

АДМИНИСТРАЦИЯ ПАРФИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"

Утверждаю

Директор МАУ ДО «ЦТТ» Н.А. Полявина
Приказ от 02.09.2024 г. № 20
Педсовет от 30.08.2024 г. № 3

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по силовой гимнастике
с атлетическими булавами
«Медвежья лапа»**

Направленность: физкультурно - спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год (124 часа)

Автор-составитель:

*Завгородняя Евгения Владимировна
педагог дополнительного образования*

п. Парфино

2024 год

НАПРАВЛЕННОСТЬ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по силовой гимнастике с атлетическими булавами «Медвежья лапа» (далее Программа) по дополнительному образованию детей старшего школьного возраста (14-17лет) имеет физкультурно - **спортивную** направленность и имеет **базовый** уровень. В творческое объединение принимаются дети без специального отбора и ограничений.

Содержание образования по Программе ориентировано на:

- сохранение и укрепление здоровья современных детей;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации;
- формирование у ребенка адекватной современному уровню знаний картины мира;
- формирование человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество и нацеленного на совершенствование этого общества;
- воспроизводство и развитие кадрового потенциала общества;
- улучшение работы мозга ребенка и усиление активности всех психических процессов;
- внедрение здоровьесберегающих технологий в систему дошкольного образования детей.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 03.08.2018г.);
 - приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- с учетом:

- распоряжения правительства Российской Федерации от 04.09 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03. 2016 г. № ВК641/09 «О направлении методических рекомендаций»
- Устава Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского творчества».

Программа реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, представленные в статье 3 Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»:

- 1) обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

2) единство нормативной правовой базы в области физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации;

3) установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта;

4) запрет на дискриминацию и насилие в области физической культуры и спорта;

5) обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, а также участников и зрителей физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;

6) непрерывность и преемственность физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам.

МАУ ДО «Центр детского творчества», являясь организацией дополнительного образования, призвано способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся.

Сегодня остро стоит проблема физического воспитания детей. Современные дети меньше двигаются, вследствие чего возникает дефицит мышечной деятельности, и увеличиваются статические напряжения.

Гиподинамия создает предпосылки для формирования отклонений в состоянии здоровья: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела, повышенный уровень психоэмоционального напряжения, что в свою очередь предрасполагает к различным заболеваниям сердечно-сосудистой, дыхательной систем, нарушению обмена веществ и т. д.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Сохранение и укрепление здоровья современных детей вызывает огромную озабоченность в современном обществе, что подтверждается созданием и разработкой в последнее время государственных программ «Здоровое поколение», «Здоровье нации» и «Здоровьесберегающее образование». Имеет место высокая значимость развития и культивирования силовой гимнастики с атлетическими булавами. Этот вид физической активности в последние 5 лет набирает большую мировую популярность, особенно среди любителей и ценителей восточный боевых искусств, силовой Хатха-йоги. Кроме этого, для занятий силовой гимнастикой с атлетическими булавами не требуются большие материальные затраты по сравнению с другими видами физических активностей и спорта, не нужны особые условия, сложное дорогостоящее оборудование и спортивная экипировка, что является немаловажным для проведения занятий в секциях.

Силовая гимнастика с атлетическими булавами на данный момент является средством оздоровления организма и развития сразу нескольких физических качеств (сила, выносливость, мощность, двигательный контроль, динамическая координация, ловкость). Поэтому данный вид физической активности служит отличным способом физического воспитания детей старшего школьного возраста, формирования гармоничной личности подростка.

Доступность, зрелищность, непритязательность расширяют круг любителей силовой гимнастики с атлетическими булавами и способствуют включению в проведение массовых спортивных праздников, проведению образцово-показательных выступлений.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ

Новизна Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься физической культурой с развитием большого количества физических качеств, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Программа дает возможность заняться физкультурно-оздоровительной деятельностью с «нуля», а также внимательна к вопросу воспитания здорового образа жизни. Обучающиеся также должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Сохранение и укрепление здоровья современных детей вызывает огромную озабоченность в современном обществе, что подтверждается созданием и разработкой в последнее время государственных программ «Здоровое поколение», «Здоровье нации» и «Здоровьесберегающее образование». В современной популяции детей наблюдается большое разнообразие психосоматических симптомов, говорящих об отклонениях – скрытых и явных, в состоянии здоровья ребенка. По данным Минздрава, только 10 процентов детей, поступающих в школу, можно считать полностью здоровыми. При этом усложняются программы обучения, увеличиваются нагрузки не только в школе, но и в детском саду, что при дефиците движения неблагоприятно влияет на здоровье детей. Применение методов оздоровления и здоровьесбережения является важнейшим условием в работе с детьми для их успешного обучения, социализации и гармоничного развития. Силовая гимнастика может помочь ребенку развить выносливость, хорошую осанку и координацию движений, укрепить внутренние органы и улучшить общее состояние, а также быть более сосредоточенным в повседневной жизни, стать гармонично развитой, творческой личностью. Силовая гимнастика обеспечивает достижение эмоционального равновесия через используемые психотехники (релаксационные техники и техники концентрации внимания, через умение сканирования ощущений и освоение навыка понимания взаимосвязи тела и сознания). Тело становится сильным и гибким, а разум – спокойным и сосредоточенным. Силовая гимнастика является хорошим инструментом в профилактике нарушений осанки, коррекции сколиозов, плоскостопия. Также закономерно положительное влияние силовой гимнастики на формирование самооценки и уверенности в себе ребенка подросткового возраста, профилактики подростковой прокарстинации и депрессии.

МЕСТО ПРОГРАММЫ

Место Программы в программном поле Учреждения. Программа органично вписывается в сложившуюся систему ценностей и целей Образовательной программы Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества».

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель Программы заключается в гармоничном развитии физических и духовных качеств юношей и девушек, обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, воспитании социально-активной личности посредством занятий силовой гимнастикой.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- укрепить здоровье и расширить функциональные возможности организма;
- сформировать стойкий интерес к занятиям физкультурой и спортом, в частности силовой гимнастикой;
- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники работы с атлетическими булавами;
- изучить базовые техники работы с булавами;
- сформировать волевые и морально-этические качества личности, обеспечить потребность в ведении здорового образа жизни;
- привить нормы личной гигиены и самоконтроля;
- популяризовать работу с атлетическими булавами и вовлечь максимальное количество детей и подростков в систему обучения;
- расширить и совершенствовать тактический и технический арсенал упражнений.

ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ

Программа соответствует принципам:

- ✓ Систематичности и последовательности.
- ✓ Доступности – характер и объем заданий соответствует уровню развития и подготовленности детей.
- ✓ Наглядности.
- ✓ Развивающего образования, целью которого является развитие ребенка; а также:
- ✓ сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- ✓ соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- ✓ обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей старшего школьного возраста;

✓ возрастания объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: удельный вес ОФП сокращается по отношению к СФП;

✓ непрерывное совершенствование качества технических действий;

✓ соблюдения принципа постепенности применения нагрузок в процессе обучения;

✓ учёт возрастных особенностей занимающихся в планировании тренировочных и соревновательных нагрузок;

✓ развитие основных физических качеств на всех этапах подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Программа включает в себя освоение специфических упражнений с использованием специального оборудования которые (атлетические булавы) позволяют развивать не только физические качества, но и развивать межполушарные связи, наращивать нейронные связи в мозгу, развивать параметры памяти и внимания, оптимизировать работу межполушарий мозга, развивать крупную моторику, координированность движений тела, двигательные навыки и двигательный контроль. Приобретенные навыки и полученные результаты в ходе обучения по Программе помогут ребенку в учебной, бытовой, социальной видах деятельности.

Для создания наиболее благоприятных условий для развития и воспитания детей педагог вправе по собственному выбору чередовать учебный материал.

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ,

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программа рассчитана на **1 год обучения**. Общая продолжительность обучения составляет **124 часа**.

Наполняемость групп: 8- 10 человек.

График проведения занятий: 3 занятия в неделю во второй половине дня. Возраст детей: 14-17 лет. Продолжительность занятия: 45 минут с перерывами на отдых и уборку инвентаря. Форма проведения: групповая.

Форма проведения: групповая.

Возраст детей: 14-17 лет.

Формы проведения занятий:

- практическое занятие;

- открытое занятие;

- праздник;

В процессе проведения занятий используются: фронтальная, групповая, индивидуальная формы организации деятельности.

Возможна реализация программы в дистанционной форме обучения с использованием функций электронных платформы для организации аудио и видеоконференции.

Информационная площадка

<https://vk.com/club15143976>

Основные методы работы:

- Словесные – с помощью которых педагог доступно объясняет тему занятий и последовательность деятельности на занятии; беседы (применяются для уточнения, коррекции знаний, их обобщения и систематизации).
- Наглядные – демонстрация упражнений педагогом.
- Практические – показ алгоритма действий, упражнений.

Возрастные особенности.

Средний и старший школьный возраст охватывает детей в возрасте от 12 до 17 лет. Это возраст перехода от детства к юности, который характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. Происходят бурный рост и физическое развитие детей. Внешность подростка отличается нескладностью, непропорциональностью частей тела, угловатостью движений.

Костная система активно развивается, становится более прочной, чем в младшем возрасте, но еще не заканчивается окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей. Это может привести к разного рода искривлениям, нарушениям осанки, ненормальному развитию частей скелета.

Отмечается в период подросткового возраста быстрый темп развития мышечной системы. За счет увеличения толщины мышечных волокон происходит резкое увеличение общей массы мышц.

У старших школьников почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро, в связи с чем увеличивается мышечная масса и растет сила. В этом возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц правой и левой половины тела. Это предполагает целенаправленное воздействие (с большим уклоном на левую сторону) с целью симметричного развития мышц правой и левой сторон туловища. В этом возрасте появляются благоприятные возможности для воспитания силы и выносливости мышц.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты, получаемые обучающимися в результате освоения Программы:

Личностные:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;
- знающие моральные нормы;
- активные;
- имеющие первичные представления о своем физическом состоянии и возможностях.

Метапредметные:

- овладевшие универсальными предпосылками учебной деятельности – умениями работать по правилу и по образцу, слушать педагога и выполнять его инструкции;
- способные управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений;
- соблюдающие элементарные общепринятые нормы и правила поведения.

Предметные:

- овладевшие необходимыми умениями и навыками по Программе в соответствии с поставленными задачами;
- освоившие опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, знания и умения, конкретные элементы практического опыта – навыки или предметные компетенции.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Отслеживание динамики освоения Программы осуществляется предварительной, текущей и итоговой аттестацией. (Приложение №1)

- Практические задания.
- Открытые занятия.
- Беседа.
- Наблюдение.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на закрепление материала, освоение упражнений и на формирование двигательных навыков.

- беседа;
- практикум.

Оценка уровня и качества освоения Программы фиксируется в протоколе результатов аттестации обучающихся через прохождение аттестации. (Приложение № 2)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации и контроля
1	Вводное занятие, предварительная аттестация	1		1	Беседа,

					функциональное тестирование
2	Техника безопасности, правила обращения с булавами	2	2		Беседа, инструктаж
3	ОФП: интервальная тренировка на плечевой пояс.	5	1	4	Наблюдение, практическое задание
4	ОФП: интервальная тренировка на основные группы мышц с собственным весом.	5	1	4	Наблюдение, практическое задание
5	ОФП: интервальная тренировка на мышцы нижних конечностей и тазового региона с собственным весом.	5	1	4	Наблюдение, практическое задание
6	ОФП: интервальная тренировка на плечевой пояс с отягощением.	5	1	4	Наблюдение, практическое задание
7	ОФП: интервальная тренировка на нижние конечности и тазовый регион с отягощением.	5	1	4	Наблюдение, практическое задание
8	ОФП: интервальная тренировка на мышцы КОРа с отягощением	5	1	4	Наблюдение, практическое задание
9	ОФП: круговая тренировка на основные группы мышц с отягощением.	5	1	4	Наблюдение, практическое задание
10	СФП: арка простая, арка сложная, махи, вращения	5	1	4	Наблюдение, практическое задание
11	СФП: виды подъемов булавы и удержание булавы	8	1	7	Наблюдение, практическое задание
12	СФП: положение «Крест», «Факел», «Перевернутый факел» и вариации этих положений.	8	1	7	Наблюдение, практическое задание
13	СФП: Виды тычков булавами и их вариации	8	1	7	Наблюдение, практическое задание
14	СФП: Виды тяг и жимов с булавами	8	1	7	Наблюдение, практическое задание
15	СФП: Виды перемещений и перехватов булавы	8	1	7	Наблюдение, практическое задание
16	СФП: Хатха-йога с булавами: асаны и виньясы	10	2	8	Наблюдение, практическое задание
17	СФП: Основная стойка при работе с булавами	4	1	3	Наблюдение, беседа, практическое задание
18	СФП: Базовые упражнения с булавами: «Расческа», «Дровосек», «Художник», «Бабочка»	8	1	7	Наблюдение, практическое задание
19	СФП: Связки и переходы в жонглировании	8	1	7	Наблюдение, практическое задание
20	Дыхательные упражнения: диафрагмальное, полное йоговское, задержки дыхания на вдохе и на выдохе, уджджайи.	4	1	3	Наблюдение, практическое задание

21	Мышечная релаксация	4	1	3	Наблюдение, практическое задание
22	Текущая аттестация	1		1	Наблюдение, практическое задание, функциональное тестирование
23	Открытое занятие	1		1	Наблюдение, практическое задание
24	Итоговая аттестация	1		1	Функциональное тестирование, наблюдение
	ИТОГО	124	20	104	

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Каждое занятие включает в себя три блока: разминку, основную часть, заминку.

В разминку входят суставные упражнения на все основные суставы тела, включая лучезапястный сустав, суставы пальцев рук, суставы позвоночника.

В основную часть включены:

- упражнения по общей физической подготовке (приседания, отжимания, тяги, жимы, подъёмы корпуса из положения лежа и другие упражнения с отягощением и без для укрепления основных мышечных групп тела).
- Упражнения по специальной физической подготовке необходимые для работы со снарядами (атлетическими булавами)

Используемые упражнения применяются в статическом, динамическом и изотоническом режиме работы. Используется линейный, интервальный и круговой типы тренировки.

В заминку включены упражнения с целью компенсации работающих групп мышц. Заминка может быть достигнута за счет упражнений на растяжку, за счет малоинтенсивных аэробных упражнений, либо за счет упражнений низкой интенсивности на мышцы антагонисты. Также в заминку включены дыхательные упражнения и мышечная релаксация

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Занятия, проводятся в учебном зале, который оснащен станком, зеркалами, мячами, ковриками, музыкальной колонкой.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

К методическому обеспечению Программы относятся:

- Разработка методических рекомендаций по проведению занятий: техника и последовательность выполнения упражнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.
2. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
5. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.
7. SIM. ID. KENOE. INDIAN CLUB EXERCISE WITH EXPLANATORY FIGURES AND POSITIONS. PHYSICAL CULTURE.

Приложение№1

ПРОГРАММА АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ ПО СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКЕ с АТЛЕТИЧЕСКИМИ БУЛАВАМИ**

«МЕДВЕЖЬЯ ЛАПА»

(срок реализации 1 год)

Педагог дополнительного образования

Завгородняя Евгения Владимировна

ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Срок проведения: сентябрь

Цель: исследование имеющихся двигательных навыков и уровня физической подготовленности у обучающихся.

Форма проведения: функциональное тестирование.

Содержание аттестации:

Выполнение функциональных тестов: подъем корпуса из положения лежа на спине (кол-во раз в мин), отжимания в упоре лежа (кол-во раз), удержание позы «Стульчик» у стены (мин), удержание позы Ромберга (сек).

Форма фиксации результата: протокол

Протокол результатов предварительной аттестации обучающихся

№ п/п	ФИО обучающегося	Вид функционального тестирования			
		Подъем корпуса из положения лежа, раз/мин	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	Удержание позы «Стульчик», мин	Удержание позы Ромберга, сек
1					
2					
3					
...					

ТЕКУЩАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Срок проведения: декабрь.

Цель: оценка качества усвоения обучающимися содержания Программы.

Форма проведения: наблюдение, практическое задание, функциональное тестирование.

Форма оценки: улучшение показателей предварительной аттестации касательно функционального тестирования, и уровень высокий/средний/низкий касательно выполнения практического задания (импровизации жонглирования).

Оценка результатов практического задания (импровизация жонглирования) проводится по трем уровням овладения различных видов и элементов жонглирования, используемые переходы и связки между элементами жонглирования.

В – высокий – обучающийся справился с импровизацией жонглирования, использовал сложные элементы и связки, импровизация от 2 до 3 минут;

С – средний – обучающийся частично справился с импровизацией жонглирования, использовал сложные элементы и связки, импровизация от 1 до 2 минут;

Н – низкий – обучающийся справился с импровизацией жонглирования, использовал баловые элементы и связки, импровизация менее 1 минут.

Форма фиксации результата: протокол

Протокол текущих результатов оценки качества усвоение обучающимися содержания Программы

№ п/п	ФИО обучающегося	Вид функционального тестирования				Практическое задание (импровизация жонглирования), уровень
		Подъем корпуса из положения лежа, раз/мин	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	Удержание позы «Стульчик», мин	Удержание позы Ромберга, сек	
1						
2						
3						
...						

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Итоговая аттестации проводится в форме групповой и индивидуальной работы при выполнении упражнений и заданий, предусмотренных Программой.

К прохождению итоговой аттестации допускаются все обучающиеся, освоившие материал по Программе.

Срок проведения: май.

Цель: оценка усвоения материала Программы.

Задачи:

- создать условия для выполнения обучающимися упражнений и заданий, предусмотренных Программой.

- проанализировать объем и технику выполненных упражнений и заданий, а также уровень импровизации жонглирования обучающимися;

- проанализировать актуальность содержания Программы, при необходимости внести изменения, соответствующие уровню развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Форма проведения: открытое групповое занятие, с элементами индивидуальных заданий; функциональное тестирование, практическое задание (импровизация жонглирования).

Форма оценки: улучшение показателей текущей аттестации касательно функционального тестирования, и уровень высокий/средний/низкий касательно выполнения практического задания (импровизации жонглирования).

Оценка результатов практического задания (импровизация жонглирования) проводится по трем уровням овладения различными видами и элементами жонглирования, используемые переходы и связки между элементами жонглирования.

В – высокий – обучающийся справился с импровизацией жонглирования, использовал сложные элементы и связки, импровизация более 3 минут;

С – средний – обучающийся частично справился с импровизацией жонглирования, использовал сложные элементы и связки, импровизация более 2 минут;

Н – низкий – обучающийся справился с импровизацией жонглирования, использовал баловые элементы и связки, импровизация более 1 минуты.

Форма фиксации результата: протокол

Протокол итоговых результатов оценки качества усвоение обучающимися содержания Программы

№ п/п	ФИО обучающегося	Вид функционального тестирования				Практическое задание (импровизация жонглирования), уровень
		Подъем корпуса из положения лежа, раз/мин	Отжимания в упоре лежа, кол-во раз	Удержание позы «Стульчик», мин	Удержание позы Ромберга, сек	

1						
2						
3						
...						

Приложение № 2

**ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
 ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
 ПРОГРАММЕ ПО СИЛОВОЙ ГИМНАСТИКЕ С АТЛЕТИЧЕСКИМИ БУЛАВАМИ
 «МЕДВЕЖЬЯ ЛАПА»
 (срок реализации 1 год)**

**Педагог дополнительного образования
 Завгородняя Евгения Владимировна**

Протокол результатов аттестации обучающихся творческого объединения «Медвежья лапа»

ФИО педагога: **Завгородняя Евгения Владимировна**

Название дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Медвежья лапа»**

Срок реализации программы **1 год**

Учебный год	202___/ 202___
Год обучения	1 год обучения

ФИО обучающегося / Вид аттестации	Предварительная	Текущая	Итоговая
1			
2			
3			
...			
Подпись педагога			
Высокий уровень (кол-во чел)			
Средний уровень (кол-во чел)			
Низкий уровень (кол- во чел)			
Всего человек			