

**Автономная некоммерческая организация дополнительного образования  
"Международная Академия спорта Ирины Винер"**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АНОДО «Международная Академия спорта Ирины Винер»



О.Д. Цыганкова  
«28» апреля 2021 г.

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

Авторы:

И.А. Винер, доктор  
педагогических наук, профессор  
О. Д. Цыганкова,  
кандидат экономических наук

Москва – 2021г

## Оглавление

Раздел 1. «Характеристика программы» .....	3
1.1. Совершенствуемые компетенции.....	3
1.2. Планируемые результаты обучения.....	3
1.3. Категория обучающихся .....	5
1.5. Режим занятий .....	5
1.6. Трудоемкость обучения: .....	5
Раздел 2. «Содержание программы» .....	6
2.1. Учебный (тематический) план.....	6
2.2. Учебная программа .....	8
Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы» .....	14
Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы» .	23
4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы. ....	23
Приложение 1.....	30

## 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 подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат Код компетенции
1.	Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических 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 подготовки 49.03.01 Физическая культура Бакалавриат Код компетенции
1.	<p><b>Знать:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные нормативно-правовые требования в сфере физического воспитания.</li> <li>2. Требования к обеспечению здоровья и безопасности, обучающихся на уроках физической культуры.</li> <li>3. Психофизиологические, физические, возрастные особенности детей младшего школьного возраста с позиции развития их физической культуры.</li> <li>4. Особенности организации учебных занятий в рамках образовательной программы «Физическая культура. Гимнастика 1 – 4 классы» под редакцией И. А. Винер.</li> <li>5. Алгоритм проектирования учебных занятий, направленных на формирование гимнастических умений на основе УМК: базовый и углубленный уровень с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей</li> </ol>	ОПК-1, ОПК-7, ОПК-12

	<p>школьников, в том числе их особых образовательных потребностей.</p> <p><b>Уметь:</b> 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> 1. Технику выполнения упражнений разминки: общая партерная, у опоры по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. 2. Особенности соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении упражнений разминки.</p> <p><b>Уметь:</b> Демонстрировать технику выполнения упражнений разминки (общая, партерная, у опоры) по материалам УМК: базовый и углубленный уровень, соблюдая технику безопасности.</p>	ОПК-7
3.	<p><b>Знать:</b> 1. Технику выполнения подводящих и акробатических упражнений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. 2. Особенности соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении подводящих и акробатических упражнений.</p> <p><b>Уметь:</b> Демонстрировать технику выполнения подводящих и акробатических упражнений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень, соблюдая технику безопасности.</p>	ОПК-7
4.	<p><b>Знать:</b> 1. Технику выполнения упражнений «трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. 2. Особенности соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении упражнений «трудности тела».</p> <p><b>Уметь:</b> Демонстрировать технику выполнения упражнений «трудности тела»: прыжки, повороты, равновесие, гибкость по материалам УМК: базовый и углубленный уровень, соблюдая технику безопасности.</p>	ОПК-7
5.	<p><b>Знать:</b> 1. Технику выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. 2. Особенности соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении танцевальных шагов.</p>	ОПК-7

	<p><b>Уметь:</b> Демонстрировать технику выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый уровень, соблюдая технику безопасности.</p>	
6.	<p><b>Знать:</b> 1. Технику работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК: базовый и углубленный уровень. 2. Особенности соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма при работе с гимнастическими предметами.</p> <p><b>Уметь:</b> Демонстрировать технику работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК, соблюдая технику безопасности.</p>	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 Практическое занятие			Формы контроля
		Трудоемкость	Видео- лекции	Практи- ческие 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	Развитие физического воспитание в России: исторический опыт и современный подход	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	Психофизиологические, физические, возрастные особенности детей младшего школьного возраста с позиции развития их физической культуры на основе средств гимнастики, хореографии, игр.	8	1	7	Онлайн- тестирование
<b>Раздел 3. Техники выполнения гимнастических упражнений (46 часов)</b>					
3.1	Общие рекомендации по обучению технике выполнения гимнастических упражнений с учетом техники безопасности	2	0,5	1,5	Онлайн- тестирова ние
3.2	Техника выполнения упражнений общей разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	6	0,5	5,5	Онлайн- тестирование Отчет: 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	Онлайн - тестирование Отчет: видео – 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	
3.7	Техника выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый уровень.	6	0,5	5,5	
3.8	Техника работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК.	6	0,5	5,5	
<b>Раздел 4. Формирование гимнастических умений на основе УМК под редакцией И. А. Винер. Образовательная программа «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы» (5 часов)</b>					
4.1	Проектирование учебных занятий по физической культуре, ориентированных на формирование гимнастических умений.	5	2	3	Проект №1
	<b>ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b>	1		1	Зачет как совокупность результатов выполненных работ, тестов + 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>		
<p>Тема 1.1 Значение физической культуры в современной системе образования. Нормативно-правовая база физического воспитания в образовании.</p>	<p><i>Видео-лекция, 0,5 час</i></p>	<p>Анализ приоритетов процесса модернизации физического воспитания. Развития физической культуры и спорта в России. Концепция модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации: предпосылки и инновации. 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 Развитие физического воспитания в России: исторический опыт и современный подход</p>	<p><i>Видео-лекция, 0,5 час</i></p>	<p>Исторический опыт России по развитию физического воспитания в образовании. Гимнастика как современная базовая составляющая физической культуры. Общие представления о современных задачах гимнастики в начальной школе. Структура программы «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы». Место гимнастики в учебном плане образовательной организации. 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 УМК под редакцией И. А. Винер. Образовательная программа «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы» как рабочая программа учебных занятий физической культуры в начальном</p>	<p><i>Видео-лекция, 0,5 час</i></p>	<p>Учебно-методический комплекс (УМК) под редакцией И. А. Винер. Концептуальные основы авторской образовательной Программы в аспекте рабочей программы учебных занятий физической культуры в начальном общем образовании. Цели и задачи Программы Принципы обучения, заложенные в Программе. Содержание Программы. И ее тематическое планирование.</p>

общем образовании.		Достижение метапредметных, предметных и личностных результаты обучения по Программе.
	<i>Практическое занятие, 3,5 час.</i>	Изучение тематического планирования Программы. Работа с основной и дополнительной литературой с целью подготовки к текущему контролю знаний. 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. Психофизиологические, физические, возрастные особенности детей младшего школьного возраста с позиции развития их физической культуры на основе средств гимнастики, хореографии, игр.	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Значение сенситивных периодов развития ребенка в процессе формирования и развития его физической культуры на примере образовательной программы «Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы» под редакцией И. А. Винер.
	<i>Практическое занятие, 3,5 час.</i>	Подготовка к онлайн-тестированию
	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Особенности физиологии детей в младшем школьном возрасте в контексте возможностей физического развития на основе гимнастики, хореографии, игр. Взаимосвязь анатомо-физиологических особенностей детей 6-10 лет с психологическими особенностями возраста и возможностями формирования у них умений выполнять гимнастические упражнения различного уровня сложности. Особенности и возможности психофизиологии школьников в 10-11 лет с позиции тонкого владения телом и усвоения сложных гимнастических упражнений.
	<i>Практическое занятие, 3,5 час.</i>	Подготовка и выполнение заданий онлайн-тестирования по разделу 2
<b>Раздел 3. Техники выполнения гимнастических упражнений (46 часов)</b>		
Тема 3.1. Общие рекомендации по обучению технике выполнения гимнастических упражнений с учетом техники безопасности	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Особенности упражнений гимнастики их воздействие на организм. Возможности УМК под редакцией И.А. Винер в освоении гимнастических техник. Рекомендации по обучению техникам выполнений гимнастических упражнений. Особенности соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении гимнастических упражнений.
	<i>Практическое занятие, 1,5 час.</i>	Работа с основной и дополнительной литературой. Подготовка и выполнение заданий онлайн-тестирования

<p>Тема 3.2. Техника выполнения упражнений общей разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p>	<p><i>Видео-лекция, 0,5 час</i></p>	<p>Особенности соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении упражнений разминки. Видео показ техник гимнастических упражнений общей разминки с соблюдением техники безопасности: <b>Базовый уровень:</b> Укрепление голеностопных суставов, «Жираф». «Гусенок», «Цапля», «Олененок вперед», шаги с продвижением вперед и вращением руками, шаги на внутренней и внешней поверхности стопы, «Конькобежец». <b>Углубленный уровень:</b> «Индюшонок», «Мячик».</p>
	<p><i>Практическое занятие, 5,5 час.</i></p>	<p>Отработка техник выполнения упражнений. Подготовка и выполнение <b>онлайн-тестирования тема 3.1, 3.2</b></p>
<p>Тема 3.3. Техника выполнения упражнений партерной разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p>	<p><i>Видео-лекция, 1 час</i></p>	<p>Видео показ техник гимнастических упражнений партерной разминки с соблюдением техники безопасности: <b>Базовый уровень:</b> «Крабик», «Велосипед», «Уголок», «Веревочка», «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». <b>Углубленный уровень:</b> Усложненные варианты «Велосипед», «Лягушонок на спине», «Лягушонок на животе», «Уголок», «Сороконожка», «Циркуль».</p>
	<p><i>Практическое занятие, 7 час.</i></p>	<p>Отработка техник выполнения упражнений. Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений с соблюдением техники безопасности. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.)</p>
<p>Тема 3.4. Техника выполнения упражнений разминки у опоры по материалам УМК: базовый и углубленный уровень</p>	<p><i>Видео-лекция, 0,5 час</i></p>	<p>Видео показ техник гимнастических упражнений разминки у опоры с соблюдением техники безопасности: <b>Базовый уровень:</b> Демиплие (полуприседы) по I и II хореографическим позициям Цыпочка (у опоры) Равновесие пасса (в сторону, затем вперед) в опоре на столе Приставные шаги в сторону и "шене" Упражнение для растяжения боковой поверхности туловища Стойка на одной ноге в опоре с наклоном туловища</p>

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

<p>Тема 3.6. 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>Особенности соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении упражнений «трудности тела».</p> <p>Видео показ техник гимнастических упражнений «трудности тела» с соблюдением техники безопасности:</p> <p><b>Базовый уровень (Прыжки):</b>          Прыжок "Ножницы" вперед          Прыжок "Кабриоль" вперед          Прыжок "Кабриоль" назад          Прыжок со сменой ног сзади "Ножницы"          Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела</p> <p><b>Углубленный уровень (Прыжки):</b>          Прыжок в позиции "Арабеск".          Прыжок подбивной толчком с двух ног          Ног.          Прыжок подбивной с разбега.</p> <p><b>Базовый уровень (Поворот):</b>          Поворот пасса колена в сторону.          Серия поворотов шене.          "Казак" нога вперед горизонтально.</p> <p><b>Базовый уровень (Равновесие):</b>          Пассе колена вперед          Равновесие с ногой вперед (горизонтально).          "Батман" (мах) вперед горизонтально</p> <p><b>Углубленный уровень (Равновесие):</b>          Стойка на одной ноге, нога горизонтально — пассе, Арабеск          Комбинация упражнений на равновесие. Стойка на одной ноге, нога горизонтально — пассе, Арабеск</p> <p><b>Базовый уровень (Гибкость):</b>          Положение круглого приседа "Волна вперед".</p> <p><b>Углубленный уровень (Гибкость):</b>          Наклон туловища назад в опоре на коленях          Наклон туловища назад в опоре на животе          Гибкость. Наклоны назад, стоя у гимнастической скамьи.</p>
<p>Тема 3.7. Техника выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p>	<p><i>Практическое занятие, 5,5 час.</i></p>	<p>Отработка техник выполнения упражнений.</p> <p>Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений с соблюдением техники безопасности. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.)</p> <p>Особенности соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении танцевальных шагов.</p> <p>Видео показ техник танцевальных шагов с соблюдением техники безопасности:</p> <p><b>Базовый уровень:</b>          Танцевальные шаги. Галоп в сторону</p>

		Танцевальные шаги. Польша Танцевальные шаги. Верёвочка Танцевальные шаги. Ковырялочка.
	<i>Практическое занятие, 5,5 час.</i>	Отработка техник выполнения упражнений. Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений с соблюдением техники безопасности. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.) <b>Онлайн-тестирование– тема 3.5 – 3.7</b> <b>Отправка видео-демонстраций</b>
Тема 3.8. Техника работы с гимнастическими предметами (скакалка, мяч) по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.	<i>Видео-лекция, 0,5 час</i>	Особенности соблюдения техники безопасности и профилактики травматизма при работе с гимнастическими предметами. Видео показ техник гимнастических упражнений с соблюдением техники безопасности: <b>Базовый уровень (Мяч):</b> Одиночный отбив мяча от пола Серия отбивов мяча от пола Баланс мяча на ладони руки и передача мяча из руки в руку Короткий перекаат с ладони на грудь Перекааты мяча по полу Переброска мяча с ладоней на тыльную сторону руки <b>Базовый уровень (Скакалка):</b> Вращение скакалки в лицевой плоскости "Зеркало". Вращение скакалки в горизонтальной плоскости "Зонтик". Прыжки через скакалку "Астронавт". Вращательные движения скакалки, сложенной вдвое "Червячок". Вращение скакалки в боковой плоскости "Стеночка". Ловля скакалки "Эшапе". Подскоки через скакалку "Воробей" вперёд Чередование вращения скакалки в вертикальной плоскости "Восьмёрка".
	<i>Практическое занятие, 5,5 час.</i>	Отработка техник выполнения упражнений. Запись видео-демонстрация техник выполнения упражнений с соблюдением техники безопасности. (по одной из базового и углубленного уровней по выбору обучающегося.) <b>Отправка видео-демонстраций</b> <b>Онлайн-тестирование тема 3.8</b>
<b>Раздел 4. Формирование гимнастических умений на основе УМК под редакцией И. А. Винер. Образовательная программа «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы»</b>		
Тема 4.1. Проектирование учебных занятий по физической культуре,	<i>Видео-лекция, 2 час</i>	Особенности организации процесса учебного занятия, направленного формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом

ориентированных на формирование гимнастических умений.		<p>техники безопасности и учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе их особых образовательных потребностей.</p> <p>Алгоритм проектирования учебных занятий по физической культуре, ориентированных на формирование гимнастических умений школьников начальной школы на основе УМК.</p> <p>Примерный план проведения учебного занятия - гимнастика. Рекомендации и примеры.</p> <p>Презентация к уроку 1 класс</p> <p>Презентация к уроку 2 класс</p> <p>Презентация к уроку 3 класс</p> <p>Презентация к уроку 4 класс</p> <p>Предметные результаты освоения и содержание учебного предмета.</p>
	<i>Практическое занятие, 3 час.</i>	<p><b>Проект №1</b></p> <p>Проектирование учебного занятия, направленного на формирование гимнастических умений школьников (по выбору обучающихся) начальной школы (класс по выбору обучающихся) по материалам УМК под редакцией И.А. Винер.</p>
Итоговая аттестация	<i>Зачет, 1 час</i>	<p>Итоговое онлайн тестирование.</p> <p>Зачет на основании результатов выполнения работ и тестирования.</p>

### 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.  $X = \frac{\text{количество правильно выполненных заданий}}{\text{общее количество заданий}} \cdot 100$  (например,  $X = \frac{15}{16} \cdot 100 = 94$  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.
6. Соблюдение техники безопасности.

**Критерии оценивания:** выполнение всех требований

**Оценивание:** зачет/не зачет

### **Проект №1**

**Проектирование учебного занятия, направленного на формирование гимнастических умений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень с учетом техники безопасности**

**Требования к проекту:**

Работа осуществляется на основании алгоритма проектирования учебных занятий, направленных на формирование гимнастических умений на основе УМК: базовый и углубленный уровень с учетом социальных, возрастных,

психофизических и индивидуальных особенностей школьников, в том числе их особых образовательных потребностей.

**Критерии оценивания:**

1. Все шаги алгоритма выполнены правильно в полном объеме.
2. Правильно сформулированы цели учебного занятия.
3. Правильно подобрана система гимнастических упражнений по материалам УМК под редакцией И.А. Винер с учетом цели.
4. Правильно выбрана система подготовительных упражнений.
5. Правильно спланирована организация проблемной ситуации и выведение учащихся на формулировку темы занятия.
6. Правильно спланирована система организации взаимодействия обучающихся в ходе освоения техник гимнастических упражнений.
7. Запланирована система индивидуализации деятельности с обучающимися с учетом их особенностей: физиологических, психологических, физических и т.д.
8. Запланирована система обратной связи относительно успешности реализации техник гимнастических упражнений при их поэлементной отработке.
9. Образовательный процесс учебного занятия спроектирован с основой на достижение запланированных целей (результатов) с учетом обеспечения техники безопасности.
10. Составлен план организации рефлексии обучающихся относительно поставленных и достигнутых результатов.

**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**

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 осуществлении 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».

### **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.

2. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. В 2 ч. : учебник общего начального образования/ И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова под ред. И.А. Винер. - Москва: Просвещение, 2011. **ISBN** 978-5-09-032569-1.

3. 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.

4. Современное нормативно-правовое обеспечение профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту [Текст]: учебное

пособие / Н.А. Усцеломова, С.В. Усцелемов, 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.

5. 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.

6. 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.

### **Дополнительная литература**

1. 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.

2. 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: 8рог1 : Человек, 2015. - 118 с.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

6. 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.

7. 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).

8. Подготовка высококвалифицированных спортсменов в художественной гимнастике: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.04. - Винер- Усманова, Ирина Александровна, Санкт-Петербург, 2003. - 120 с. : ил.

9. 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.

10. 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.

11. 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.

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

13. 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.

14. 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.

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

16. 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.

17. 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.

18. 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.

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

20. Физкультурно-оздоровительные технологии: курс лекций / сост. Ивко И. А.- Омск: Изд-во СибГУФК, 2017. - 152 с. [Электронный ресурс] - ЦКЪ: Мр5://20ат5ат.щ/а63664.Ы1т1 (дата обращения 10.10.2018).

21. 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.

22. 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/>, иные образовательные порталы.

**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.»

Ваш ответ:.....

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?**

Ваш ответ:.....

Подготовка к соревновательной деятельности

Развитие выносливости, быстроты и скоростно-силовых способностей

**4. 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

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

.....

Принцип доступности, систематичности, вариативности

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

.....

**6. 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

**7. 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

.....

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

.....

Индивидуализация

Наглядность

.....

Последовательность

Вариативность

**Образец тестов к разделу 2**

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

Предметная

Учебная

.....

.....

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

Появляется качественно новый уровень развития произвольной регуляции поведения в деятельности.

Развитие наглядно-действенного мышления

.....

.....

**3. 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 по темам 3.1 – 3.8**

#### **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

.....

#### **3. 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

**4. Для разучивания нового упражнения используется следующая последовательность:**

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

показ (учителем или демонстрация слайдов), выполнение  
упражнений учащимися

.....

**5. Какие виды упражнений включаются в общую разминку?**

Ходьба и бег

Различные виды перемещений

.....

.....

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

.....

Жираф

.....

**7. 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.

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

Вынести вперёд перед собой и поставить выворотню стопу 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 .....

.....

**9. Гибкость — это ... .**

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

.....

**10. 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

**11. 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 выворотню, 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.*

**12. 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

**13. Отметьте средства развития координации и ловкости.**

Упражнения на расслабление

.....

Упражнения на согласование движений разными частями тела

.....

Упражнения с предметами

Акробатические упражнения

.....

Все выше названные.

#### 14. 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.

.....

#### 15. Как представлен практический метод обучения?

Целостным методом разучивания

Расчленённым методом разучивания

.....

Переменным (меняющимся) методом повторения изучаемого действия

.....

Все ответы верны.

#### 16. Разделите по двум группам акробатических элементов следующие упражнения.

Динамические

Статические

Перевороты Стойки

Мосты Кувырки

Повороты Упоры

Шпагаты Перекаты

#### 17. Какое усилие в прыжках является ведущим?

Отталкивания

.....

Разбег

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

.....

характерные позы, движения

стилистические движения рук и

ГОЛОВЫ

.....

**19. 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.

**20. 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.

**21. Отметьте варианты техники удержания скакалки.**

За один конец

.....

За середину одной и двумя

руками

.....

Сложенной в 2-4 раза одной и двумя  
руками

.....

**22. Отметьте возможные упражнения с предметами.**

.....

Вращательные  
движения

.....

Фигурные движения

.....

Все ответы верны.

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

1 – 2 минуты

2 – 3 минуты

3 – 5 минут

5 – 7 минут

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

.....

«Конькобежец», «Пава», «Оленёнок».

.....

«Ковырялочка», игра, «Жеребёнок».