

**Дополнительная профессиональная программа  
(повышение квалификации)  
«Физическая культура. Гимнастика 1-4 классы»**

Авторы:

И.А. Винер, доктор педагогических наук, профессор,  
президент АНОДО "Международная Академия спорта  
Ирины Винер"

О.Д.Цыганкова, кандидат экономических наук,  
директор АНОДО "Международная Академия спорта  
Ирины Винер"

Москва – 2019 г.

## Раздел 1. «Характеристика программы»

### 1.1. Цель реализации программы

Совершенствование профессиональных компетенций обучающихся в области физической культуры: гимнастика 1-4 классы.

#### Совершенствуемые компетенции

| №  | Компетенции   | Направление под-<br>готовки     |
|----|---|---------------------------------|
|    |   | 49.03.01 Физическая<br>культура |
|    |   | Бакалавриат<br>Код компетенции  |
| 1. | Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомоморфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста | ОПК-1                           |
| 2. | Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь  | ОПК-7                           |
| 3. | Способен осуществлять профессиональную деятельность в соответствии с нормативными правовыми актами сферы физической культуры и спорта и нормами профессиональной этики  | ОПК-12                          |

### 1.2. Планируемые результаты обучения

| №  | Знать – уметь   | Направление под-<br>готовки     |
|----|---|---------------------------------|
|    |   | 49.03.01 Физическая<br>культура |
|    |   | Бакалавриат<br>Код компетенции  |
| 1. | <b>Знать:</b><br>1. Основные нормативно-правовые требования в сфере физического воспитания.<br>2. Требования к обеспечению здоровья и безопасности обучающихся на уроках физической культуры.<br>3. Психофизиологические, физические, возрастные особенности детей младшего школьного возраста с позиции развития их физической культуры.<br>4. Особенности организации учебных занятий в рамках образовательной программы «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы» под редакцией И. А. Винер.<br>5. Методику проектирования учебных занятий, | ОПК-1, ОПК-7,<br>ОПК-12,        |

|    |   |              |
|----|---|--------------|
|    | <p>направленных на формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>Проектировать учебные занятия, направленные на формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом техники безопасности и учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей.</p> |              |
| 2. | <p><b>Знать:</b></p> <p>Технику выполнения упражнений общей разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений общей разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p>   | ОПК-1, ОПК-7 |
| 3. | <p><b>Знать:</b></p> <p>Технику выполнения упражнений партерной разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений партерной разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p>   | ОПК-1, ОПК-7 |
| 4. | <p><b>Знать:</b></p> <p>Технику выполнения упражнений разминки у опоры по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений разминки у опоры по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p>   | ОПК-1, ОПК-7 |
| 5. | <p><b>Знать:</b></p> <p>Технику выполнения подводящих и акробатических упражнений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p> <p><b>Уметь:</b></p> <p>Демонстрировать технику выполнения подводящих и акробатических упражнений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p>   | ОПК-1, ОПК-7 |

|    |   |              |
|----|---|--------------|
| 6. | <p><b>Знать:</b><br/>Технику выполнения упражнений «трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>Демонстрировать технику выполнения упражнений «трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p> | ОПК-1, ОПК-7 |
| 7. | <p><b>Знать:</b><br/>Технику выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>Демонстрировать технику выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый уровень.</p>   | ОПК-1, ОПК-7 |
| 8. | <p><b>Знать:</b><br/>Технику работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p> <p><b>Уметь:</b><br/>Демонстрировать технику работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК.</p>  | ОПК-1, ОПК-7 |

**1.3. Категория обучающихся:** уровень образования – ВО, получающие высшее образование, область профессиональной деятельности – обучение физической культуре в общеобразовательных организациях, организациях дополнительного образования.

**1.4. Программа реализуется** с использованием дистанционных образовательных технологий.

**1.5. Режим занятий:** доступ к образовательной платформе организации круглосуточно при соблюдении установленных сроков обучения

**1.6. Трудоемкость обучения: 72 часа**

## Раздел 2. «Содержание программы»

### 2.1. Учебный (тематический) план

| № п/п  | Наименование разделов (модулей) и тем  | Внеаудиторная работа<br>Практическое занятие |                |                      | Формы контроля        |
|--|--|--|----------------|----------------------|-----------------------|
|  |  | Трудоемкость                                 | Видео - лекции | Практическое занятия |                       |
| <b>БАЗОВАЯ ЧАСТЬ</b>   |  |  |                |                      |                       |
| <b>Раздел 1. Модернизация учебного предмета «Физическая культура» в современных условиях (12 часов)</b>  |  |  |                |                      |                       |
| 1.1  | Значение физической культуры в современной системе образования. Нормативно-правовая база физического воспитания в образовании.   | 4  | 0,5            | 3,5                  | (онлайн-тестирование) |
| 1.2  | Исторический опыт России по развитию гимнастики. Общие представления о современных задачах гимнастики в начальной школе. Место гимнастики в учебном плане. Структура программы «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы»          | 4  | 0,5            | 3,5                  |                       |
| 1.3  | УМК под редакцией И. А. Винер. Образовательная программа «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы» как рабочая программа учебных занятий физической культуры в начальном общем образовании.                                       | 4  | 0,5            | 3,5                  | Онлайн-тестирование   |
| <b>Раздел 2. Специфика использования средств гимнастики, хореографии, игры на учебных занятиях с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей младшего школьного возраста (8 часов)</b> |  |  |                |                      |                       |
| 2.1  | Значение сенситивных периодов развития ребенка в процессе формирования образовательных, развивающих и двигательных задач на примере образовательной программы «Физическая культура. Гимнастика. 1 -4 классы» под редакцией И. А. Винер | 4  | 0,5            | 3,5                  | Онлайн-тестирование   |

| № п/п  | Наименование разделов (модулей) и тем  | Внеаудиторная работа<br>Практическое занятие |                |                      | Формы контроля                              |
|--|--|--|----------------|----------------------|---|
|  |  | Трудоемкость                                 | Видео - лекции | Практическое занятия |   |
| 2.2  | Возрастные, психологические и физиологические особенности детей младшего школьного возраста и осуществлении образовательной деятельности | 4  | 0,5            | 3,5                  |   |
| <b>Раздел 3. Гимнастика в системе физического воспитания. Техники выполнения гимнастических упражнений. Методика проектирования и проведения учебных занятий по гимнастике (52 часа)</b> |  |  |                |                      |   |
| 3.1  | Общие рекомендации по обучению технике выполнения гимнастических упражнений с учетом техники безопасности                                | 2  | 0,5            | 1,5                  | Онлайн-тестирование                         |
| 3.2  | Техника выполнения упражнений общей разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.   | 6  | 0,5            | 5,5                  | Онлайн-тестирование<br>видео – демонстрация |
| 3.3  | Техника выполнения упражнений партерной разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.                                       | 8  | 1              | 7                    |   |
| 3.4  | Техника выполнения упражнений разминки у опоры по материалам УМК: базовый и углубленный уровень  | 6  | 0,5            | 5,5                  | Отчет:<br>демонстрация                      |
| 3.5  | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.                              | 6  | 0,5            | 5,5                  |   |
| 3.6  | Техника выполнения упражнений «трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. | 6  | 0,5            | 5,5                  | Онлайн-тестирование<br>демонстрация         |
| 3.7  | Техника выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый уровень.  | 6  | 0,5            | 5,5                  |   |

| № п/п | Наименование разделов (модулей) и тем   | Внеаудиторная работа<br>Практическое занятие |                |                      | Формы контроля   |
|-------|---|--|----------------|----------------------|--|
|       |   | Трудоемкость                                 | Видео - лекции | Практическое занятие |  |
| 3.8   | Техника работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК.  | 6  | 0,5            | 5,5                  |  |
| 3.9   | Проектирование учебного занятия, направленного на формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом техники безопасности и учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей. | 5  | 2              | 3                    | Проект учебного занятия  |
|       | <b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>  | 1  |                | 1                    | Зачет как совокупность выполненных работ + итоговое тестирование |
|       | <b>ИТОГО:</b>   | <b>72</b>                                    | <b>9</b>       | <b>63</b>            |  |

## 2.2. Учебная программа

| № п/п   | Виды учебных занятий, учебных работ | Содержание  |
|---|-------------------------------------|---|
| <b>Раздел 1. Модернизация учебного предмета «Физическая культура» в современных условиях (12 часов)</b> |                                     |   |
| Тема 1.1<br>Значение физической культуры современной  | <i>Видео-лекция,<br/>0,5 час</i>    | Анализ приоритетов процесса модернизации физического воспитания. Развития физической культуры и спорта в России.<br>Концепция модернизации преподавания учебного предмета |

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>системе образования. Нормативно-правовая база физического воспитания в образовании.</p>  |  | <p>«Физическая культура» в Российской Федерации: предпосылки и инновации.</p> <p>Обзор законодательной и нормативной базы физического воспитания детей. Концепция модернизации учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации. Нормативные требования к обеспечению здоровья и безопасности обучающихся на уроках физической культуры.</p>  |
|   | <p><i>Практическое занятие, 3,5 час.</i></p> | <p>Изучение законодательной и нормативной базы физического воспитания в образовании.</p>  |
| <p>Тема 1.2<br/>Исторический опыт России по развитию гимнастики. Общие представления о современных задачах гимнастики в начальной школе. Место гимнастики в учебном плане. Структура программы «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы»</p> | <p><i>Видео-лекция, 0,5 час</i></p>          | <p>Исторический опыт России по развитию физического воспитания в образовании.</p> <p>Гимнастика – базовая составляющая физической культуры.</p> <p>Общие представления о современных задачах гимнастики в начальной школе.</p> <p>Место Программы в учебном плане образовательной организации.</p> <p>Структура Программы «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы».</p> <p>Ценностные ориентиры содержания Программы.</p>   |
|   | <p><i>Практическое занятие, 3,5 час.</i></p> | <p>Изучение структуры Программы. Подготовка к выполнению заданий (онлайн- тестирование).</p>  |
| <p>Тема 1.3<br/>УМК под редакцией И. А. Винер. Образовательная программа «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы» как рабочая программа учебных занятий физической культуры в начальном общем образовании.</p>                              | <p><i>Видео-лекция, 0,5 час</i></p>          | <p>Учебно-методический комплекс (УМК) под редакцией И. А. Винер.</p> <p>Концептуальные основы авторской образовательной Программы в аспекте рабочей программы учебных занятий физической культуры в начальном общем образовании.</p> <p>Цели и задачи Программы</p> <p>Принципы обучения, заложенные в Программе. Содержание Программы. И ее тематическое планирование.</p> <p>Достижение метапредметных, предметных и личностных результаты обучения по Программе.</p> |
|   | <p><i>Практическое занятие, 3,5 час.</i></p> | <p>Изучение тематического планирования Программы.</p> <p>Работа с основной и дополнительной</p>   |



|  |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---|
|  |                                       | литературой с целью подготовки к текущему контролю знаний.<br>Подготовка и выполнение заданий онлайн-тестирования по разделу 1  |
| <b>Раздел 2. Специфика использования средств гимнастики, хореографии, игры на учебных занятиях с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей младшего школьного возраста (8 час.)</b>                                |                                       |   |
| Тема 2.1.<br>Значение сенситивных периодов развития ребенка в процессе формирования образовательных, развивающих и двигательных задач на примере образовательной программы «Физическая культура. Гимнастика.1-4 классы» под редакцией И. А.Винер | <i>Видео-лекция, 0,5 час</i>          | Особенности физиологии детей в младшем школьном возрасте<br>Взаимосвязь анатомо-физиологических особенностей детей 6-10 лет с психологическими особенностями возраста с позиции развития их физической культуры.<br>Особенности психики у школьников в 10-11 лет. |
|  | <i>Практическое занятие, 3,5 час.</i> | Подготовка к онлайн-тестированию  |
| Тема 2.2.<br>Возрастные, психологические и физиологические особенности детей младшего школьного возраста и осуществлении образовательной деятельности по физической культуре на основе гимнастики  | <i>Видео-лекция, 0,5 час</i>          | Особенности физиологии детей в младшем школьном возрасте.<br>Взаимосвязь анатомо-физиологических особенностей детей 6-10 лет с психологическими особенностями возраста.<br>Особенности психики у школьников в 10-11 лет.  |
|  | <i>Практическое занятие, 3,5 час.</i> | Подготовка и выполнение заданий онлайн-тестирования по разделу 2  |
| <b>Раздел 3. Гимнастика в системе физического воспитания. Техники выполнения гимнастических упражнений. Методика проектирования и проведения учебных занятий по гимнастике (52 часа)</b>   |                                       |   |
| Тема 3.1.<br>Общие рекомендации по обучению технике выполнения гимнастических  | <i>Видео-лекция, 0,5 час</i>          | Особенности упражнений гимнастики их воздействие на организм.<br>Возможности УМК под редакцией И.А. Винер в освоении гимнастических техник.<br>Рекомендации по обучению техникам выполнений гимнастических упражнений.  |

|   |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---|
| упражнений с учетом техники безопасности  | <i>Практическое занятие, 1,5 час.</i> | Работа с основной и дополнительной литературой.<br>Подготовка и выполнение заданий онлайн-тестирования  |
| Тема 3.2.<br>Техника выполнения упражнений общей разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.     | <i>Видео-лекция, 0,5 час</i>          | Видео показ техник гимнастических упражнений:<br><b>Базовый уровень:</b><br>Укрепление голеностопных суставов, «Жираф». «Гусенок», «Цапля», «Олененок вперед», шаги с продвижением вперед и вращением руками, шаги на внутренней и внешней поверхности стопы, «Конькобежец».<br><b>Углубленный уровень:</b><br>«Индюшонок», «Мячик».  |
|   | <i>Практическое занятие, 5,5 час.</i> | Отработка техник выполнения упражнений.<br>Подготовка и выполнение <b>онлайн-тестирования</b>   |
| Тема 3.3.<br>Техника выполнения упражнений партерной разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. | <i>Видео-лекция, 1 час</i>            | Видео показ техник гимнастических упражнений:<br><b>Базовый уровень:</b><br>«Крабик», «Велосипед», «Уголок», «Веребочка», «Киска», «Неваляшка», «Березка», «Лягушонок на спине», «Бабочка», «Тутси», «Мост из положения лежа», растяжка внутренней поверхности бедра в положении лежа на животе, «Рыбка», «Коромысло», «Крестик», «Арлекино», упражнение для мышц ног и туловища, «Жеребенок», «Ящерка».<br><b>Углубленный уровень:</b><br>Усложненные варианты «Велосипед», «Лягушонок на спине», «Лягушонок на животе», «Уголок», «Сороконожка», «Циркуль». |
|   | <i>Практическое занятие, 7 час.</i>   | Отработка техник выполнения упражнений.<br>Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.)  |
| Тема 3.4.<br>Техника выполнения упражнений разминки у опоры по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.   | <i>Видео-лекция, 0,5 час</i>          | Видео показ техник гимнастических упражнений:<br><b>Базовый уровень:</b><br>Деми плие (полуприседы) по I и II хореографическим позициям<br>Цыпочка (у опоры)  |

|   |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---|
| углубленный уровень   |                                       | <p>Равновесие пассе (в сторону, затем вперёд) в опоре на столе<br/>         Приставные шаги в сторону и "шене"<br/>         Упражнение для растяжения боковой поверхности туловища<br/>         Стойка на одной ноге в опоре с наклоном туловища<br/>         Упражнение для развития координации<br/>         Упражнение для развития координации<br/>         Прыжки у Г.С.<br/>         Упражнение для развития гибкости позвоночного столба "Волна у опоры"<br/> <b>Углубленный уровень:</b><br/>         Растяжка с помощью руки вперёд<br/>         Комбинация упражнений для растяжения мышц туловища<br/>         Стойка на одной ноге в опоре с наклоном туловища в сторону<br/>         Стойка на одной ноге с опорой и наклоном туловища назад<br/>         Упражнение на растяжение мышц ног<br/>         Равновесие с ногой в сторону (горизонтально), арабеск и батман (мах) горизонтально<br/>         Положение полукруглого приседа "Волна вперёд"</p> |
|   | <i>Практическое занятие, 5,5 час.</i> | <p>Отработка техник выполнения упражнений.<br/>         Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.)<br/> <b>Онлайн-тестирование – тема 3.3,3.4</b><br/> <b>Отправка видео-демонстраций</b></p>  |
| Тема 3.5. Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. | <i>Видео-лекция, 0,5 час</i>          | <p>Видео показ техник гимнастических упражнений:<br/> <b>Базовый уровень:</b><br/>         Упражнение "Ванька-встанька".<br/>         Упражнение "Мост" (из положения "сидя на полу").<br/>         Упражнение "Колесо" (переворот боком).<br/> <b>Углубленный уровень:</b><br/>         Переворот из положения Берёзка<br/>         Продольный и поперечный шпагат<br/>         Упражнение "Кувырок в сторону"<br/>         Упражнение "Мост" (из положения стоя)<br/>         Упражнение "Колобок вперёд"<br/>         Упражнение "Колобок назад"</p>   |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>Мост на предплечьях<br/> Мост на предплечьях и переворот назад в стойку на коленях<br/> Стойка на предплечьях с позиции полушпагата</p>  |
|  | <p><i>Практическое занятие, 5,5 час.</i></p> | <p>Отработка техник выполнения упражнений.<br/> Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.)</p>   |
| <p>Тема 3.6.<br/> Техника выполнения упражнений «трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p> | <p><i>Видео-лекция, 0,5 час</i></p>          | <p>Видео показ техник гимнастических упражнений:<br/> <b>Базовый уровень (Прыжки):</b><br/> Прыжок "Ножницы" вперёд<br/> Прыжок "Кабриоль" вперёд<br/> Прыжок "Кабриоль" назад<br/> Прыжок со сменой ног сзади "Ножницы"<br/> Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела<br/> <b>Углубленный уровень (Прыжки):</b><br/> Прыжок в позиции "Арабеск".<br/> Прыжок подбивной толчком с двух ног Ног.<br/> Прыжок подбивной с разбега.<br/> <b>Базовый уровень (Поворот):</b><br/> Поворот пассе колено в сторону.<br/> Серия поворотов шене.<br/> "Казак" нога вперёд горизонтально.<br/> <b>Базовый уровень (Равновесие):</b><br/> Пассе колено вперёд<br/> Равновесие с ногой вперёд (горизонтально). "Батман" (мах) вперёд горизонтально<br/> <b>Углубленный уровень (Равновесие):</b><br/> Стойка на одной ноге, нога горизонтально — пассе, Арабеск<br/> Комбинация упражнений на равновесие.<br/> Стойка на одной ноге, нога горизонтально — пассе, Арабеск<br/> <b>Базовый уровень (Гибкость):</b><br/> Положение круглого приседа "Волна вперёд".<br/> <b>Углубленный уровень (Гибкость):</b><br/> Наклон туловища назад в опоре на коленях<br/> Наклон туловища назад в опоре на животе<br/> Гибкость. Наклоны назад, стоя у</p> |

|  |                                       |   |
|--|---------------------------------------|---|
|  |                                       | гимнастической скамьи.  |
|  | <i>Практическое занятие, 5,5 час.</i> | Отработка техник выполнения упражнений.<br>Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.)  |
| Тема 3.7.<br>Техника выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.                       | <i>Видео-лекция, 0,5 час</i>          | Видео показ техник гимнастических упражнений:<br><b>Базовый уровень:</b><br>Танцевальные шаги. Галоп в сторону<br>Танцевальные шаги. Полька<br>Танцевальные шаги. Верёвочка<br>Танцевальные шаги. Ковырялочка.  |
|  | <i>Практическое занятие, 5,5 час.</i> | Отработка техник выполнения упражнений.<br>Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.)<br><b>Онлайн-тестирование – тема 3.5 – 3.7</b><br><b>Отправка видео-демонстраций</b>   |
| Тема 3.8.<br>Техника работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. | <i>Видео-лекция, 0,5 час</i>          | Видео показ техник гимнастических упражнений:<br><b>Базовый уровень (Мяч):</b><br>Одиночный отбив мяча от пола<br>Серия отбивов мяча от пола<br>Баланс мяча на ладони руки и передача мяча из руки в руку<br>Короткий перекат с ладони на грудь<br>Перекаты мяча по полу<br>Переброска мяча с ладоней на тыльную сторону руки<br><b>Базовый уровень (Скакалка):</b><br>Вращение скакалки в лицевой плоскости "Зеркало".<br>Вращение скакалки в горизонтальной плоскости "Зонтик".<br>Прыжки через скакалку "Астронавт".<br>Вращательные движения скакалки, сложенной вдвое "Червячок".<br>Вращение скакалки в боковой плоскости "Стеночка".<br>Ловля скакалки "Эшапе".<br>Подскоки через скакалку "Воробей" вперёд<br>Чередование вращения скакалки в вертикальной плоскости "Восьмёрка". |
|  | <i>Практическое</i>                   | Отработка техник выполнения   |

|  |                                     |  |
|--|-------------------------------------|--|
|  | <i>занятие, 5,5 час.</i>            | упражнений.<br>Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.)<br><b>Отправка видео-демонстраций</b>   |
| Тема 3.9.<br>Проектирование учебного занятия, направленного на формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом техники безопасности и учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей. | <i>Видео-лекция, 2 час</i>          | Особенности методики проектирования и организации процесса учебного занятия, направленного формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом техники безопасности и учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей.<br>Примерный план проведения учебного занятия - гимнастика. Рекомендации и примеры.<br>Презентация к уроку 1 класс<br>Презентация к уроку 2 класс<br>Презентация к уроку 3 класс<br>Презентация к уроку 4 класс<br>Предметные результаты освоения и содержание учебного предмета. |
|  | <i>Практическое занятие, 3 час.</i> | Проектирование учебного занятия, направленного на формирование гимнастических умений (по выбору обучающихся) в начальной школе (класс по выбору обучающихся) по материалам УМК под редакцией И.А. Винер.<br><b>Онлайн-тестирование – тема 3.8 – 3.9</b>  |
| Итоговая аттестация  | <i>Зачет, 1 час</i>                 | Итоговое онлайн тестирование   |

### Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»

Промежуточная аттестация осуществляется в форме онлайн-тестирования, отчетов видео-демонстраций техник выполнения гимнастических упражнений по разделам 1 – 3, проекта учебного занятия направленного на формирование гимнастических умений (по выбору обучающихся) в начальной школе (класс по выбору обучающихся) по материалам УМК под редакцией И.А. Винер.

#### Онлайн тестирование

Примерные контрольные вопросы и тестовые задания представлены в **приложении 1**.

**Критерии оценивания** по 100-бальной шкале – положительным результатом тестирования является правильный ответ на 70 и более процентов вопросов из каждой серии онлайн-тестов по разделам программы.

Время, отведенное на выполнение тестовых заданий, ограничено. Правильность ответа определяется электронной программой.

Методика расчета баллов по 100-бальной шкале:

1. Количество заданий, предлагаемых для выполнения, принимается за 100 баллов (например, 16 заданий - 100 баллов).
2. Правильно выполненное количество заданий - это X баллов (например, 15 правильно выполненных заданий).
3. Расчет баллов.  $X = \text{соотношение количество правильно выполненных заданий к общему количеству заданий умноженное на } 100$  (например,  $X = (15:16) \cdot 100 = 94$  балла).

#### Видео-демонстрации техники выполнения гимнастических упражнений.

**Требования к видео-демонстрации техник выполнения гимнастических упражнений.**

1. Четкое изображение демонстрируемых техник.
2. Четкое выполнение последовательности действий.
3. Правильное напряжение, растяжение и расслабление нужных мышц.
4. Правильное движение, постановка тела, рук, ног, головы.
5. Сохранение нужного темпа движения.

**Критерии оценивания:** выполнение всех требований

**Оценивание:** зачет/не зачет

#### Проект учебного занятия

**Требования к проекту:**

1. Правильно (с учетом методики проектирования учебного занятия) сформулированы цели учебного занятия.
2. Правильно подобрана система гимнастических упражнений по материалам УМК под редакцией И.А. Винер с учетом цели.
3. Правильно выбрана система подготовительных упражнений.
4. Правильно спланирована организация проблемной ситуации и выведение учащихся на формулировку темы занятия.
5. Правильно спланирована система организации взаимодействия обучающихся в ходе освоения техник гимнастических упражнений.

6. Запланирована система индивидуализации деятельности с обучающимися с учетом их особенностей: физиологических, психологических, физических и т.д.
7. Запланирована система обратной связи относительно успешности реализации техник гимнастических упражнений при их поэлементной отработки.
8. Образовательный процесс учебного занятия спроектирован с основой на достижение запланированных целей (результатов) с учетом обеспечения техники безопасности.
9. Составлен план организации рефлексии обучающихся относительно поставленных и достигнутых результатов.

**Критерии оценивания:** выполнение всех требований к проекту.

**Оценивание:** зачет/не зачет

### **Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация – зачет, как совокупность выполненных работ, тестов и итогового онлайн тестирования. Время, отведенное на итоговое тестирование ограничено и дается три попытки.

### **Примерные тесты для итоговой аттестации**

1. Назовите главную цель занятий гимнастикой в дошкольном возрасте.
  - а) достижение высоких спортивных результатов
  - б) создание прочной основы для воспитания здорового, сильного и гармонично развитого молодого поколения

Ответ: б

2. Входит ли в задачи учителя физической культуры подготовка учеников к демонстрации своих знаний и умений через участие в соревнованиях, показательных выступлениях на открытых уроках, сдачи норм ГТО?
  - а) да
  - б) нет

Ответ: а

3. Назовите рекомендуемое количество занятий по учебному плану для получения эффективных результатов физического развития
  - а) 1 раз в неделю
  - б) 3 раза в неделю в рамках учебных часов, определенных примерной рабочей программой Министерства образования и науки РФ

Ответ: б

4. Назовите длительность общей разминки
  - а) 5-7 минут.
  - б) 10-20 минут

Ответ: а

5. Общая разминка содержит 14-15 упражнений. Отметьте, как следует поступать, в том числе чтобы спроектировать безопасность на занятиях



гимнастикой?

- а) сразу выучить все упражнения и повторять их на каждом занятии
- б) включать новые (не более 2-3) упражнения по мере освоения предыдущих

Ответ: б

6. На каждом ли занятии проводится общая разминка?

- а) да
- б) нет

Ответ: а

7. Следует ли проводить занятия под музыкальное сопровождение?

- а) нет, это мешает обучению
- б) да, это улучшает психоэмоциональное состояние детей

Ответ: б

8. Задачи партерной разминки:

- а) дать нагрузку определенным группам мышц ног
- б) выучить упражнения и правильно подготовить тело к движениям с вертикальной нагрузкой

Ответ: а

9. Следует ли чередовать нагрузку на различные группы мышц?

- а) нет. Сначала проводятся все упражнения для мышц брюшного пресса, затем все упражнения для мышц спины и т.д.
- б) да. Следует чередовать задания для гармоничного развития тела

Ответ: б

10. Занятия акробатикой на начальном этапе:

- а) проводятся на спортивных матах
- б) проводятся на гимнастическом

ковре  
Ответ: а

11. Следует ли завершать занятия эстафетами или музыкальными играми? а) нет. Лучше больше времени отвести на обучение.

б) да  
Ответ: б

12. Обучая упражнению или его отдельным элементам, нужно:

- а) создать общее представление об упражнении (элементе) непосредственным или опосредованным показом.
- б) на несколько минут посадить детей на пол и дать подробный теоретический курс.

Ответ: а

13. Можно ли включать в общую разминку, по мере ее освоения, танцевальные шаги?

- а) нет, нельзя, так как ученик еще не готов к такой динамичной работе

б) да, можно, это сделает разминку еще эффективнее, поможет закрепить навыки, сделает урок более интересным

Ответ: б

14. В перерывах между подходами к элементу акробатического упражнения:

а) дети отрабатывают подводящие упражнения

б) дети сразу выполняют акробатическое упражнение Ответ: а

15. Танцевальные шаги под названием «Буратино» это:

а) шаги польки в сочетании с различными подскоками

б) хореографический бег на высоких полупальцах

Ответ: б

16. Первоначальное обучение технике выполнения танцевальных шагов должно проводиться:

а) сначала без музыки, это поможет ребенку спокойно разучить упражнение, не отвлекаясь на внешние условия

б) сразу под музыку, это позволит раскрепостить ребенка, тем самым сделать обучение эффективнее

Ответ: а

17. Элементы русского танца это:

а) «Буратино», «Жеребенок», «Зайчик»

б) «Ковырялочка», «Припадания», «Пяточки»

Ответ: б

18. Назовите основные физические качества, развивающиеся в возрастной категории от 7- 12 лет:

а) сила, выносливость

б) гибкость, координация, быстрота Ответ: б

19. Педагогические воздействия, направленные на развитие гибкости, дают наибольший эффект, если:

а) систематически применять в младшем школьном возрасте

б) систематически применять с 14 лет

Ответ: а

20. Структура программы «Физическая культура. Гимнастика 1-4 классы» содержит:

а) все разделы, рекомендованные ФГОС ОО нового поколения

б) часть разделов, рекомендованных ФГОС ОО нового поколения

Ответ: а

21. На достижение каких результатов направлено содержание Программы по разделу «Способы физкультурной деятельности»:

а) самостоятельное составление: распорядка дня; комплексов упражнений для формирования осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; организацию выполнения музыкально-хореографических и музыкально-сценических подвижных игр, спортивных эстафет; умению измерения длины и массы тела, показателей осанки, физических качеств

б) получению знаний о физической культуре и гимнастике; об истории Олимпийских Игр и гимнастики; о видах гимнастики и о физической нагрузке; о физических упражнениях и их влиянии в различных средах на физическое развитие человека

Ответ: а

22. Назовите правильный формат урока физкультуры по программе «Физическая культура. Гимнастика» 1- 4 класс:

а) разминка общая - основная часть - заключительная часть (игра, спортивная эстафета)

б) разминка общая - основная часть - лекция по истории гимнастики

Ответ: а

23. При выполнении упражнений, прежде всего, необходимо обращать внимание на:

а) осанку, правильное выполнение последовательности выполнения упражнения, положения рук и ног при выполнении, организацию дыхания

б) максимальную нагрузку при выполнении упражнений для достижения эффективности развития физических качеств

Ответ: а

24. При выполнении упражнений общей разминки, прежде всего, необходимо обращать внимание на:

а) осанку и правильное положение (постановка) ног при выполнении упражнений

б) скорость выполнения упражнений для достижения максимального уровня разогрева мышц

Ответ: а

25. Как следует организовать процесс обучения при условии, если занятия проходят в малом спортивном зале, и нет возможности разместить всех учеников одновременно для выполнения одного вида разминки:

а) разделить на группы и заниматься по-очереди с каждой группой, другая группа будет ждать своей очереди

б) разделить на группы и дать задание каждой из них по выполнению разных

видов разминки (например, «у опоры» и «партерная»)

Ответ: б

26. Необходимо ли давать домашние задания на выполнение изученных упражнений:

а) да            б) нет

Ответ: а

27. В состав учебно-методический комплекс «Физическая культура. Гимнастика 1-4 класс» под редакцией И. А. Винер входит:

а) Рабочая программа «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс», учебник «Физическая культура. Гимнастика 1-4 класс» в 2-х частях, методическое пособие для педагогов «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»

б) Программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»

Ответ: а

28. Можно ли включать по мере обучения в общую разминку танцевальные движения, танцевальные шаги?

а) да            б) нет

Ответ: а

29. Какие основные задачи стоят при обучении обучающихся упражнениям с гимнастическими предметами:

а) развитие координационных способностей и моторики

б) обучение жонглированию предметами

Ответ: а

30. Можно ли заменять, на начальном этапе обучения детей упражнениям, музыкальное сопровождение со счетом?

а) да            б) нет

Ответ: а

35. Можно ли обучать детей выполнению акробатических упражнений без предварительной разминки и выполнения «подводящих упражнений»? а) да б) нет

Ответ: б

31. Необходимо ли заучивать обучающимся названия упражнений программы, последовательность выполнения комбинаций упражнений?

а) да            б) нет

Ответ: а

32. Имеются ли различия в развитии физических качеств детей возраста начальной школы по половому признаку?

а) да            б) нет

Ответ: а

## **Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

### **4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы.**

**4.1.1. Нормативные правовые документы** Проверьте выделенное желтым относятся ли они к содержанию программы и с этой точки зрения посмотрите на остальные.

1. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы (распоряжение Правительства Российской Федерации от 15 мая 2013 №792-р).
2. Концепция модернизации содержания учебного предмета "Физическая культура" (утверждена на Коллегии Министерства просвещения 24 декабря 2018 г.)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
4. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844).
5. О рабочих программах учебных предметов (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786).
6. Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне» (ГТО) (приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. N 575).
7. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта. (приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125).
8. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008).
9. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 (ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013г. № 1342, от 28.05.2014 г. № 598, от 17.07.2015 г. № 734) (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 г. № 30067).

10. Примерный базисный план для образовательных учреждений, Государственной программы РФ «Развитие образования на 2013- 2020 гг.»; Приказ от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования список изменяющих документов» (в ред. Приказов Министерства образования науки Российской Федерации от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74).

11. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.4.4.3172-14. (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 мая 2015 г. № 996-р).

13. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (распоряжением Правительства Российской Федерации 7 августа 2009 г. № 1101-р).

14. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Распоряжение правительства РФ от 7 августа 2009 г. п 1101-р);

15. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10 2009 г. № 373) - М.: Просвещение, 2010.

16. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

17. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

#### **4.1.2. Основная литература**

##### **1. Учебно-методический комплекс под редакцией И.А.Винер**

- Физическая культура. Гимнастика. Рабочие программы. Предметная линия учебников под редакцией И. А. Винер. 1-4 классы / И. А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова ; под ред. И.А. Винер. - Москва : Просвещение, 2011. - 21 с.: табл. - (Работаем по новым стандартам). **ISBN** 978-5-09-023276-0.
- Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. В 2 ч. : учебник общего на-

- чального образования/ И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова под ред. И.А. Винер. - Москва : Просвещение, 2011. **ISBN** 978-5-09-032569-1.
- Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 14 классы [Текст] : методическое пособие : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - Москва: Просвещение, 2012. - 199, [2] с. : ил. ). **ISBN** 978-5-09-023278-4, 978-5-09023278-4.
2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика [Текст] : история, состояние и перспективы развития : учебное пособие для образовательной программы по направлению 49.04.01 - "Физическая культура" / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Москва : Человек, 2014. - 217 с.
3. Винер-Усманова И.А. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования [Текст] : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению 490301 - "Физическая культура" / И. А. Винер-Усманова, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - 2-е изд. - Москва : Человек, 2015. - 118 с.
4. Двейрина О. А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование развития физических способностей : учебное пособие / О. А. Двейрина ; Нац. гос. ун-т физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2015. - 89 с. ; 20 см. - Библиогр.: с. 87-89.
5. Двейрина О. А. Теория спорта: конспекты обзорных лекций: учебное пособие / О. А. Двейрина ; М-во спорта Российской Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2016. - 95 с. : табл. ; 20 см. - Библиогр.: с. 94-95 и в подстроч. примеч.
6. Двейрина О. А. Теория и методика физической культуры: программирование и планирование двигательного обучения : учебное пособие / О. А. Двейрина ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - Санкт-Петербург : Изд-во Политехнического ун-та, 2015. - 87 с. : ил., табл. ; 20 см. - Библиогр.: с. 82-87.
7. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: диссертация ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Винер-Усманова Ирина Александровна; [Место защиты: Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры]. - Санкт-Петербург, 2013. - 210 с. : ил.

8. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе [Текст]. От действия к мысли [Текст] : пособие для учителя / [А. Г. Асмолов и др.] ; под ред. А.Г. Асмолова. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2013. - 151, [1] с. : ил., табл.; - (Стандарты второго поколения) (ФГОС).
9. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике : диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04. - Винер-Усманова, Ирина Александровна, Санкт-Петербург, 2003. - 120 с. : ил.
10. Современное нормативно-правовое обеспечение профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту [Текст] : учебное пособие / Н.А. Усцеломова, С.В. Усцеломов, Т.Ф. Орехова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова. - Магнитогорск : Изд-во Магнитогорского гос. технического ун-та им. Г.И. Носова, 2018. - 99 с.
11. Содержание спортивно-оздоровительного этапа подготовки детей дошкольного возраста в художественной гимнастике : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Кабаева Алина Маратовна; [Место защиты: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, С.-Петербург.].  
- Санкт-Петербург, 2018. - 25 с.
12. Терехина Р.Н. Подготовка высококвалифицированного тренера на основе интегрального анализа спортивной гимнастики : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / Санкт-Петербург. акад. физ. культуры. - Санкт-Петербург, 1997. - 44 с.
13. Теория и методика обучения базовым видам спорта [Текст] : Гимнастика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной. — 2-е изд., стер. — М. : Издательский центр «Академия», 2013. 288 с.
14. Теория и методика художественной гимнастики. Артистичность и пути её формирования [Текст] : учебное пособие для студентов, обучающихся по направлению 490301 - «Физическая культура» / И. А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Н. Медведева, Р.Н. Терехина ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт- Петербург. - 2-е изд. - Москва :8рог1 : Человек, 2015. - 118 с.
15. Типовая программа для спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта "Художественная гимнастика" [Текст] : (возраст от 3-х лет и выше) / Терехина Р. Н., Кабаева А. М., Медведева Е. Н. [и др.] ; Министерство спорта Российской



Федерации, Всероссийская Федерация художественной гимнастики, Федеральное государственное бюджетное учреждение "Федеральный центр подготовки спортивного резерва"

16. Хореография в гимнастике [Текст]: учеб. пособие для СПО / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 163 с.

#### **4.1.2. Дополнительная литература**

1. Артпедагогика как система гуманизации в формировании физической культуры личности современного школьника [Текст] / Н. Ю. Шумакова. - Ставрополь :Сервисшкола ; - М. : Илекса, 2005 (Тип. ИПК СтГАУ АГРУС). - 215, [1] с. : ил.

2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Текст] : путь к здоровью и физическому совершенству / [авторы- составители: П.А. Виноградов и др.; Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». - Москва : Спорт, 2018. - 233 с.

3. Кузнецов В.С. Физическая культура [Текст]: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М. : КНОРУС, 2018. — 448 с.

4. Массовый спорт как фактор социально-экономической безопасности РФ и повышения эффективности человеческих ресурсов России [Текст] : [монография] / А. В. Созин. - Москва : ЦК88, сор. 2017. - 153 с. : ил., табл.

5. Основы физической культуры. Теория и методика [Текст] : курс лекций : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров. - Москва : ЮНИТИ, 2018. - 295, [1] с.

6. Педагогика достоинства: идеология дошкольного и дополнительного образования [Текст] / М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральный ин-т развития образования ; под общ. ред. А.Г. Асмолова. - Москва : Федеральный ин-т развития образования, 2014. - 159 с.

7. Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности [Текст] : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению 050100.62 «Педагогическое образование» / [Г.А. Кузьменко и др.] ; под ред. Г.А. Кузьменко ; М-во образования и науки Российской Федерации, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования «Московский пед. гос. ун-т». - Москва : Прометей, 2013. - 557 с. : ил., табл.

8. Физическая культура: методики практического обучения [Текст] : учебник / И.С. Барчуков. - Москва :Кнорус, 2014. - 304 с. : ил., табл.

9. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / сост. Ив ко И. А.- Омск : Изд-во СибГУФК, 2017. - 152 с. [Электронный ресурс] - ЦКЪ:

Мр5://20ат5ат.щ/а63664.Ы1т1 (дата обращения 10.10.2018).

10. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 2 [Текст] : пособие для педагогов дошкольных учреждений в трех частях : конспекты занятий для второй младшей и средней групп : 16+ / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. - Москва: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2014. - 207 с.

11. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Часть 3 [Текст] : пособие для педагогов дошкольных учреждений в трех частях : конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп : спортивные праздники и развлечения : 16+ / Л.В. Яковлева, Р.Д. Юдина. - Москва : Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2014. - 253 с. : табл.

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы**

Наличие компьютера с возможностью видеозаписи, доступ в интернет, образовательный портал «Образование на русском» <https://pushkininstitute.ru/>.

Примерные тесты

Образец тестов к разделу 1

**1. В каком из документов сформулирована следующая цель: «создание условий, обеспечивающих возможность граждан систематически заниматься физической культурой и спортом»?**

Программа Президента России «Десятилетие детства 2017 – 2027 гг.»

**Верно!**

.....

.....

Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

**2. На основе каких документов составляется рабочая программа преподавателя по физической культуре?**

Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ

**Ваш ответ**

.....

Примерная основная образовательная начального общего программа

.....

**3. Какие задачи предметной области «Физическая культура» решаются на начальной ступени школьного образования?**

**Верно!**

.....

Подготовка к соревновательной деятельности

**Верно!**

.....



Развитие выносливости, быстроты и скоростно-силовых способностей

**1. Какими основными федеральными документами необходимо руководствоваться при организации учебного предмета "Физическая культура" и её преемственного обучения в рамках дополнительного образования?**

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»
- .....
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ
- .....
- Федеральные стандарты спортивной подготовки

**3. На каких принципах построена программа «Физическая культура. Гимнастика» 1—4 классы?**

- .....
- Принцип доступности, систематичности, вариативности
- Принцип доступности, индивидуализации, наглядности, систематичности, последовательности, вариативности, динамичности
- .....

**4. Что входит в состав УМК "Физическая культура. Гимнастика" 1—4 класс под редакцией И.А. Винер?**

- Рабочая программа, учебник, методические рекомендации для учителей, электронная версия учебника
- .....
- .....
- Рабочая программа и методические рекомендации к ней

**6. Основные правила педагогических приёмов при преподавании предмета по программе:**

- .....
- Формат урока: общая разминка — разучивание упражнений — игра (эстафета, развивающие ролевые танцевально-хореографические игры)
- .....
- Соблюдение правил дыхания и дозировки в соответствии с возрастными и физическими возможностями, на основе рекомендаций программы
- Правильное и последовательное выполнение базовых упражнений в соответствии с методиками программы

.....

**Какие принципы заложены в методологический подход к преподаванию программного содержания урока?**

- .....
- Индивидуализация
- Наглядность
- .....
- Последовательность
- Вариативность
- .....
- .....

**Образец тестов к разделу 2**

**2. К 7 годам по определению известного отечественного психолога Алексея Николаевича Леонтьева происходит смена ведущей деятельности у ребёнка. Какая это деятельность?**

- .....
- Предметная
- Учебная
- .....

**4. Отметьте несколько правильных характеристик в особенностях развития психики младшего школьника.**

- Появляется качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения в деятельности.
- .....
- .....
- Развитие наглядно-действенного мышления.

**5. В чём чуть невротических конфликтов, чем они радикально отличаются от ситуативного поведения ребенка?**

- .....
- .....
- В негативности реакций ребенка на конкретную ситуацию.
- В навязчивости конкретных психических состояний и устойчивости их проявлений во

времени.

### Образец тестов к разделу 3

#### 1. Значение регулярного выполнения гимнастических упражнений в развитии организма детей начальной школы:

- формирование стопы
- .....
- отсутствие эффективности развития основных физических качеств: гибкость, координация
- .....

#### 2. Порядок выполнения комплекса упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата:

- .....
- бег с махами рук, скручиванием мышц позвоночника, челночный бег — подтягивание на шведской стенке
- упражнения общей разминки — игра в футбол
- .....

#### 4. Какие педагогические приёмы, рекомендуемые программой, используются для усвоения последовательности выполнения упражнений?

- .....
- Образное мышление, представление упражнения, мысленное его воспроизведение, используя ассоциированные названия упражнений программы
- .....
- Верно всё перечисленное

#### 6. Для разучивания нового упражнения используется следующая последовательность:

- объяснение, показ (учителем или демонстрация слайдов), выполнение упражнений учащимися
- показ (учителем или демонстрация слайдов), выполнение упражнений учащимися
- .....

### к лекции 3.2

#### 1. Какие виды упражнений включаются в общую разминку?

- Ходьба и бег
- Различные виды перемещений
- .....

.....

**4. Назовите название упражнения общей разминки, при котором происходит чередование ходьбы на полупальцах с прямыми и согнутыми коленями.**

- .....
- Жираф
- .....

**5. Укажите правильную последовательность выполнения упражнения Цапля.**

- Наклон в ходьбе к вытянутой вперёд ноге в последовательности: касаясь животом, затем .....
- .....
- Наклоны в ходьбе касаясь головой к вытянутой ноге.

**6. Укажите правильную последовательность выполнения упражнения Пава.**

- Вынести вперёд перед собой и поставить выворотной стопой правой ноги на мысок ("пяточка вперёд"), опуститься на пятку, повторить с другой ноги. Руки опущены, лопатки сведены.
- Пройти по прямой линии, ставя перед собой стопу ноги так, чтобы она оказалась на ..... Руки на .....
- .....

**к лекции 3.3, 3.4**

**1. Гибкость — это ... .**

- способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой
- абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии
- .....

**2. Назовите упражнение.**

*Исходное положение: сидя на коленях, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки опираются на пол сзади, за стопами.*

*— счёт 1 - 2 — поднять колени вверх, усилить тазом давление на пятки, стопы вытянуты.  
— счёт 3 - 4 — вернуться в исходное положение.*

- Крабик
- Лягушонок

### 3. Выберите методику выполнения упражнения "Циркуль".

- Исходное положение: лёжа на спине — левая нога вытянута, правую ногу согнуть вперёд перед грудью и взять её левой рукой, стопа правой ноги сильно сокращена и удерживается левой рукой очень выворотной, правая рука на полу в сторону, туловище и голова прямо, плечи опущены.*

*Счёт 1 - 2 — не меняя положения тела и выворотности правой ноги, выпрямить вверх правую ногу (вдох).*

*Счёт 3 - 4 — согнуть правую ногу в исходное положение (выдох).*

*Дозировка: повторить 4 раза правой и 4 раза левой ногой.*

- Исходное положение: лёжа на спине, ноги вместе, стопы и колени вытянуты, спина прижата к полу, туловище и голова прямо, плечи опущены, руки в сторону.*

*Счёт 1 - 2 — поднять вперёд (вертикально 90 градусов) правую ногу; таз, плечи и руки сохраняют симметрию и прижаты к полу (вдох).*

*Счёт 3 - 4 — сдержанно отвести правую ногу в сторону (положить на пол), таз, плечи и руки сохраняют симметрию и прижаты к полу (выдох).*

*Счёт 5 - 6 — поднять правую ногу вперёд (90 градусов) (вдох).*

*Счёт 7 - 8 — опустить правую ногу в исходное положение (выдох).*

*Затем повторить то же левой ногой.*

### 9. На какие физические качества направлены следующие гимнастические упражнения, выполняемые в партере (Лягушонок на животе, Тутти, Крестик, Арлекино, Циркуль, Сороконожка, Киска, Каракатица, Коробочка, Рыбка, Ящерка, Коромысло, Потягушки, Флажок с наклоном, Арочка, Колечко, Росточек)?

- Гибкость
- Координация
- Быстрота

### 14. Отметьте средства развития координации и ловкости.

- Упражнения на расслабление
- .....
- Упражнения на согласование движений разными частями тела
- .....
- Упражнения с предметами
- Акробатические упражнения



- .....
- Все выше названные.

**1. Что такое поводящие упражнения?**

- Это облегчённые варианты выполнения упражнений, уменьшающие нагрузку по одному или нескольким параметрам.
- Это элементы целого упражнения, выполнение которых позволяет добиться правильного выполнения целого упражнения.
- .....

**2. Как представлен практический метод обучения?**

- Целостным методом разучивания
- Расчленённым методом разучивания
- .....
- Переменным (меняющимся) методом повторения изучаемого действия
- .....
- Все ответы верны.

**5. Разделите по двум группам акробатических элементов следующие упражнения.**

Динамические

Статические

|                   |               |                |                  |
|-------------------|---------------|----------------|------------------|
| Перевороты Стойки | Мосты Кувьрки | Повороты Упоры | Шпагаты Перекаты |
|-------------------|---------------|----------------|------------------|

**7. Какое усилие в прыжках является ведущим?**

- Отталкивания
- .....
- Разбег

**11. Танцевальные элементы это заимствованные из народных, современных, историко-бытовых танцев**

- .....
- характерные позы, движения
- стилистические движения рук и головы
- .....

**13. Отметьте базовые навыки поворотов.**

- .....
- Скрестный поворот на 360 градусов
- .....
- Поворот на 360 градусов с ногой, согнутой вперёд, в сторону, носок у колена
- Все ответы верны.

**15. Отметьте правильную последовательность выполнения упражнений на развитие гибкости, координации, быстроты.**

- Выполнять упражнения сначала удобной ногой (рабочей рукой), в одну сторону до совершенства, а затем повторить всё с другой ноги (руки), в другую сторону.
- Выполнять равное количество упражнений обеими ногами (руками), в обе стороны.

**1. Отметьте варианты техники удержания скакалки.**

- За один конец
- .....
- За середину одной и двумя руками
- .....
- Сложенной в 2-4 раза одной и двумя руками
- .....

**5. Отметьте возможные упражнения с предметами.**

- .....
- Вращательные движения
- .....
- Фигурные движения
- .....
- Все ответы верны.

**8. Продолжительность подготовительной части урока по физической культуре составляет ... .**

- 1 – 2 минуты
- 2 – 3 минуты
- 3 – 5 минут
- 5 – 7 минут

**9. Выберите упражнения, которые включаются в основную часть урока.**

- .....
- «Конькобежец», «Пава», «Оленёнок».
- .....
- «Ковырялочка», игра, «Жеребёнок».