

**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>Знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Основные нормативно-правовые требования в сфере физического воспитания. 2. Требования к обеспечению здоровья и безопасности, обучающихся на уроках физической культуры. 3. Психофизиологические, физические, возрастные особенности детей младшего школьного возраста с позиции развития их физической культуры. 4. Особенности организации учебных занятий в рамках образовательной программы «Физическая культура. Гимнастика 1 – 4 классы» под редакцией И. А. Винер. 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 	ОПК-1, ОПК-7, ОПК-12

	<p>школьников, в том числе их особых образовательных потребностей.</p> <p>Уметь: 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>Знать: 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>Уметь: Демонстрировать технику выполнения упражнений разминки (общая, партерная, у опоры) по материалам УМК: базовый и углубленный уровень, соблюдая технику безопасности.</p>	ОПК-7
3.	<p>Знать: 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>Уметь: Демонстрировать технику выполнения подводящих и акробатических упражнений по материалам УМК: базовый и углубленный уровень, соблюдая технику безопасности.</p>	ОПК-7
4.	<p>Знать: 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>Уметь: 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>Знать: 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>Уметь: Демонстрировать технику выполнения танцевальных шагов по материалам УМК: базовый уровень, соблюдая технику безопасности.</p>	
6.	<p>Знать: 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>Уметь: 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	Практические занятия	
БАЗОВАЯ ЧАСТЬ					
Раздел 1. Модернизация учебного предмета «Физическая культура» в современных условиях (12 часов)					
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
Раздел 2. Специфика использования средств гимнастики, хореографии, игры на учебных занятиях с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей младшего школьного возраста (8 часов)					
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
Раздел 3. Техники выполнения гимнастических упражнений (46 часов)					
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 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	
Раздел 4. Формирование гимнастических умений на основе УМК под редакцией И. А. Винер. Образовательная программа «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы» (5 часов)					
4.1	Проектирование учебных занятий по физической культуре, ориентированных на формирование гимнастических умений.	5	2	3	Проект №1
	ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ	1		1	Зачет как совокупность результатов выполненных работ, тестов + итоговое тестирование
	ИТОГО:	72	9	63	

2.2. Учебная программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание
Раздел 1. Модернизация учебного предмета «Физическая культура» в современных условиях (12 часов)		
<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
Раздел 2. Специфика использования средств гимнастики, хореографии, игры на учебных занятиях с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей детей младшего школьного возраста (8 час.)		
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
Раздел 3. Техники выполнения гимнастических упражнений (46 часов)		
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: Базовый уровень: Укрепление голеностопных суставов, «Жираф». «Гусенок», «Цапля», «Олененок вперед», шаги с продвижением вперед и вращением руками, шаги на внутренней и внешней поверхности стопы, «Конькобежец». Углубленный уровень: «Индюшонок», «Мячик».</p>
<p>Тема 3.3. Техника выполнения упражнений партерной разминки по материалам УМК: базовый и углубленный уровень.</p>	<p><i>Практическое занятие, 5,5 час.</i></p>	<p>Отработка техник выполнения упражнений. Подготовка и выполнение онлайн-тестирования тема 3.1, 3.2</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 партерной разминки с соблюдением техники безопасности: Базовый уровень: «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». Углубленный уровень: Усложненные варианты «Велосипед», «Лягушонок на спине», «Лягушонок на животе», «Уголок», «Сороконожка», «Циркуль».</p>
<p>Тема 3.4. Техника выполнения упражнений разминки у опоры по материалам УМК: базовый и углубленный уровень</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: Базовый уровень: 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" Углубленный уровень: 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.) Онлайн-тестирование – тема 3.3,3.4 Отправка видео-демонстраций</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: Базовый уровень: Упражнение "Ванька-встанька". Упражнение "Мост" (из положения "сидя на полу"). Упражнение "Колесо" (переворот боком). Углубленный уровень: 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>Базовый уровень (Прыжки): Прыжок "Ножницы" вперед Прыжок "Кабриоль" вперед Прыжок "Кабриоль" назад Прыжок со сменой ног сзади "Ножницы" Прыжок в группировке с полуповоротом всего тела</p> <p>Углубленный уровень (Прыжки): Прыжок в позиции "Арабеск". Прыжок подбивной толчком с двух ног Ног. Прыжок подбивной с разбега.</p> <p>Базовый уровень (Поворот): Поворот пасае колено в сторону. Серия поворотов шене. "Казак" нога вперед горизонтально.</p> <p>Базовый уровень (Равновесие): Пасае колено вперед Равновесие с ногой вперед (горизонтально). "Батман" (мах) вперед горизонтально</p> <p>Углубленный уровень (Равновесие): Стойка на одной ноге, нога горизонтально — пасае, Арабеск Комбинация упражнений на равновесие. Стойка на одной ноге, нога горизонтально — пасае, Арабеск</p> <p>Базовый уровень (Гибкость): Положение круглого приседа "Волна вперед".</p> <p>Углубленный уровень (Гибкость): 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>Базовый уровень: 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.) Онлайн-тестирование– тема 3.5 – 3.7 Отправка видео-демонстраций
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: Базовый уровень (Мяч): 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 Базовый уровень (Скакалка): 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.) Отправка видео-демонстраций Онлайн-тестирование тема 3.8
Раздел 4. Формирование гимнастических умений на основе УМК под редакцией И. А. Винер. Образовательная программа «Физическая культура. Гимнастика 1 - 4 классы»		
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>Проект №1</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. Усцелемова, 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».