формы контроля: - опросы, тесты по теоретическим знаниям;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности физических умений и навыков.

Оценочная система уровневая, в соответствии с таблицей 1.

Уровень физической подготовленности (7-10 лет)

Контрольное упражнение	Возраст	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	7	7,5	7,3	5,6	7,6	7,5	5,8
	8	7,1	7,0	5,4	7,3	7,2	5,6
	9	6,8	6,7	5,1	7,0	6,9	5,3
	10	6,6	6,5	5,0	6,6	6,5	5,2
Челночный бег 3*10м	7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
	8	10,4	10,0	9,1	11,2	10,8	9,7
	9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
	10	9,9	9,5	8,6	10,4	10,0	9,1
Прыжок в длину с места, см	7	100	115	155	90	110	150
	8	110	125	165	100	125	155
	9	120	130	175	110	135	160
	10	130	140	185	120	140	170
Наклон вперед из положения сидя	7	1	4	9	2	7	11
	8	1	4	7	2	7	12
	9	1	4	7	2	7	13
	10	2	5	8	3	9	14
Подтягивания на перекладине (мальчики – на высокой, девочки-на низкой)	7	1	2	4	2	5	12
	8	1	2	4	3	6	14
	9	1	3	5	3	7	16
	10	1	3	5	4	8	18
Бег 1000м/с	7	-	-	-	-	-	-
	8	-	-	-	-	-	-
	9	6,00	5,30	5,00	7,00	6,30	6,00
	10	5,30	5,00	4,30	6,30	5,40	

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: - диагностика образовательных результатов (по результатам тестовых заданий, опроса)

Список литературы (Ступеньки ГТО)

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 года №540 (с изменениями на 29.11.2018года)
2. Зубков, В.А. Система мониторинга уровня физической и интегральной подготовленности школьников группы (основная группа): метод. пособие / В.А. Зубков, Л.Л. Рыбкина; отв. ред. П.В. Игнатъев; МАОУ № 186 «Авторская академическая школа». - Н. Новгород: ННГУ, 2020.
3. Игнатъев П.В. Технология проектирования физической подготовки учащихся образовательных учреждений: методическое пособие. – Н. Новгород: Нижегородский институт развития образования, 2016.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Интернет-ресурсы

1. Нормы ГТО: актуальные нормативы 2022 для всех возрастов в таблице <https://gtonorm.ru/>

Интернет – ресурсы для родителей

1. Ступени ГТО https://гто76.рф//types/prizhki_v_dlinu.html
2. Нормы ГТО: актуальные нормативы 2022 для всех возрастов в таблице <https://gtonorm.ru/>
3. История ГТО <http://www.dosaaf.ru/articles/istoriya-gto/>

Список используемой литературы (Изодеятельность):

1. Рисуем без кисточки . Фатеева А.А. Издательство: Академия развития, 2007. - 98 с.
2. Г.Н. Давыдова "Нетрадиционная техника рисования в детском саду"- М.2007. – 160 с.
3. А.В. Никитина «Нетрадиционные техники рисования в детском саду» КАРО, Санкт – Петербург 2010.
4. И.А. Лыкова - «Методическое пособие для специалистов дошкольных образовательных учреждений». Издательство Карапуз-Дидактика /Москва 2007г.

Список литературы для детей

1. Люскин Л. Разноцветные узоры. - М. 2009.
2. Орлова Л. Хохломская роспись. – М. 2010.
3. Величкин В. Дымковская игрушка. – М. 2010.
4. Межуева Ю. Сказочная Гжель. – М. 2010.
5. Кузнецов Е. Простые узоры и орнаменты. – М. 2010

Список литературы (Творческая мастерская «Своими руками»)

1. Альмухаметова Р.Р., Гизаттулина Э.М., Тимуршина Р.А. Авторская образовательная программа дополнительного образования детей декоративно-прикладного творчества «Умелые ручки» 2011г.
2. Агапова И., Давыдова М. Аппликация. Москва, 2008 г.
3. Гагарин Б.Г. Конструирование из бумаги. -Ташкент 1988г.
4. Калмыкова Н.В., Максимова И.А. Макетирование из бумаги и картона. "Университет", Москва 2000
5. Джанкаева Ю. Игрушки для детей из фетра, «Издательство Феникс»,2015г.
6. Анистратова А. А., Гришина Н. И. Поделки из кусочков бумаги. ООО «Издательство Оникс», 2009 г.
7. Бычкова Т.Л. Развитие навыков прикладного творчества у детей дошкольного и младшего школьного возраста.
8. Волкова Н. В. 100 замечательных поделок из всякой всячины. Ростов-на-Дону: Феникс, 2009
9. Высоцкая Е. В., Куликович Л. Н. Подарки своими руками. Минск, 2

Применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации программы

1. Методы дистанционного обучения:

- «синхронное»: - синхронный режим позволяет организовать одновременное взаимодействие учителя с учениками в режиме онлайн. Для проведения таких занятий педагог может использовать ИКОП «Сферум», Rutube – канал, Яндекс-формы. и др., реализующие возможности чата, аудио и видеосвязи;
- «асинхронное обучение»: в рамках этого формата используется заранее подготовленная учебная тема по программе. Она содержит готовый к самостоятельному изучению материал (слайды, видео, текст и другие материалы) и задания для контроля практической работы. Асинхронный режим позволяет ученику самостоятельно выбрать время и темп знакомства с учебными материалами и выполнения практических заданий в рамках временного интервала, установленного учителем:

- «смешанное обучение»: объединяет оба вида.

2. Формы организации дистанционного занятия:

- Виды теоретических занятий: видео- и аудио - уроки; видео лекции; презентация учебно-практических заданий; адресные дистанционные консультации с использованием ресурсов существующих социальных сетей («ВКонтакте», электронная почта, i-chat и пр.).

- Виды практических занятий: online мастер-класс (урок); мастер-класс в видео формате; видеоконференция индивидуальная/малыми формами (до 4 чел.); проверка усвоения материала через фото, отчет через социальные сети, электронную почту или по телефонам.

3. Инструменты дистанционного обучения:

Инструменты синхронного обучения: ИКОП «Сферум», Rutube – канал и др.

Инструменты асинхронного обучения: электронная почта, ИКОП «Сферум» Rutube – канал, звонки на мобильные и домашние телефоны.

4. Продолжительность занятий:

Продолжительность занятий при дистанционном обучении сокращается с 45 минут до 30 минут.

5. Режимы дистанционно обучения:

5.1. Частичная дистанционная реализация программы при основном аудиторном режиме работы с обучающимися:

Режим частичной дистанционной реализации программы при основном аудиторном режиме работы с обучающимися предполагает дистанционную работу только в части применения «смешанных форм» обучения, при которой аудиторная форма обучения лишь дополняется online – инструментами. Контроль результатов обучения при частичной дистанционной реализации программы может проходить в форме тестов, разработанного на online– ресурсах.

5.2. Условно полная дистанционная реализация программы в периоды

отсутствия возможности аудиторного обучения у обучающихся (в периоды пандемии, карантина, при домашнем обучении обучающегося на период болезни и пр.):

Содержание преподаваемых тем каждой дисциплины программы на период условно полной реализации соответствует запланированному в обычном режиме в календарно – тематическом плане содержанию и количества часов. Часы, запланированные на темы занятий с обучающимися, которые не могут быть реализованы одним из инструментов дистанционного обучения (групповая, выставки....) переводится педагогом в иные формы обучающей деятельности по другим темам на период условно полной реализации комплекса программы. По завершению периода условно полной реализации комплекса программ, замененные часы и темы реализуются за счет тех часов и тем, которыми были заменены.

Требования к родителям:

- Контролировать ребенка по времени (для своевременного обучения).
- Проверять задания, которые отправил педагог (на понимание).
- Участвовать в обратной связи при получении рекомендаций по оцениванию выполнения работы ребенка.

Методика организации условно полной дистанционной реализации программы

Методика организации условно полной дистанционной реализации программы Вид ДО	Инструмент ДО	Метод ДО	Форма организации	Инструменты дистанционного общения с обучающимися	Используемые при ДО ресурсы сети Интернет	Способы оценки результата в обучения
Групповая видеоконференция Видеоконференция малыми группами.	ИКОП «Сферум»	СО	Теоретическое занятие, в том числе, ТБ. Практическое занятие	Группы в ИКОП «Сферум», в социальных сетях. Телефонная связь.	Презентации, видеозаписи размещенные в сети.	В реальном времени в процессе ведения дистанционного занятия.
Online мастер – класс или online - урок	Rutube – канал Группы в социальных сетях	АО			Мастер – классы и online-уроки, размещенные в сети с указанием источника.	Фото выполненного задания.
Online тест (опрос)	Яндекс – формы	АО	Проверка теоретических знаний.		Медиа – файлы, размещенные в сети, Online сервисы	Оценка происходит в автоматическом режиме

ГТО 1-я ступень

Правила выполнения нормативов для детей 6-8 лет

Бег на 30 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1.22± 01 м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта.

Участники стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела.

Челночный бег 3x10 метров

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м. прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта.

По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой.

Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш".

Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- выполнение испытания раньше команды стартера "Марш!" или выстрела (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не коснулся одной из линий разметки рукой.

Подтягивание из виса на высокой перекладине

Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);
- табличка с порядковым номером снаряда и судейской бригады;
- магnezия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремьянка) для подготовки перекладины и принятия исходного положения;

- под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться мат.

Техника выполнения испытания

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 с.

Испытание выполняется на большее количество раз.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подбородок тестируемого оказался ниже уровня грифа перекладины;
- подтягивание осуществляется рывками или махами ног (туловища);
- широкий хват при выполнении исходного положения;
- отсутствие фиксации менее 1 с исходного положения;
- совершение "маятниковых" движений с остановкой;
- при принятии исходного положения руки тестируемого согнуты в локтевых суставах;
- участник при выполнении испытания раскрыл ладонь (судья увидел лицевую сторону ладони);
- при движении вверх у тестируемого ноги согнуты в коленных суставах;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - IX ступеней - 90 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с исходное положение, продолжает выполнение испытания.

При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки, в результате которых испытание (подтягивание) не засчитывается:

- подтягивание рывками или с прогибом туловища;
- подбородок ниже грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо огородить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 с, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 1 с исходного положения;
- одновременное разгибание рук.

Смешанное передвижение 1 км

Смешанное передвижение 1 км осуществляется как по слабопересеченной местности, так и на стадионе. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде "На старт!" участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды "Марш!" они начинают движение, которое следует начинать с ходьбы, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

При смешанном передвижении на местности чередование ходьбы и бега на различных отрезках дистанции целесообразно варьировать таким образом, чтобы ровные участки и пологие спуски можно преодолевать бегом, а подъемы шагом.

При беге под гору следует сохранять прямолинейное положение туловища, ногу ставить загребающим движением сверху-вниз под себя, исключая натягивание на нее.

В забеге участвует 20 человек.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки при выполнении испытания, при которых выполнение не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать полностью время (1 мин), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

- при наличии заступа за линию отталкивания или касание ее;
- при выполнении отталкивания с предварительного подскока;
- при отталкивании ногами поочередно;
- при использовании какие-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- при уходе с места приземления назад по направлению прыжка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты "из замка";
- смещение таза.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение - участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая - на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь. Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

При выполнении испытания не засчитывается попытка, если испытуемый совершил заступ за линию метания.

Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Для развития силы

Общеразвивающие упражнения с предметами

- Удержание угла в висе и упоре
- Силовые упражнения с собственной массой
- Эстафеты и подвижные игры

Скоростно-силовые

- Прыжки через скакалку
- Прыжки на одной и двух ногах
- Метание набивных мячей
- Игровые задания по сигналу
- Эстафеты и подвижные игры

На общую и силовую выносливость

- Кросс
- Прыжки со скакалкой 1—3 мин
- Вис на согнутых руках
- Удержание угла в упоре и висе

На координацию движений

- Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно
- Жонглирование различными предметами
- Метание на точность
- Полосы препятствий
- Эстафеты и подвижные игры

На гибкость

- Пружинящие наклоны из различных исходных положений
- Повороты и вращения туловища с большой амплитудой
- Акробатические упражнения

Теоретическая подготовка

- Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.
- Режим дня и личная гигиена.
- Значение физических упражнений для здоровья человека.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.

I СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		брон- зовый значок	сере- бряный значок	золо- той значок	брон- зовый значок	сере- бряный значок	золо- той значок
Обязательные испытания (тесты)							
1.	<u>Челночный бег</u> 3x10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	<u>Смешанное передвижение</u> 1 000 м (мин.с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	<u>Подтягивание из виса</u> на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или <u>подтягивание из виса</u> лежа	6	9	15	4	6	11

	на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель , дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30