

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Петрунь»

«Петрунь сиктса шёр школа»  
Муниципальной велёдан съёмкуд учреждение

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МБОУ «СОШ с.Петрунь»



*Филиппова* Ю.А. Филиппова  
« 5 » *июня* 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
для учащихся 1-11 классов

«Гимнастика»

срок реализации программы – 1 год

Составитель:  
Батманова Екатерина Анатольевна  
воспитатель МБОУ «СОШ с. Петрунь»

с. Петрунь

2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи образовательной программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

Список литературы

Приложение 1. Мониторинг компетентностей обучающихся

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» разработана на основе и с учетом

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации №1008 от 29.02.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (последняя редакция);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа "Гимнастика" применяется в целях всестороннего, гармонического, физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций, осанки занимающихся.

### **Направленность программы**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, предусматривает проведение групповых занятий при активном участии каждого обучающегося ребенка.

### **Актуальность программы**

Данная программа позволяет решать проблему социализации детей и способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни, позволяет привить двигательные навыки и пробудить интерес к занятиям спортом. Программа «Гимнастика» развивает гибкость, ловкость, выносливость и координацию, дисциплинирует детей, совершенствует тело, учит красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в сегодняшнем мире, учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность. Программа не только способствует приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и помогает формировать нравственные и волевые качества, призваны помочь осознать свою индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом и заключается актуальность данной программы.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается не только в создании оптимальных условий для формирования культуры здорового образа жизни через образовательную и физкультурно-оздоровительную

деятельность, но и включение детей в разные виды деятельности, раскрытие творческого потенциала ребенка, развитие организационных способностей, развитие и совершенствование интеллектуальных способностей детей.

#### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для учащихся возраста от 6 до 18 лет.

#### **Объем, сроки реализации программы. Режим занятий.**

#### **Формы организации образовательного процесса**

Программа «Гимнастика» рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов – 34 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 40 минут.

При проведении дистанционных занятий непрерывная длительность работы, связанная с фиксацией взгляда на экране монитора, не превышает 30 минут.

Форма организации образовательного процесса: групповая с использованием приемов индивидуальной работы.

#### **Формы проведения занятий**

Основной формой организации образовательного процесса является занятие, занятие - соревнование, соревнования, зачетные занятия, соревнования, праздник.

**Формы обучения.** Форма обучения по программе «Гимнастика» - очная, дистанционная (при необходимости).

#### **Методы обучения.**

В гимнастике широко применяются разнообразные методические приёмы общепринятых словесного, наглядного и практического методов, а также вспомогательные методы: помощи, идеомоторный и музыкальный.

Таблица 1

методы	Методические приёмы	примечание
Словесный	Команды и распоряжение	Эффективны эмоциональные сигналы
	Указания и инструктаж	Максимально точно и кратко
	Описание и объяснения	Объяснение предпочтительнее описания
	Пояснения и сравнения	Целесообразные сравнения
	Самоотчёты и самооценки	
	Лекции и беседы	
Наглядный	Показ тренера и гимнасток. Фото и видео показ.	Виды показа: целостный, фрагментарный, контрастный.
Практический	Целостного и расчлененного упражнения	Эффективен контроль исходных и промежуточных положений
	Игровой, круговой и соревновательный.	
Помощи	Физической помощи со стороны	Виды: фиксация, поддержка, подкрутка, проводка.
	Ориентировочная помощь	Виды: зрительные ориентиры, звуковые

		сигналы(хлопки, счет), музыка, материальные ограничители
Идеомоторный	Представление, мысленное воспроизведение, мысленная тренировка.	При разучивании, отработке, в период вынужденной неподвижности.
Музыкальный	Выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты.	Позволяет правильно расставить акценты в движениях.
Групповой	Разминка, разучивание связок и элементов.	

**Комплектование:** в объединения принимаются учащиеся любой формы спортивной подготовки.

**Условия формирования групп:** разновозрастные.

## 1.2. Цель и задачи образовательной программы

**Цель** программы: формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья и обеспечение творческого долголетия.

### **Задачи**

#### *Обучающие*

- учить детей согласовывать движения с музыкой, развивать чувство ритма.
- учить выполнять движения красиво и технически правильно.
- развивать двигательные навыки и двигательные качества (ловкость, быстроту, координацию движений, равновесие, силу).

#### *Развивающие*

- укреплять здоровье, развивать отдельные мышечные группы и всю мышечную систему в целом, закалять организм;
- способствовать формированию правильной осанки и походки
- развивать музыкальность, грациозность, мягкость, культуру движений
- развивать физические качества: гибкость, координацию движений, силу, выносливость, чувство равновесия, прыгучесть
- способствовать общему развитию и укреплению органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

#### *Воспитательные*

- воспитывать жизненно важные гигиенические навыки.
- учить соблюдать правила эстетического поведения
- воспитывать морально-волевые качества (такие, как дисциплинированность, коллективизм, смелость, решительность, целеустремленность, упорство, выдержка, настойчивость, инициативность, воля и другие)
- формировать эмоционально-положительное отношение к спорту и к художественной гимнастике, в частности.
- формировать способность работать в команде

### **Задачи первого года обучения**

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся.

- Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов без предмета и с предметами.

- Участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

- Развитие специфических качеств: танцевальности, музыкальности, выразительности и творческой активности.

- Привитие интереса к занятиям художественной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

#### **Задачи второго года обучения.**

- воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

- Закрепление и совершенствование базовых, специальных элементов (с предметом и без него).

- Разучивание и выполнение классификационной программы 3 юношеского разряда.

- Участие в массовых, контрольных и внутренних соревнованиях.

- развитие морально-волевых качеств, силы, выносливости, координации движения.

### **1.3. Содержание программы Тематический план обучения**

Таблица 2

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал				
1.1.	Тема 1. Краткий обзор развития художественной гимнастики	1	1		Творческое задание
1.2.	Тема 2. Влияние занятий на организм занимающихся	1	1		опрос
1.3.	Тема 3. Гигиена	1	1		Опрос
1.4.	Тема 4. Техника безопасности на занятиях	1	1		Опрос
1.5.	Тема 5. Музыкальная грамота	1	1		опрос
1.6.	Тема 6. Терминология	1	1		
2.	Раздел 2. Практические занятия				
2.1.	Тема 7. ОФП и СФП	2		2	практика
2.2.	Тема 8. Хореография	2		2	практика
2.3.	Тема 9. Элементы народного танца	2		2	Практическое задание
2.4.	Тема 10. Равновесие	2		2	Практическое задание
2.5.	Тема 11. Повороты	2		2	Практическое задание
2.6.	Тема 12. Акробатика	2		2	Практическое задание

2.7.	Тема 13. Прыжки	2		2	Практическое задание
2.8.	Тема 14. Волны	2		2	Практическое задание
2.9.	Тема 15. Упражнение без предмета	2		2	Практическое задание
2.10.	Тема 16. Упражнение со скакалкой	2		2	Практическое задание
2.11.	Тема 17. Упражнение с мячом	2		2	Практическое задание
2.12.	Тема 18. Упражнение с обручем	2		2	Практическое задание
2.13.	Тема 19. Показательные выступления	2		2	Практическое задание
2.14.	Тема 20. Участие в соревнованиях	1		1	Практическое задание
2.15.	Тема 21. Промежуточная аттестация	1		1	
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	

## **Содержание тематического плана обучения**

### **Раздел 1. Теоретический материал**

Тема 1 Развитие художественной гимнастики

Теория. Краткий обзор развития художественной гимнастики.

Тема 2. Влияние занятий на организм занимающихся

Теория. Краткие сведения о состоянии и функциях организма человека, влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Тема 3. Гигиена.

Теория. Личная гигиена, гигиена одежды, обуви. Закаливание организма. Режим и питание спортсменов. Режим дня, здоровый образ жизни.

Тема 4. Техника безопасности на занятиях

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности во время выполнения акробатических элементов, работы с предметом. Правила поведения во время пожара.

Тема 5. Музыкальная грамота.

Теория. Значение музыки в художественной гимнастике. Понятие о содержании и характере музыки. Программная и не программная музыка. Свойства музыкального звука.

Тема 6. Терминология.

Теория. Значение терминологии на занятиях художественной гимнастики.

### **Раздел 2. Практические занятия**

Тема 7. ОФП и СФП

Практика. Строевые упражнения. Построение, ходьба на месте, в движении в колонне, в шеренге по одному, в парах, переход с шагов на бег и обратно.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Положение рук – вперед, вверх, в стороны, к плечам, на пояс, согнутые перед грудью в замок. Махи, скрестные движения, круговые – руками, в локтевом суставе и кисти, в различном темпе и направлениях, резко, плавно и т. д. Плавные движения руками, движения по дуге. Позиции рук: подготовительная, I, II, III, движения руками у опоры и без нее. Упражнения для ног- Позиции: I, II, III. Движение ногами из основной стойки, из позиции и на носках, полуприседания и приседания, на 1 ноге, выставление на носок в сторону и вперед, маленькие броски и большие – махи (по всем направлениям) выпады, поднимание согнутой и прямой ноги, опускание на колени и поднимание, вставание на носок одной ногой и различные положения другой. Упражнения для туловища. Наклоны вперед, назад, в сторону, в различных стойках С различными положениями и движениями рук, то же стоя на коленях, сидя на пятках, сидя, прижав колени, ноги врозь и т. д. Повороты туловища, круговые движения, пружинистые движения туловищем, из положения, лежа на спине: поднимание, опускание, прогиб, скручивания, в положении сидя на пятках руки сцеплены в замок – прогибы и сгибание спины, у гимнастической стенки: вис стоя, влево, вправо, то же спиной. Упражнения на расслабление. – Расслабление шеи: опустить голову вперед, в сторону, назад, одновременное расслабление рук из различных положений. Руки вверх – последовательно расслабить кисть, предплечье и плечо, качание расслабленных рук в сторону вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении «широкая стойка» – наклоны туловища вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа вперед путем раскачивания плеч и туловища. Стоя в положении широкая стойка – наклоны туловища вперед с полным расслаблением, одновременное расслабление всего туловища до полного приседа. Бег. Мягкий, спиной и лицом вперед, с подниманием бедра вперед, с захлестом голени назад, с поворотом на 180 градусов. Прыжки: на двух ногах, с одной на другую, на 1 ноге, в стороны, с поворотом на 180 град., «козлики», «скачок».

#### Тема 8. Хореография.

Практика. Постановка корпуса, позиция ног и рук. Наклоны корпуса у станка, упражнение для рук на основе классических позиций, волны, взмахи руками, туловищем. Повороты на месте, с продвижением. Упражнение на равновесия. Малые прыжки на месте, с продвижением по диагонали. Большие прыжки.

#### Тема 9. Элементы народного танца.

Практика. Галоп. Шаг галопа вперёд, в сторону. Полька. Шаг польки вперёд с выставлением ноги на носок. Крестный шаг в сторону («припадание»). Ход «гармошка» (ступни сомкнуты движение в сторону,

переставляя поочередно то пятки то носки). Верёвочка назад (с переступанием и на каждый счёт). Русский шаг. Шаг «сударушки».

Тема 10. Равновесие.

Практика. Стойка на носках. Равновесие в полуприседе. Равновесие в стойке на левой, на правой ноге. Равновесие в полуприседе на левой, на правой. Переднее равновесие. Боковое равновесие. Равновесие в «пассе», «арабеск».

Тема 11. Повороты.

Практика. Переступанием. Скрестные. Одноименный 180,360 гр. Одноименный поворот в пассе, нога вперед на 90 град., нога назад на 90 град. Разноименный поворот в пассе, поворот с удержанием ноги в сторону, в положении «атитюд».

Тема 12. Акробатика.

Практика. Перекаты вправо, влево из положения лежа и из положения стоя на коленях, перекат на грудь. Группировка сидя, лежа на спине, в приседе, стоя на коленях. Перекаты вперед, назад в группировке из различных положений: лежа на спине, сидя из упора присев. Из упора присев кувырки вперед, назад в упор присев и на коленях. То же через плечо назад в упор стоя на коленях. Стойка на лопатках с опорой руками о спину с касанием носками двух ног пола за головой. Мост из положения лежа, стоять ноги врозь, вставание с моста. Переворот вправо, влево /колесо. Стойка на руках у опоры.

Тема 13. Прыжки.

Практика. С двух ног с места. Выпрямившись. Выпрямившись с поворотами на 180, 360 градусов. Подбивной (в сторону, вперед). Закрытый прыжок, открытый прыжок, прыжок касаясь, прыжок шагом.

Тема 14. Волны.

Практика. Волны руками вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные. Боковая волна. Волна вперед, назад.

Тема 15. Упражнения без предмета.

Практика. Танцевальные шаги, Танцевальные дорожки. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Тема 16. Упражнение со скакалкой.

Практика. Качание, махи, круги (двумя руками, одной, два конца скакалки в двух руках. Вращения - вперед и назад (в боковой, в лицевой, в горизонтальных плоскостях), восьмерка (одной и двумя руками), броски и ловля-одной рукой – вдвое, вчетверо сложенной скакалки. Двумя руками из основного хвата. Бросок в лицевой плоскости с ловлей на поднятую ногу. Разучивание и совершенствование элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Тема 17. Упражнения с мячом.

Практика. Отбивы. Передачи над головой и под ногами, около туловища и шеи. Махи и выкруты - круги (большие, средние), вертушки с

помощью кисти. Отбивы- однократные, многократные, со сменой ритма, разными частями тела, элементы б/п во время отбива мяча об пол. Броски и ловли - броски из-под руки, бросок, отбив-ловля одной рукой, бросок, присед-ловля одной рукой, бросок, прыжок-ловля двумя руками в полете, низкие (до 1 м) двумя руками. Перекаты – на полу, по телу, по частям тела. Движение с партнёром - отбивы друг другу, переброски, чередование отбивов и перекатов. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Тема 18. Упражнение с обручем.

Практика. Хваты, махи – разнообразные хваты, махи и передачи (перед и за телом) вращения на кисти (в боковой, плоскости, над головой), передача из одной руки в другую (в различных положениях. Перекаты по полу, обратный кат. Броски и ловля – одной рукой вверх с вращением в лицевой и боковой плоскости, броски махом в горизонтальной плоскости одной и двумя руками, ловля во вращении в жёсткий хват, ногами. Разучивание элементов и соединение их в последовательную комбинацию под музыку, в сочетании с танцевальными движениями.

Тема 19. Показательные выступления.

Практика. Показательные выступления на открытых уроках, спортивных праздниках и соревнованиях.

Тема 20. Соревнования.

Практика. Зачёт по ОФП и СФП. Классификационные соревнования.

#### **1.4. Планируемые результаты**

В процессе изучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» обучающиеся приобретают следующие результаты:

Предметные результаты:

- на этапе текущей подготовки дети выполняют нормативы общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП);

- участвуют в показательных выступлениях
- участвуют в квалификационных соревнованиях
- выполняют нормативы III юношеского разряда.

Метапредметные и личностные результаты:

- демонстрируют развитие мышечной памяти, внимания, целеустремлённости, силу характера, упорство.

- имеют представление о ценности здоровья и необходимости его сохранения;

- в своем поведении мотивированы на безопасный, здоровый образ жизни.

- овладение основами культуры общения, поведения в коллективе.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Учебный план

Таблица 3

		1 год обучения		
		всего	теория	практика
1	Краткий обзор развития гимнастики	1	1	
2	Влияние занятий на организм занимающихся	1	1	
3	Гигиена	1	1	
4	Техника безопасности на занятиях	1	1	
5	Музыкальная грамота	1	1	
6	Терминология	1	1	
7	ОФП и СФП	2		2
8	Хореография	2		2
9	Элементы народного танца	2		2
10	Равновесия	2		2
11	Повороты	2		2
12	Акробатика	2		2
13	Прыжки	2		2
14	Волны	2		2
15	Упражнения без предмета	2		2
16	Упражнения со скакалкой	2		2
17	Упражнения с мячом	2		2
18	Упражнения с обручем	2		2
19	Показательные выступления	2		2
20	Соревнования	1		1
21	Промежуточная аттестация	1		1
	ИТОГО	34	6	28

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы по «Гимнастике» необходимы: 1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями. 2. Общее освещение кабинета лучше обеспечивать люминесцентными лампами в период, когда невозможно естественное освещение. 3. Рабочие столы и стулья должны соответствовать ростовым нормам. 4. Спортивный зал

5. Специальное оборудование: ковер гимнастический; мячи; скакалки; обручи; скамейки; шведские стенки; весы; магнитофоны; электронные носители информации.

**Материально-техническое оснащение** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «гимнастика»:

1. Специальное оборудование:

- ковер гимнастический;
- мячи;
- скакалки;
- обручи;
- булавы,
- ленты,

2. Форма:

- спортивный костюм
- обувь для зала
- носки
- футболка, шорты (спортивные)

3.дополнительный и вспомогательное оборудование:

- утяжелители.
- игла для накачивания спортивных мячей
- пылесос бытовой.
- весы
- магнитофон.
- электронные носители информации.
- скамейки;
- шведские стенки.

Оборудование размещается в спортивном зале так, чтобы его было удобно использовать для занятий. Переносной инвентарь необходимо хранить в кладовой при зале. Личный спортивный инвентарь (спортивный костюм, наколенники, бинты) занимающиеся приносят с собой на каждое занятие.

**Кадровое обеспечение.** Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим среднее или высшее педагогическое образование.

### 2.3. Формы аттестации

Формы аттестации разработаны для определения соответствия уровня полученных обучающимися знаний, умений и навыков планируемым результатам образовательной программы. Контроль и оценка образовательной деятельности осуществляется постоянно, по мере изучения материала.

Промежуточная аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы за весь период обучения и проводится в конце года обучения. Формы итоговой аттестации: итоговое занятие, викторина, конкурс, соревнование.

При дистанционном обучении текущий контроль осуществляется в дистанционном режиме и оценивается по итогам выполненной работы. Формы текущего контроля: тестирование, опрос, выполнение итогового задания и представление результата педагогу. Выполненные задания обучающиеся пересылают педагогу по электронной почте, в сообщениях в группах объединения в сети Интернет (фото, документа выполненного задания).

### 2.4. Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы для обучения

Таблица 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	«5» - плотная складка, колени прямые «4» - при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые «3» - при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
Гибкость	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание стопами лба «4» - до 5 см «3» - 6 – 10 см При выполнении движения колени обязательно вместе
Гибкость	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок Отведение рук назад	«5» - 45° «4» - 30° «3» - 20°
Координационные способности	Равновесие на одной, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны Рисунок (не приводится)	«5» - удержание положения в течение 6 секунд «4» - 4 секунды «3» - 2 секунды Выполнять с обеих ног
Скоростно-силовые качества	Прыжки толчком двух ног	Оценивание по 5-бальной системе (легкость прыжка, толчок)

## Нормативы общей подготовки для промежуточной аттестации

Таблица 5

Упражнения	1 год
«Мост» лежа (см): «5» «4» «3»	
«Мост» стоя (см): «5» «4» «3»	-20 см от рук до пяток -30 см от рук до пяток -40 см от рук до пяток
Прыжки через скакалку вперед: «5» «4» «3»	За 30 с -50 и более раз -от 30 до 50 раз -от 20 до 30 раз
Складка вперед: «5» «4» «3»	- без ошибок -незначительные ошибки -грубые ошибки
«Рыбка»: «5» «4» «3»	
Шпагат правый и левый на полу: «5» «4» «3»	-1-я рейка -на полу -нет исполнения
Шпагат поперечный: «5» «4» «3»	-исполнено б/о -ошибки в исполнении -нет исполнения
Подъем туловища назад, наверх за 1 мин.: «5» «4» «3»	- 25 раз и более -от 10 до 20 раз -менее 10 раз
Подъем прямых ног из положения лежа на спине за 30 с: «5» «4» «3»	-15 раз и более -от 10 до 14 раз -менее 10 раз

Средний балл 5,0 – 4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки,

4,4 – 4,0 – выше среднего,

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки,

3,4 – 3,0 – ниже среднего,  
2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

Контрольно-переводные нормативы:

Таблица 6

Контрольные нормативы:	Критерии оценки:
<p>Шпагат с опоры высотой 20см. 1 – с правой ноги. 2 – с левой ноги</p>	<p>«5» - плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками. «4» - 1-5 см. от пола до бедра. «3» - 6-10 см. от пола до бедра. «2» - захват только одноимённой рукой. «1» - без наклона назад.</p>
<p>Поперечный шпагат.</p>	<p>«5» - выполнение шпагата по одной прямой. «4» - с небольшим заворотом стоп вовнутрь. «3» - до 10 см. от линии до паха. «2» - 10-15 см. от линии до паха. «1» - 10-15 см. от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь.</p>
<p>«Мост» на коленях. И.П. – стойка на коленях: 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 - фиксация положения, 4 – И.П.</p>	<p>«5» - плотная складка, локти прямые, колени вместе. «4» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки. «3» - недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь. «2» - наклон назад, руками до пола. «1» - наклон назад, руками до пола, колени врозь.</p>
<p>Из И.П. лёжа на спине, ноги вверх. 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат. 2- И.П.</p>	<p>Оценивается амплитуда, темп при обязательном вертикальном положении спины при выполнении складки. Выполнение за 10 сек: «5» - 5 раз «4» - 4 раз «3» - 3 раз «2» - 2 раз «1» - 1 раз</p>
<p>Из И.П. лёжа на животе. 1 – прогнуться назад, руки на ширине плеч. 2- И.П.</p>	<p>«5» - 8 «4» - 7 «3» - 6 «2» - 5. «1» - 4</p>
<p>Прыжки с вращением скакалки вперёд.</p>	<p>«5» - 20 раз за 10 секунд. «4» - 19 раз «3» - 18 раз «4» - 17 раз «1» - 16 раз</p>
<p>Равновесие в шпагат вперёд, в сторону, назад. Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд</p>	<p>«5» - рабочая нога выше головы. «4» - стопа на уровне плеча. «3» - нога на уровне 90°. «2» - нога на уровне 90°, разворот бёдер,</p>

	завёрнутая опорная нога. «1» - нога на уровне 80°.
--	---

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Средний балл – 5,0-4,5 – высокий уровень специальной физической подготовки.

4,4 – 4,0 – выше среднего

3,9 – 3,5 – средний уровень специальной физической подготовки

3,4-3,0 – ниже среднего

2,9 и ниже – низкий уровень специальной физической подготовки.

Критерии	Уровень освоения содержания программы			Методы диагностики
	Низкий	Средний	Высокий	
<b>Предметная компетентность</b>				
Теоретические знания	Не знает технику безопасности в спортивном зале, т.б при работе с предметами, выполнение акробат. элементов Не имеет представление о влиянии занятий на организм занимающ.. Не знает сведения о состоянии и функциях организма человека, гигиену. Не знает с чего начинается тренировка. Не слушает замечания преподавателя. Не может сделать выводы по завершению занятия.	Знает технику безопасности в спортивном зале т.б при работе с предметами, выполнение акробат. элементов Имеет представление о влиянии занятий на организм занимающ. Знает с чего начинается тренировка. Слушает замечания преподавателя. Не может сделать выводы по завершению занятия.	Знает технику безопасности при работе с с предметами, выполнение акробат. элементов Имеет представление о влиянии занятий на организм занимающ. Знает с чего начинается тренировка. Слушает замечания преподавателя. Может сделать выводы по завершению занятия.	Опрос, контрольные задания

<p>Практические умения</p>	<p>Не знает технику безопасности в спортивном зале,, т.б при работе с предметами, выполнение акробат. элементов Не имеет представление о правильном выполнении элементов и танцевальных комбинаций. Не знает с чего начинается тренировка. Не слушает замечания преподавателя. Не может сделать выводы по завершению занятия.</p>	<p>. знает технику безопасности в спортивном зале,, т.б при работе с предметами, выполнение акробат. элементов. Имеет представление о правильном выполнении элементов и танцевальных комбинаций. Знает с чего начинается тренировка. Слушает замечания преподавателя. может сделать выводы по завершению задания</p>	<p>. знает технику безопасности в спортивном зале,, т.б при работе с предметами, выполнение акробат. элементов. Имеет представление о правильном выполнении элементов и танцевальных комбинаций. Знает с чего начинается тренировка. Слушает замечания преподавателя. может сделать выводы по заданию</p>	<p>Тестирование, практические задания</p>
<p>Уровень мотивации к предмету</p>	<p>Неохотно посещает занятия, выполняет упражнения и задания. Не обсуждает учебную информацию с родителями.</p>	<p>С интересом посещает занятия, выполняет упражнения и задания. Не обсуждает учебную информацию с родителями. Не всегда последователен в тренировках.</p>	<p>С удовольствием посещает занятия, выполняет задания и упражнения. Стремится многое узнать о полной программе тренировочного процесса. Обсуждает полученную на занятиях информацию с родителями.</p>	<p>Наблюдение, беседа, опрос родителей</p>
<p><b>Метапредметная компетентность</b></p>				

Регулятивные универсальные учебные действия	Чрезвычайно низкий уровень регуляции действий, постоянно нарушает заданную систему требований, предложенную взрослым. Не умеет работать по предложенному педагогом плану, следовать последовательностью. Не умеет отличать верно выполненное задание от неверного, оценивать результаты своей работы.	Ориентировка на систему требований развита недостаточно, что обусловлено невысоким уровнем развития произвольности. Может при помощи взрослого работать по предложенному педагогом плану, следовать последовательность ю действий. Не всегда умеет отличать верно выполненное задание от неверного, оценивать результаты своей работы.	Ориентировки на заданную систему требований, может сознательно контролировать свои действия. Умеет работать по предложенному педагогом плану, следовать последовательность ю действий. Умеет отличать верно выполненное задание от неверного, оценивать результаты своей работы.	Наблюдени е
Познавательные универсальные учебные действия	Не может ориентироваться в своей системе знаний :отличать новое от уже известного. Не умеет находить ответы на вопросы в иллюстрациях, сравнивать и группировать различные виды тренировочного процесса, Классифицировать и обобщать на основе жизненного опыта.	Не всегда может ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; находить ответы на вопросы в иллюстрациях. Только с помощью взрослого может сравнивать и группировать различные виды тренировочного процесса.	Может ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного. Умеет находить ответы на вопросы в иллюстрациях, сравнивать и группировать различные виды тренировочного процесса.	Наблюдение , задание

<p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	<p>Не всегда умеет слушать и понимать речь других, оформлять свои мысли в устной форме. Не умеет строить понятные для партнера высказывания, задавать вопросы. Не умеет договариваться с другими ребятами о правилах поведения и общения и следовать им. Не всегда доброжелательно относится к ребятам, особенно в ситуациях конфликтов интересов.</p>	<p>Умеет слушать и понимать речь других. Оформлять свои мысли в устной форме, строить понятные для партнера высказывания, задавать вопросы может только при помощи взрослых. Умеет совместно с педагогом договариваться с другими ребятами о правилах поведения и общения и следовать им. Не всегда доброжелательно относится к ребятам в ситуациях конфликтов интересов.</p>	<p>Умеет слушать и понимать речь других, оформлять свои мысли в устной форме, строить понятные для партнера высказывания, задавать вопросы. Умеет договариваться с другими ребятами о правилах поведения и общения и следовать им. Доброжелательно относится к ребятам даже в ситуациях конфликтов интересов.</p>	<p>Наблюдение</p>
<b>Личностное развитие</b>				
<p>Уровень воспитанности</p>	<p>Нетрудолюбив, уклоняется от общественных поручений, нарушает дисциплину даже при наличии контроля, необщительный, эгоистичный, недоброжелательный. Часто неискренен, обманывает товарищей. Небрежлив, допускает порчу имущества.</p>	<p>Не всегда трудолюбив, общественные поручения выполняет не всегда охотно. Дисциплина хорошая при наличии контроля. Отзывается на просьбы товарищей, участвует в делах коллектива при побуждении со стороны педагога или членов коллектива. Правдив, но не требует того же от других. Под контролем бережлив к государственному имуществу.</p>	<p>Трудолюбив, проявляет интерес к знаниям, общественные поручения выполняет охотно. Хорошая дисциплина. Уважает интересы коллектива, охотно отзывается на просьбы товарищей. Добрый, отзывчивый. Правдив и требует того же от других. Бережлив к личному и государственному имуществу.</p>	<p>Наблюдение</p>

<p>Культура поведения в коллективе</p>	<p>Не всегда знает и не может рассказать самые простые общие для всех правила поведения (этические нормы). Не может давать оценку своим поступкам и поступкам других людей. Не умеет выражать свои эмоции, соблюдая этические нормы. Не умеет понимать эмоции других людей, сопереживать им.</p>	<p>Знает и может с помощью взрослого рассказать самые простые общие для всех правила поведения (этические нормы). При поддержке взрослого может давать оценку своим поступкам и поступкам других людей. Не всегда умеет выразить свои эмоции, соблюдая этические нормы. Не всегда умеет понимать эмоции других людей, сопереживать им.</p>	<p>Знает и может рассказать самые простые общие для всех правила поведения (этические нормы). Может давать оценку своим поступкам и поступкам других людей. Умеет выразить свои эмоции, соблюдая этические нормы. Умеет понимать эмоции других людей, сопереживать им.</p>	<p>Наблюдение</p>
<p>Мотивация к учению и познанию</p>	<p>Неохотно посещает занятия, выполняет упражнения и задания. Не обсуждает учебную информацию с родителями.</p>	<p>С интересом посещает занятия, выполняет упражнения и задания. Не обсуждает учебную информацию с родителями.</p>	<p>С удовольствием посещает занятия, выполняет задания и упражнения. Стремится многое узнать о программе. Обсуждает полученную на занятиях информацию с родителями.</p>	<p>Наблюдение, беседа, опрос родителей</p>

## **Список литературы Для педагога**

1. Акулова А.И. Ритмическая гимнастика для детей 6-7 лет [Текст]: пособие / А.И. Акулова. –М.: Физкультура и спорт, 2007. –56
2. Винер-Усманова И.А. Художественная гимнастика. История, состояние, и перспективы развития [Текст]: учебное пособие / И.А. Винер-Усманова, Е.С. Крючек, Е.Е. Медведева, Р.Н. Терехина. –СПб.: Человек, 2014. –216
3. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995
4. Крючек Е.С. Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [Текст]: учебное пособие / Е.С. Крючек. –М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. -170 с.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основа занятий [Текст]: учебное пособие / В.П. Лукьяненко. –М.: Советский спорт, 2003.
7. Мартиросов Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе [Текст]: учебное пособие / Э.Г. Мартиросов, Э.Г. Руднев, Д.В. Николаев. –М.: Физическая культура, 2010. –120с
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
9. Родиченко В.С. Твой Олимпийский учебник [Текст]: учебное пособие / В.С. Родченко. –М.: Физкультура и спорт, 2004.

### **Для детей**

1. Сосина В.Ю., Нетоля В.А. Коллекция забавных гимнастических упражнений.
2. Шиманская В. Пять стихий художественной гимнастики. Москва, 2004.
3. Пиль А., Научно-популярное издание «все обо всем», «мое тело», 2000г.
4. Энциклопедия для детей серия « Я познаю мир». Тайна человека, Москва 2004г.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный интернет-сайт Всероссийской федерации художественной гимнастики [Электронный ресурс] (<http://www.vfrg.ru/>).
2. <https://gimnastika.pro> Художественная гимнастика.
4. <http://www.vfrg.ru> – Всероссийская федерация художественной гимнастике
3. [http://news.sportbox.ru/Vidy\\_sporta/hud\\_gimnastika/video](http://news.sportbox.ru/Vidy_sporta/hud_gimnastika/video) - видео по художественной гимнастике
4. <http://pesni.fm/artist/videos/Художественная+Гимнастика> - видео по художественной гимнастике.



### *III. Сфера личностного развития обучающегося*

№	Ф И обучающегося	Уровень воспитанности	Культура поведения в коллективе	Мотивация к учению и познанию	Итоги (%)
1.					В -% С -% Н-%
2.					В -% С -% Н-%
3.					В -% С -% Н-%
4.					В -% С -% Н-%
...					В -% С -% Н-%
	Высокий уровень %	%	%		%
	Средний уровень %	%	%		%
	Низкий уровень %	%	%		%