



Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании
Педагогического совета
От «02» июня 2023 г.
Протокол № 3



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ЦРТДЮ

Т.А. Долматова /Т.А. Долматова/

«02» июня 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»**

Базовый уровень

Возраст учащихся: 7-11 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Беляева Екатерина Борисовна,

педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы	8
1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы первого года обучения.....	8
1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения.....	12
1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы третьего года обучения.....	15
1.4. Планируемые результаты	19
 РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	 21
2.1. Календарный учебный график	21
2.2. Условия реализации программы	22
2.3. Формы контроля	24
2.4. Оценочные материалы	25
2.5. Методические материалы	26
2.6. Список литературы	28
 ПРИЛОЖЕНИЯ	
Приложение № 1. Контрольно-оценочные материалы	29
Приложение № 2. Тезаурус.....	44

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» *физкультурно-спортивной направленности* реализуется в рамках *муниципального заказа* на услуги дополнительного образования.

Нормативно-правовое обоснование.

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 01.09.2020 г., наименования и определения финансового обеспечения реализации образовательной программы, определенные в соответствии с бюджетным законодательством Российской Федерации и настоящим Федеральным законом, с 14.07.2023 г.;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей в РФ (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении

Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе» и др.).

- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2023 г.);
- Устав МБУ ДО ЦРТДЮ.

Предметные области программы: гимнастика, прыжковая акробатика, спорт, хореография.

Актуальность программы. Данная программа *актуальна*, так как восполняет потребность детского организма в двигательной активности, так как в настоящее время компьютеры, телефоны, планшеты выдвигаются у детей на первый план и занимают практически все свободное время.

Программа способствует всестороннему физическому развитию учащихся, предполагает обучение гимнастике и акробатике. Кроме того, занятия гимнастикой доставляют учащимся радость, служат хорошим средством повышения умственной работоспособности, содействуют гармоничному развитию тела и общей выносливости растущего организма.

Программа разработана для удовлетворения *социального заказа*, направлена на базовое спортивное совершенствование учащегося и мотивирует его к здоровому образу жизни.

Новизна программы заключается в индивидуальном подходе к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями. Программа содержит широкий комплекс упражнений для обучения акробатическим и гимнастическим навыкам учащихся.

Отличительной особенностью программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» *модифицированная*. За основу взята программа «Физическая культура. Гимнастика» 1 – 4 классы под редакцией И.А. Винер (г. Москва, 2019 год)

Программа строится на основе принципа «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Этот принцип был сформирован на основе идей Л.В. Выготского, А.И. Леонтьева, Л.В. Занкова и других. Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Обучение по данной программе строится в три этапа:

Этап 1 (1 год обучения) - создание общего представления о гимнастике, движении. На первом этапе в результате полученных первичных представле-

ний о гимнастике, накопления в памяти занимающихся двигательного опыта, возникают умения выполнять движения в общих чертах.

Этап 2 (2 год обучения) - углубленное разучивание (непосредственное овладение основами техники). На втором этапе в результате уточнения представлений о структуре и характере конкретных гимнастических упражнений устраняют лишние движения, ошибки, снижаются физическое и нервное напряжение, обеспечивается самостоятельное выполнение упражнений при строгом контроле преподавателя за действиями занимающихся.

Этап 3 (3 год обучения) - закрепление и дальнейшее совершенствование техники движений (формирование прочного автоматизированного двигательного навыка, обеспечение выполнения гимнастических и акробатических упражнений в различных условиях на протяжении длительного промежутка времени).

Уровень освоения программы – базовый.

Адресат программы – учащиеся 7-11 лет.

Младший школьный возраст благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте можно корректировать осанку и физическую активность школьника.

Возраст 7-8 лет характеризуется высокими темпами развития координации движений, поэтому перед учащимися ставятся довольно сложные двигательные задачи.

К 8-9 годам начинаются структурные изменения в росте мышечных волокон. Дети повышают свои функциональные возможности и могут переносить более высокие нагрузки. У младших школьников имеются все предпосылки к тому, чтобы приобрести такие качества, как гибкость и ловкость, так как в младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат обладает высокой эластичностью связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба способствует повышению эффективности специальных упражнений для развития этих качеств.

В 9-11 лет дети лучше всего приспосабливаются к выполнению акробатических движений, у них хорошо развита двигательная реакция и координация движений. В этом возрасте учащиеся обладают такой скоростно-силовой реакцией, которая позволяет им выполнять сложные комбинации (связки) прыжковой акробатики.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Количество детей в группах - 12-15 человек. Состав группы постоянный. Прием детей в творческое объединение производится добровольно на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и при наличии справки о состоянии здоровья, обеспечивающей доступ к занятиям физической культурой и спортом.

Объем и срок освоения программы. Период реализации программы составляет 3 года. Общее количество учебных часов – 432:

1 год обучения 144 часов;

2 год обучения 144 часов;

3 год обучения 144 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов в неделю – 4 ч. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 минут.

В *каникулярный период* занятия с учащимися проводятся в виде организационно-массовых и воспитательных мероприятий согласно плану организации каникул учреждения.

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

В рамках данной программы упор делается на *физическое воспитание*, формирование культуры здоровья, эмоционального благополучия и гражданско-патриотическое воспитание, а также обеспечение условий для расцвета индивидуальности конкретного ребёнка, с учётом его возрастных особенностей. Этому способствует выбор различных форм и методов воспитания, которые используются во время занятий: беседа, консультация, обмен мнениями, выполнение совместного поручения, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблемы, работа в творческих группах, праздники, конкурсы.

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков/занятий, с использованием VK Мессенджера. Видеоуроки/занятия могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием VK Мессенджера. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе VK Мессенджера или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы представляет собой систему, направленную на развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков учащихся младшего школьного возраста, на воспитание волевых и целеустремлённых юных спортсменов с твёрдой жизненной позицией, которые могут применить полученные знания, умения и навыки на

практике: в конкурсной и соревновательной деятельности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение детей базовым элементам гимнастики и акробатики, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

образовательные:

- знакомить учащихся с историей развития гимнастики и акробатики;
- обучать учащихся основам техники гимнастических и акробатических упражнений;
- обучать учащихся приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формировать у учащихся навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, культуру движений;

развивающие:

- развивать у учащихся физические качества (быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, сила);
- развивать у учащихся мотивацию и положительное отношение к занятиям физической культурой и спортом;
- развивать у учащихся двигательную активность, чувство ритма, красоту движений;

воспитательные:

- приобщать учащихся к здоровому образу жизни, вырабатывать у них потребность к занятиям спортом ежедневно;
- воспитывать у учащихся чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитывать волевые качества и дисциплинированность учащихся.

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения

Цель 1-го года обучения: развитие физических качеств учащихся посредством обучения гимнастическим и акробатическим упражнениям.

Задачи:

образовательные:

- обучать учащихся основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

- формировать у учащихся правильную осанку и гимнастический стиль выполнения упражнений;
- формировать у учащихся навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, культуру движений;

развивающие:

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость учащихся;
- формировать и совершенствовать двигательную активность учащихся;
- развивать у учащихся быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развивать инициативу и творчество учащихся;

воспитательные:

- воспитывать у учащихся трудолюбие, настойчивость в достижении поставленных задач и преодолении трудностей, силу воли, стремление к победе;
- воспитывать у учащихся культуру здоровья, ответственность за свое здоровье и потребность заботиться о нем;
- воспитывать у учащихся сознательное отношение к занятиям и повышение мотивации к ним.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Форма кон- троля по разделу
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Гимнастика для детей»	2	1	1	Тестирование физических данных
	Раздел 1. Двигательные способности.	54	1	53	Игра
1.1	Гимнастика и пластика	4	1	3	
1.2	ОФП	10	-	10	
1.3	Лазание и перелазание	10	-	10	
1.4	Симметричные и несимметричные упражнения с предметами	10	-	10	
1.5	Равновесие	20	-	20	
	Раздел 2. Акробатика	58	-	58	Конкурс
2.1	Кувырки	20	-	20	
2.2	Стойки	14	-	14	
2.3	Мост	14	-	14	
2.4	Растяжка.	10	-	10	

Раздел 3. Хореография.		12	-	12	Творческое задание
3.1	Позиции рук и ног	4	-	4	
3.2	Маховая комбинация	4	-	4	
3.3	Танцевальные шаги	6	-	6	
Раздел 4. Вольные упражнения.		6	-	6	Творческое задание
4.1	Комбинации на 16 счетов	4	-	4	
4.2	Связки без предметов	2	-	2	
Раздел 5. Опорные прыжки.		10	-	10	Зачет
5.1	Разбег, наскок на мост, постановка рук, приземление	6	-	6	
5.2	Разновидности прыжков	4	-	14	
Итоговое занятие «Выше, быстрее, сильнее»		2	-	2	Соревнование
ИТОГО:		144	2	142	

Содержание программы первого года обучения

Введение в программу «Гимнастика для детей» (2 ч.).

Теория. Характеристика разделов программы, особенности обучения. Краткое введение в курс. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в учреждении. ПДД. Режим занятий.

Практика. Игры на знакомство учащихся и организацию коллектива.

Форма контроля: тестирование физических данных.

Раздел 1. Двигательные способности (54 ч.).

1.1. Гимнастика и пластика (4 ч.)

Теория. История развития спортивной гимнастики. Гимнастика как спортивное направление. Значение для растущего организма. Гигиена и ТБ на занятиях.

Практика: спортивная эстафета.

1.2. ОФП (10ч.)

Практика. Беговые подвижные игры. Ходьба, бег, прыжки с различными положениями и движениями рук и ног. ОРУ без предметов поточным способом. Разновидности ходьбы, бега. Прыжки со скакалкой. ОРУ со скакалкой. Подвижные игры с речитативами «Раздувайся пузырь», «Самолет».

1.3. Лазание и перелазание (10 ч.).

Практика. Упражнения в лазании и перелазании. Подвижные игры. Эстафета с элементами перелазания. Подвижные игры с речитативами «Паровоз», «Самолет».

1.4. Симметричные и несимметричные упражнения с предметами (10 ч.).

Практика. Симметричные и несимметричные упражнения с палкой. ОРУ с мячом: передача, бросок, ловля, метание мяча и малого мяча в цель. ОРУ с

гимнастической палкой. Эстафета с предметами. Двигательные способности – полоса препятствий.

1.5. Равновесие (20 ч.).

Практика. Упражнения на баланс и равновесие на месте «Ласточка», «Цапля», «Ракета». Упражнения на месте: движения рук, ног, туловища, повороты на одной ноге, обеих ногах, приседания, повороты махом. Упражнения в движении: танцевальные шаги, прыжки, игры. Комбинация упражнений на месте и упражнений в движении. Равновесие в движении. Ходьба с преодолением препятствий, переноска груза. Прыжки на полу и на скамейке. Комбинация упражнений в равновесии с элементами прыжков на скамейке. Комбинации упражнений в равновесии. Полоса препятствий.

Форма контроля: игра.

Раздел 2. Акробатика (58 ч.).

2.1. Кувырки (20 ч.).

Практика. Выполнение в соответствии с индивидуальными физическими особенностями ребенка кувырков вперед, назад, прыжком, длинного кувырка, кувырка через препятствие, кувырка назад с прямыми ногами, назад в стойку на руках. Отработка правильной техники выполнения кувырков.

2.2. Стойки (14 ч.).

Практика. Стойки на лопатках, на груди, на плече. Подвижная игра на равновесие: «Море волнуется». Стойка на лопатках, стойка на груди, стойка на плече. Стойка на предплечьях. Работа над техническими ошибками. Стойка на предплечьях и голове. Стойки на руках. Подводящие упражнения. Выполнение стоек со страховкой и самостоятельно.

2.3. Мост (14 ч.).

Практика. Мост из различных исходных положений. «Мост» лёжа. Переворот вперед из исходного положения стоя на голове. Комбинация "мост", переворот вперед. Переворот в сторону. Подводящие упражнения. Переворот в сторону с опорой на 1 руку и 2 руки. «Мост» из положения стоя. Переворот вперед из опоры на предплечья.

2.4. Растяжка (10 ч.).

Практика. Выполнение растяжки на полу, у станка, махи ногами вперед, в сторону, назад. Комплекс упражнений на растягивание мышц. Продольный шпагат. Поперечный шпагат. Акробатическое соединение под музыкальное сопровождение и без него.

Форма контроля: конкурс.

Раздел 3. Хореография (12 ч.).

3.1. Позиции рук и ног (4 ч.).

Практика. Упражнения на напряжение и расслабление мышц. Разучивание и выполнение поклона. Ходьба, бег по кругу и по ориентирам «змейкой». Разучивание позиций рук, ног (1, 2, 3, 6). Подвижные игры с речитативами «Шар», «Самолет».

3.2 Маховая комбинация (4 ч.).

Практика. Маховая комбинация у станка. Маховые упражнения. Мастер-класс «Имитация образа». Игра на имитацию образа «Море волнуется». Игра «Птицы в клетке». Игра «Зеркало».

3.3 Танцевальные шаги (4 ч.).

Практика. Разучивание комбинации шагов. Комбинация «Школьная полька». Галоп: боковой, вперед. Разучивание техники мягкого шага. Подвижная игра с речитативом «Раздувайся пузырь».

Форма контроля: творческое задание.

Раздел 4. Вольные упражнения (6 ч.).

4.1. Комбинации на 16 счетов (4 ч.).

Практика. Мягкий шаг в сочетании с переступанием. Комбинация: мягкий шаг, переступание, плавные движения, маховые упражнения. Игра-импровизация.

4.2 Связки без предметов (2 ч.).

Практика. Выполнение связки без предметов.

Форма контроля: творческое задание.

Раздел 5. Опорные прыжки (10 ч.).

5.1. Разбег, наскок на мост, постановка рук, приземление (6 ч.).

Практика. Разбег и наскок на гимнастический мост, постановка рук, приземление. Отталкивание, наскок на коня, соскок и приземление.

5.2 Разновидности прыжков (4 ч.).

Практика. Техника прыжка "согнув ноги" со страховкой. Приземление - фиксация тела. Прыжок "согнув ноги".

Форма контроля: зачет

Итоговое занятие: «Выше, быстрее, сильнее» (2 ч.)

Практика. Соревнование на личное первенство по акробатике. Подведение итогов. Награждение.

Форма контроля: соревнование.

1.3.2. Учебно-тематический план и содержание программы второго года обучения

Цель 2-го года обучения: систематизирование знаний, умений и навыков по гимнастике и акробатике.

Задачи:

образовательные:

- обучить учащихся технике выполнения опорных прыжков;
- формировать у учащихся умения и навыки выполнения элементов художественной гимнастики;

- обучить учащихся навыкам более сложных акробатических комбинаций;
- обучить учащихся навыкам самостоятельного выполнения и анализа акробатических элементов и упражнений;

развивающие:

- развить у учащихся умение парного и группового взаимодействия на занятиях по гимнастике;
- привить учащимся интерес к занятиям гимнастикой через разные формы и методы работы;

воспитательные:

- воспитывать у учащихся взаимоуважение в коллективе и спортивную организованность;
- воспитывать у учащихся трудолюбие, настойчивость в достижении поставленных задач и преодолении трудностей, силу воли, стремление к победе.

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Форма кон- троля по разделу
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие «Гимнастика для детей»		2	1	1	Тестирование физических данных
Раздел 1. Двигательные способности.		48	4	44	Зачет
1.1.	Гимнастика и пластика	8	-	4	
1.2	ОФП	4	-	8	
1.3	Работа со скакалкой	4	-	4	
1.4	Лазание и перелазание	4	-	6	
1.5	Симметричные и несимметричные упражнения с предметами	4	-	2	
1.6	Работа с мячом	4	-	4	
1.7	Равновесие	10	-	10	
1.8.	Прыжки	10	-	6	
Раздел 2. Акробатика		50	-	50	Спортивный праздник
2.1	Кувырки	6	-	6	
2.2	Стойки	6	-	6	
2.3	Перевороты	6	-	6	
2.4	Мост	6	-	6	
2.5	Растяжка	6	-	6	
2.6	Акробатические соединения	10	-	10	
2.7	Акробатические поддержки, хваты	10	-	10	
Раздел 3. Художественная гимнастика		22	-	22	Творческое задание

3.1	Хореография	12	-	12	Зачет
3.2	Вольные упражнения	10	-	10	
Раздел 4. Опорные прыжки		20	-	20	
4.1	Подводящие упражнения	8	-	8	
4.2	Разновидности прыжков	10	-	10	соревнование
4.3	Скоростно- силовые упражнения	2	-	2	
Итоговое занятие «Выше, быстрее, сильнее»		2	-	2	
ИТОГО:		144	5	139	

Содержание программы второго года обучения

Введение в программу «Гимнастика для детей» (2 ч.).

Теория. Цели и задачи программы. Краткое введение в курс. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в учреждении. ПДД. Режим занятий.

Практика. Игры на сплочение, внимание и организацию коллектива.

Форма контроля: тестирование физических данных.

Раздел 1. Двигательные способности (48 ч.).

1.1. Гимнастика и пластика (8 ч.).

Теория. Спортивная жизнь и имена знаменитых спортсменов. Мышцы человека – анатомия. Гимнастическая терминология.

Практика. Тестовое задание на тему: «Знаменитые спортсмены и спортсменки – гимнасты». Кроссворд на тему «Гимнастическая терминология». Упражнения для мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидной, трапецевидной, ромбовидной, широчайшей мышц спины, большой грудной, прямой, квадрицепса, икроножной.

1.2. ОФП (4 ч.).

Практика. Ходьба, бег, прыжки с различными положениями рук и ног и движениями ими. ОРУ без предметов поточным способом обучения. Спортивная подготовка.

1.3. Работа со скакалкой (4 ч.).

Практика. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Разновидности прыжков.

1.4. Лазание и перелазание (4 ч.).

Практика. Комплекс упражнений ОФП. Упражнения в лазании и перелазании на шведской стенке. Эстафета с элементами перелазания.

1.5. Симметричные и несимметричные упражнения с предметами (4 ч.).

Практика. Симметричные и несимметричные упражнения с предметами. ОРУ с палкой индивидуально и парно.

1.6. Работа с мячом (4 ч.).

Практика. Упражнения с мячом «Передача», «Бросок», «Ловля мяча». ОРУ с мячом.

1.7. Равновесие (10 ч.).

Практика. Упражнения в равновесии на месте. Упражнения в равновесии в движении. Упражнения с мячом в равновесии на месте. Комбинация, (7-10 элементов) упражнений на месте и упражнений в движении. Комбинации под музыку.

1.8. Прыжки (10 ч.).

Практика. Прыжки. Прыжки на полу и на скамейке. Игра с прыжками. Комбинация с элементами прыжков на скамейке.

Форма контроля: зачет.

Раздел 3. Акробатика (50 ч.).

3.1. Кувырки (6 ч.).

Практика. Перекаты и группировки. Кувырки вперед, назад, длинный кувырок. Кувырок назад, через плечо, через препятствие, назад прогнувшись. Эстафета.

3.2. Стойки (6 ч.).

Практика. Стойки. Стойка на груди, стойка на плече, стойка на предплечьях. Стойка на предплечьях и голове. ОРУ с гимнастической палкой. Стойка на руках, самостоятельно.

3.3. Перевороты (6 ч.).

Практика. Переворот в сторону, с опорой на две руки. Переворот в сторону, с опорой на одну руку. Переворот вперед. Переворот назад. Переворот с вальсета. Комбинация из слитных переворотов.

3.4. Мост (6 ч.).

Практика. Мост из различных исходных положений. «Мост» стоя на одной руке. Ходьба в исходном положении – «мост».

3.5. Растяжка (6 ч.).

Практика. Продольный полушпагат. Поперечный шпагат. Комбинация: переворот в сторону и шпагата продольно.

3.6. Акробатические соединения (10 ч.).

Практика. Соединение: переворот в сторону + шпагат + выпад вперед + мост + переворот назад. Кувырок вперед из стойки на руках, сед с прямыми ногами в исходное положение шпагат. Кувырок назад согнувшись, кувырок назад прогнувшись через плечо в и. п. шпагат.

3.7 Акробатические поддержки, хваты (10 ч.).

Практика. Акробатическая комбинация с поддержками под музыку. Выполнение акробатических поддержек, хватов. Отработка техники выполнения страховки в акробатической комбинации.

Форма контроля: спортивный праздник.

Раздел 4. Художественная гимнастика (22 ч.)

4.1. Хореография (12 ч.).

Практика. Поклон, позиция 6,2, 3 оборотная. Прыжковая комбинация "Кузнечик". Танцевальные шаги: мягкий шаг, шаг польки, галоп. Комбинации у станка. Растяжка у станка. Прыжки "Сотте", прыжки с поджатыми ногами. Му-

зыкальные игры. Упражнения в сочетании с прыжками: "Кузнечик", "Болтушка".

4.2. Вольные упражнения (10 ч.).

Практика. Упражнения с гимнастической палкой под музыку. Растяжка. Комбинации у станка. Упражнения без предмета. Музыкальные игры. Комбинация вольных упражнений.

Форма контроля: творческое задание.

Раздел 5. Прыжки (20 ч.).

5.1. Подводящие упражнения (8 ч.).

Практика. Выполнение прыжков. Наскок на мост, отталкивание, постановка рук на коня, приземление.

5.2. Разновидности прыжков (10 ч.).

Практика. Прыжок боком. Прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжок переворотом вперед.

5.3. Скоростно-силовые упражнения (2 ч.).

Практика. Полоса препятствий. Скоростно-силовые упражнения.

Форма контроля: зачет.

Итоговое занятие: «Выше, быстрее, сильнее» (2 ч.).

Практика. Подведение итогов обучения.

Форма контроля: соревнование.

1.3.3. Учебно-тематический план и содержание программы третьего года обучения

Цель 3-го года обучения: совершенствование спортивных навыков, умений и развитие способности демонстрировать их на практике, посредством участия в конкурсах и соревнованиях.

Задачи:

образовательные:

- совершенствовать у учащихся навыки выполнения упражнений ОФП;
- совершенствовать у учащихся технику выполнения прыжковой акробатики и вольных упражнений;
- обучить учащихся приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

развивающие:

- развивать у учащихся координационные способности учащихся;
- укреплять у учащихся опорно-двигательный аппарат учащихся;
- развивать у учащихся навыки самоконтроля, взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки.

воспитательные:

- воспитывать у учащихся умение работать в группе, команде;

- воспитывать у учащихся психологическую устойчивость;
- воспитывать у учащихся трудолюбие, настойчивость в достижении поставленных задач и преодолении трудностей, силу воли, стремление к победе.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Форма контроля по разделу
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Гимнастика и дети»	2	1	1	Тестирование физических данных
	Раздел 1. Двигательные способности	18	-	14	Зачет
1.1.	Гимнастика и пластика	8	4	4	
1.2	Равновесие	4	-	4	
1.3	Стойки	6	-	6	
	Раздел 2. Акробатика	60	-	60	Зачет
2.1	Вращательные движения	10	-	10	
2.2	Балансовые движения: мост	10	-	10	
2.3	Растяжка	10	-	10	
2.4	Акробатические хваты, поддержки в парах, пирамиды	10	-	10	
2.5	Акробатические комбинации	10	-	10	
2.6	Прыжковая акробатика	10	-	10	
	Раздел 3. Художественная гимнастика	50	-	50	Спортивный праздник
3.1	Хореография	10	-	10	
3.2	Вольные упражнения. Связки упражнений	10	-	10	
3.3	Вольные упражнения. Комбинации.	10	-	10	
3.4	Вольные упражнения под музыку	10	-	10	
3.5	Вольные упражнения с предметом	10	-	10	
	Раздел 4. Опорные прыжки	12	-	12	Соревнование
4.1	Разновидности прыжков	8	-	8	
4.2	Скоростно-силовые упражнения	4	-	4	
	Итоговое занятие «Выше, быстрее, сильнее»	2	-	2	Соревнование
	ИТОГО:	144	5	139	

Содержание программы третьего года обучения

Введение в программу «Гимнастика и дети» (2 ч.).

Теория. Характеристика разделов программы, особенности обучения. Техника безопасности на занятиях.

Практика. Игры на групповое сотрудничество и взаимопомощь, внимание и организацию коллектива.

Форма контроля: тестирование физических данных.

Раздел 1. Двигательные способности (18 ч.).

1.1. Гимнастика и пластика (8 ч.).

Теория. Гимнастическая терминология. Анатомия человека. Массаж и самомассаж.

Практика. Кроссворд на тему «Гимнастическая терминология». Тестовое задание на тему «Мышцы человека». Упражнения для мышц: бицепсы, трицепсы, дельтовидной, трапециевидной, ромбовидной, широчайшей мышцы спины, большой грудной, прямой, квадрицепса, икроножной. Выполнение простейших приёмов массажа и самомассажа (работа в парах).

Форма контроля: зачет.

1.2. Равновесие (4 ч.).

Практика. Упражнения в равновесии на месте и в движении, горизонтальное равновесие, вертикальное равновесие.

1.3. Стойки (6 ч.).

Практика. Стойки на лопатках, руках из различных исходных положений. Игра «Муравейник».

Форма контроля: зачет.

Раздел 2. Акробатика (60 ч.).

2.1. Вращательные движения (10 ч.).

Практика. Упражнения «Группировка в движении», «Перекаты», Выполнение акробатических элементов «Кувырки вперед из различных исходных положений», «Кувырок прыжком, вперед», «Кувырок вперед в парах», «Кувырок вперед из стойки на руках», «Кувырок вперед через плечо», «Кувырок вперед без помощи рук», «Кувырок вперед в парах», «Кувырок вперед спиной», «Кувырки вперед (назад) из различных исходных положений», «Кувырок назад сед с прямыми ногами из основной стойки», «Кувырок назад согнувшись», «Кувырок назад прогнувшись через плечо», «Кувырок назад через стойку».

2.2. Балансовые движения: мост (10 ч.).

Практика. Выполнение балансовых движений: мост. из исходного положения лежа, стоя на коленях, из исходного положения основной стойки. Ходьба в положении моста. Мост с опорой на одну руку, одну ногу, с опорой на предплечьях.

2.3. Растяжка (10 ч.).

Практика. Тренировочные упражнения «полушпагаты», «шпагаты». Шпагаты поперек, вертикально. Растяжка в парах.

2.4. Акробатические хваты, поддержки в парах, пирамиды (10 ч.).

Практика. Выполнение акробатических хватов, поддержки в парах, пирамиды. Упражнения на равновесие и стойки на руках, на голове и руках. Акробатическим хватом. Простейшие поддержки. Поддержки в парах, Простейших пирамиды. Тест на силу мышц ног и рук.

2.5. Акробатические комбинации (10 ч.).

Практика. Выполнение акробатических комбинаций под музыку. Тест на гибкость.

2.6. Прыжковая акробатика (10 ч.).

Практика. Выполнение элементов прыжковой акробатики в соответствии с физическими способностями учащихся: курбет, вальсет, рондат, переворот в сторону на гимнастической скамейке, на одной руке, переворот вперед с опорой головой и руками, рондат. Темповые перевороты, фляк, сальто вперед в группировке, акробатические соединения.

Форма контроля: зачет.

Раздел 3. Художественная гимнастика (50 ч.).

3.1. Хореография (10 ч.).

Практика. Комбинация у станка, растяжка у станка под музыку. Растяжка, прыжки у станка. Комбинация: галоп - подскок галопа в сторону. Боковой галоп. Этюд «Зарядка». Этюд «С добрым утром».

3.2. Вольные упражнения. Связки упражнений (10 ч.).

Практика. Прыжки, повороты, равновесия. Связки движений. Связки движений с мячом. Упражнения на развитие плечевого пояса.

3.3. Вольные упражнения. Комбинации (10 ч.).

Практика. Учебные комбинации без предмета. Дыхательное упражнение «Ладони». Дыхательное упражнение «Кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

3.4. Вольные упражнения под музыку (10 ч.).

Практика. Вольные упражнения под музыку. Гимнастическая полоса препятствий. Отработка «правил» дыхания. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия. Выполнение упражнений для правильной осанки.

3.5. Вольные упражнения с предметом (10 ч.).

Практика. Упражнения с обручем. ОРУ с обручем. Подвижные игры на быстроту реакции. Хваты, повороты, вращения, прыжки с обручем. Упражнения с мячом. Вольные упражнения с мячом. Личное первенство по вольным упражнениям.

Форма контроля: спортивный праздник.

Раздел 4. Опорные прыжки (12 ч.).

4.1. Разновидности прыжков (8 ч.).

Практика. Прыжок боком. Прыжок, согнув ноги. Прыжок ноги врозь. Прыжок переворотом вперед. Прыжки со страховкой.

4.2. Скоростно-силовые упражнения (4 ч.).

Практика. Полоса препятствий из 5 этапов + выполнение опорного прыжка согнув ноги, прыжка боком со страховкой. Круговая тренировка.

Форма контроля: соревнование.

Итоговое занятие: «Выше, быстрее, сильнее» (2ч.).

Практика. Подведение итогов обучения.

Форма контроля: соревнование.

1.4. Планируемые результаты

По окончании **1 года обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

Предметные результаты:

знают:

- краткую историю развития гимнастики и акробатики;
- значение спортивной гимнастики в развитии и воспитании человека;
- гигиену и технику безопасности при занятиях гимнастикой;
- технику выполнения акробатических и гимнастических элементов;
- подвижные игры с речитативами;
- упражнения на развитие ловкости, гибкости, выносливости, силы и быстроты;
- правила поведения на занятиях гимнастикой.

умеют:

- выполнять разновидности ходьбы и бега по команде тренера;
- выполнять ОРУ с предметами и без предметов под подсчет педагога;
- выполнять растяжку в парах;
- выполнять акробатические комбинации;
- выполнять упражнения на равновесие;
- выполнять разновидности прыжков со скакалкой;
- выполнять подводящие упражнения для прыжков через «коня».

По окончании **2 года обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

Предметные результаты:

знают:

- историю развития спортивной гимнастики;
- спортивную терминологию;
- имена и спортивную жизнь спортсменов и спортсменок – гимнастов;
- технику выполнения акробатических и гимнастических элементов в динамике;
- классические позиции рук, ног (работа у станка);

- подвижные игры в зале и на улице на развитие разных физических качеств;

умеют:

- самостоятельно и в парах выполнять ОРУ с предметами и без предметов;
- самостоятельно выполнять растяжку себе, а также партнеру;
- выполнять сложные акробатические комбинации без музыки и под музыку;
- видеть и анализировать ошибки, допускаемые партнером;
- выполнять прыжки через коня со страховкой тренера;
- организовать своих сверстников и проводить ОРУ, подвижную игру;
- оказать помощь товарищу при выполнении упражнения;

владеют:

- навыками анализа ошибок, допускаемых партнером или учащимся;
- навыками выполнения прыжков через коня со страховкой тренера;
- навыками выполнения сложных акробатических комбинаций.

По окончании **3 года обучения** учащиеся имеют следующие результаты.

Предметные результаты:

знают:

- мини - комплексы ритмической гимнастики для разминки;
- группы мышц человека;
- гимнастическую терминологию и ее значение;
- акробатические комбинации и вольные упражнения.

умеют:

- выполнять акробатические комбинации под музыку самостоятельно и в парах;
- двигаться в такт и темп музыки;
- выполнять опорные прыжки через коня;
- составить акробатическую комбинацию или вольное упражнение.

владеют:

- навыками составления акробатической комбинации или вольного упражнения;
- навыками синхронного выполнения упражнений;
- навыками выполнения опорных прыжков через коня.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества** как:

- проявление интереса к занятиям гимнастикой, акробатикой и здоровому образу жизни;
- соблюдение норм и правил поведения на занятиях и в учреждении;
- мотивация к участию в соревнованиях, выступлениях;
- желание продемонстрировать свои достижения;
- мотивация учащегося к самосовершенствованию и саморазвитию в спортивном направлении;

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции** как:

- способность оценивать правильность выполнения учебной задачи и осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- способность слушать педагога и поддерживать сотрудничество со сверстниками;
- развитая зрительная память, слух, координация движений, гибкость, сила, моторные навыки, выносливость;
- способность соблюдать правила безопасности при выполнении акробатических элементов и соединений;
- умение работать в парах, тройках, выполняя акробатические элементы.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов	Продолжительность каникул
1 год	144	36	2 ч 2 раза в неделю	72	11 сентября – 31 мая	1-8 января
2 год	144	36	2 ч 2 раза в неделю	72	01 сентября – 31 мая	1-7 ноября 1-8 января 25-31 марта
3 год	144	36	2 ч 2 раза в неделю	72	01 сентября – 31 мая	1-7 ноября 1-8 января 25-31 марта

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение.

Программа предполагает использование, как традиционных *методов и приёмов*, так и нетрадиционных, для более глубокого усвоения знаний и эмоционального восприятия.

Традиционные методы:

1. Методы использования слова (теоретические сведения, указания ошибок, оценка достаточных результатов, задания, подсчет).
2. Методы наглядного восприятия (показ, демонстрация).

Нетрадиционные методы:

1. Методы обучения двигательному действию (практические методы). Они подразделяются на:
 - обучение в целом (применяется при разучивании простейших упражнений);
 - обучение по частям (расчленение сложного технического действия на самостоятельные элементы);
2. Методы строго регламентированного упражнения:
 - равномерный (однократная работа с постоянной скоростью);
 - переменный (однократная работа с переменной скоростью); - интервальный (повторение одной и той же работы с указанным интервалом отдыха);
 - повторный (повторение одной и той же работы);
3. Методы частично регламентированного упражнения: игровой, соревновательный, круговой.

Приемы:

- наглядно-зрительный прием включает показ образца движения или отдельных его элементов. Применяется при знакомстве детей с новым движением, демонстрируется несколько раз. Показ демонстрируется на высоком техническом уровне. После чего движение объясняется в целом и показывается еще раз. По мере усвоения движения прибегают к частичному показу.
- вербальный (словесный) прием включает краткое одновременное описание и объяснение физических упражнений, пояснения, сопровождающиеся конкретным показом движений и его отдельных элементов, указания о выполнении движения.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, соревнование, познавательная игра, эмоциональное воздействие

Формы организации образовательного процесса. Основной формой организации образовательного процесса является групповое занятие. Допускается использование дифференцированно-групповых и индивидуальных форм.

Формы организации учебного занятия. Основной формой занятия является спортивная тренировка. Также занятия проводятся в виде соревнований, спортивного праздника, викторин, игр, тестов, где учащиеся показывают знания по гимнастике, спортивной терминологии, известным спортсменам и др., самотренировки – домашние самостоятельные тренировочные занятия, физического труда. Все эти формы занятий направлены на повышение уровня тренированности.

Педагогические технологии: здоровье сберегающие технологии, игровые технологии, обучение в сотрудничестве, информационно-коммуникационные технологии.

Алгоритм учебного занятия. Занятия по гимнастике делятся на три этапа:

- Подготовительный этап. Учащиеся подготавливаются к решению поставленных задач с помощью относительно легких упражнений.
- Разминка - включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания, упражнения на растяжку всех групп мышц.

• Основной этап. Выполняются (разучиваются, отрабатываются) несложные элементы гимнастики, акробатики.

В рамках данной программы упор делается на *физическое воспитание*, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия и гражданско-патриотическое воспитание, что соответствует реализуемой ПРОГРАММЕ ВОСПИТАНИЯ МБУ ДО ЦРТДЮ (http://crtdu-kis.ucoz.ru/14/programma_vospitanija_22-23.pdf).

Материально-техническое обеспечение:

№	Средства обучения	Количество
1	ноутбук	1
2	проектор	1
3	экран	1
4	акустическая система (колонки)	2
5	музыкальный центр	1
6	видеокамера (цифровая)	1
7	телевизор	1
8	батут (спортивный)	2
9	гантели	4
10	гимнастическая стенка (или шведская стенка)	2
11	зеркало (настенное)	3
12	мат гимнастический	15
13	мяч резиновый	5
14	скакалка гимнастическая	12
15	скамья гимнастическая	5
16	гимнастический мост	2
17	зона приземления	1
18	обруч	8
19	турник	1
20	малый спортивный зал	1

Информационное обеспечение:

- программное обеспечение "Мой Офис Стандарт";
- интернет-соединение, браузер Google Chrome;

Кадровое обеспечение:

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, высшей квалификационной категории, что закрепляется Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н).

2.3. Формы контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для отслеживания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Гимнастика» в каждом разделе предусмотрен диагностический инструментарий.

В качестве диагностического инструментария используются:

- тестирование физических данных;
- опрос, беседа;
- контрольные упражнения;
- показательные выступления;
- соревнования.

Контроль результатов образовательной деятельности происходит в несколько этапов:

- *вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения: тестирование физических данных.
- *промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала.
- *тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это дает возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала; (устный опрос, карточки-задания, практическое тестирование игры, зачет).
- *итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения (проведение показательных соревнований, спортивных эстафет, праздников).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведения итогов реализации программы проводится в форме:

1-й год обучения – спортивные состязания, куда входит тестирование, проверка уровня ОФП, игра с бегом на скорость – «Мяч капитану», игра с прыжками в высоту – «Верёвочка под ногами», игра с элементами общеразвивающих упражнений – «Бой петухов», соревнование - «Выше, быстрее, сильнее».

2-й год обучения – соревнования «Выше, сильнее, быстрее» (тестирование, проверка уровня ОФП). Учащиеся соревнуются в личном первенстве по гимнастике в вольных и акробатических упражнениях по карточкам с заданием под музыку.

3-й год обучения – итоговое соревнование. Основным показателем знаний, умений и навыков третьего года обучения является самостоятельная подготовка по карточкам с заданием (комбинация вольных упражнений) и выступление на итоговом соревновании с показом вольных упражнений без предметов и выполнение опорных прыжков через коня. На соревнование и игровые мероприятия приглашаются родители, педагоги, учащиеся других спортивных объединений.

2.4. Оценочные материалы

Виды контроля	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Вводный	Тестирование физических данных	Тестирование физических данных	Тестирование физических данных
Промежуточный	Игра	Игра	Устный опрос
Тематический контроль	Раздел 1. Двигательные способности. Игра Раздел 2. Акробатика. Конкурс Раздел 3. Хореография. Творческое задание Раздел 4. Вольные упражнения. Творческое задание Раздел 5. Опорные прыжки. Зачет	Раздел 1. Двигательные способности. Зачет Раздел 2. Акробатика. Спортивный праздник Раздел 3. Художественная гимнастика. Творческое задание Раздел 4. Опорные прыжки. Зачет.	Раздел 1. Двигательные способности. Зачет Раздел 2. Акробатика. зачет Раздел 3. Художественная гимнастика. Спортивный праздник Раздел 4. Опорные прыжки. Соревнование
Итоговый	Спортивное соревнование «Выше, быстрее, сильнее»	Спортивное соревнование «Выше, быстрее, сильнее»	Итоговое соревнование «Выше, быстрее, сильнее»

Формы и методы оценивания результатов: педагогическое наблюдение, создание ситуаций проявления качеств, умений, навыков, устный анализ выполняемых упражнений, беседа.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы:

I. Аудиозаписи

- для разминки
- для работы у станка
- для вольных упражнений
- для прыжковой акробатики

II. Комплексы

- акробатические упражнения
- суставная гимнастика
- ОРУ без предметов
- ОРУ со скакалкой
- ОРУ с гимнастической палкой
- упражнения в парах
- упражнения на гибкость
- упражнения на выносливость
- упражнения на силу
- упражнения в движении
- упражнения на гимнастической скамейке
- упражнения у станка
- вольные упражнения

III. Игры, карточки с играми (по видам игр):

- сюжетно – ролевые игры
- подвижные игры
- речевые игры
- игры на развитие ловкости и сообразительности
- викторины
- спортивные игры
- общеразвивающие игры
- игры с метанием на дальность и в цель
- игры преимущественно с бегом на скорость
- игры с элементами общеразвивающих упражнений

IV. Праздники (разработки)

- «Путешествие в страну «Спортландию»
- соревнование на приз Деда Мороза
- «Мисс спортивная гимнастика»
- «Выше, быстрее, сильнее»

V. Таблицы

- показатели уровня развития мышечной силы у гимнастов (гимнасток) 6 -8 лет на этапе отбора и начальной подготовки
- критерии оценки гибкости у гимнастов (гимнасток) 6 -8 лет
- тест регулярного контроля физических показателей у детей

VI. Плакаты

- рисунки техники выполнения сложных акробатических элементов
- кувырок вперед в парах
- длинный кувырок
- кувырок вперед
- кувырок назад согнувшись

- кувырок, назад прогнувшись через плечо
- перевороты

Лекционный материал:

- Спортивная жизнь и имена знаменитых спортсменов и спортсменок.
- Гимнастическая терминология.
- Анатомия человека.
- Мышцы человека и благотворное влияние массажа.

Наглядные материалы:

1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР):
 - Карточки с графическим изображением техники выполнения акробатических элементов [infourok.ru>prezentaciya...resurs...gimnastika...](http://infourok.ru/prezentaciya...resurs...gimnastika...)
2. Электронные образовательные ресурсы:
 - «Здоровье детей» <http://zdd.1september.ru/>
 - «Спорт в школе» <http://spo.1september.ru/>
 - «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>

Методические материалы, разработанные педагогом

Методические разработки:

- «Игра – как одна из форм обучения на занятиях гимнастикой».
- «Роль педагога в формировании творческого коллектива».
- «Роль традиций в формировании детского коллектива в учреждении дополнительного образования детей».
- «Физкультурно-спортивные мероприятия как средство приобщения учащихся к здоровому образу жизни».
- «Вечер встречи выпускников».

Методические пособия:

- «А, ну-ка, парни».

Конспекты занятий:

- Конспект занятия по гимнастике "Акробатические соединения".
- Конспект занятия по гимнастике "Соединение из акробатических элементов".

2.6. Список литературы

- для педагога:

1. Арасланова А. А. Психология и педагогика в схемах. - Москва: Русайнс, 2020. - 320 с.
1. Бейкина Т. М., Ломова Г. В. Музыка и движение. - Москва: Знание, 2018. - 100 с.
2. Бирыкин А. Т. Гимнастика, издание 2-е, переработанное, исправленное. - Москва: Физкультура и спорт, 2019. - 191 с.
3. Бирюк Е. В. Ритмическая гимнастика. - Москва: Молодь, 2018. - 152 с.

4. Винер И. А. Программа «Физическая культура. Гимнастика» 1 – 4 классы. – Москва: Просвещение, 2019 год – 32 с.
5. Загорский Б. И. Физическая культура. - Москва: Знание, 2018. - 100 с.
6. Обухова Л. Ф. Возрастная психология: учебник для вузов. - Москва: Юрайт, 2023. - 460 с.
7. Неверкович С. Д. Педагогика физической культуры. - Москва: Academia, 2020. - 400 с.
8. Карелова И. М. Педагогика развития: содержательный досуг и его секреты. - Москва: Феникс, 2019. - 288 с.

- для учащихся:

1. Бейкина Т.М., Ломова Г. В. Музыка и движение. - Москва: Знание, 2020. - 100 с.
2. Загорский Б.И. Физическая культура. - Москва: Знание, 2018. - 100 с.
3. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. Учебное пособие. - Санкт-Петербург: Планета Музыки, 2018. - 340 с.

- для родителей:

3. Бейкина Т.М., Ломова Г. В. Музыка и движение. - Москва: Знание, 2020. - 100 с.
4. Загорский Б.И. Физическая культура. - Москва: Знание, 2018. - 100 с.
3. Баренбойм Л.А. Музыкальная педагогика и исполнительство. Учебное пособие. - Санкт-Петербург: Планета Музыки, 2018. - 340 с.

Интернет - ресурсы:

1. Учительский портал: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> Дата обращения (15. 05. 2023г.)
2. К уроку.ru. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958> Дата обращения (15. 05. 2023г.)
3. Pedsovet.Su: [Электронный ресурс]. URL: <http://pedsovet.su> Дата обращения (15. 05. 2023г.)
4. Прошколу.ru: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.proshkolu.ru> Дата обращения (15. 05. 2023г.)

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

(1 год обучения)

Цель: определение физических способностей и возможностей учащихся на начало учебного года.

Форма проведения: Тестирование физических данных.

Содержание: учащиеся выполняют предложенные задания:

1. Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.
2. Мост из и. п. лёжа, держать 3 сек.
3. Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята, держать 3 сек.
4. Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами – 100 см.
5. Прыжки через скакалку – 50 прыжков за 1 мин.

Форма оценки: выполнение физических упражнений.

Критерии определения результата:

Оптимальный уровень – 15 баллов.

Хороший уровень – 12 баллов.

Допустимый уровень – 10 баллов.

Параметры оценки:

упражнение выполнено без ошибок – 3 балла;

упражнение выполнено с одной ошибкой – 2 балла;

упражнение выполнено с двумя и более ошибками – 1 балл.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	3 балла	2 балла	1 балл	
«Наклоны»				
«Мост»				
«Равновесие»				
«Прыжок в длину»				
«Прыжки через скакалку»				

Всего баллов: _____

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

(1 год обучения)

Цель: определение физических качеств учащихся за полугодие.

Форма проведения: игра.

Содержание:

Пятнашки маршем (с бегом на скорость).

Две команды располагаются в шеренгах на противоположных сторонах площадки, за линиями. Одна команда идет маршем (шеренгой) в направлении другой. Когда марширующие находятся на расстоянии 3—5 м от линии противника, учитель внезапно подает сигнал, по которому наступавшие убегают за свою линию, а игроки другой команды стараются их осалить до линии. Затем команды меняются ролями. Побеждает команда, осалившая большее число игроков другой команды.

Удочка с прыжками «перешагиванием» (с прыжками в высоту).

Игроки делятся на группы по 6—8 человек. Водящий в каждой группе кружит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу. Остальные играющие стоят за два шага от окружности, по которой скользит мешочек. Когда мешочек оказывается близко, игрок делает шаг вперед, с другого шага отталкивается от земли и прыгает через мешочек с веревочкой «перешагиванием» и затем быстро отходит на прежнее место. Задевший, идет водить. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз побывал водящим.

Тяни в круг (с элементами общеразвивающих упражнений).

Играющие становятся с внешней стороны круга, крепко держась за руки. По указанию учителя дети двигаются по кругу вправо или влево, затем по сигналу (свистку) останавливаются и стараются втянуть за черту круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в круг хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем игра продолжается. Игроки, не втянутые в круг, считаются победителями.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Параметры оценки:

Этапы	Название игры	Критерии оценки	Баллы
1	Пятнашки маршем	Учитывается четкость, быстрота и слаженные действия команды, соблюдение правил	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
2	Удочка с прыжками «перешагиванием»	Учитывается ловкость, высокие прыжки, соблюдение правил игры	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
3	Тяни в круг	Учитывается четкость и слаженные действия команды, соблюдение правил	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1

Оценка уровня знаний, умений учащегося

Оптимальный уровень – 9 баллов.

Хороший уровень – 6 баллов.

Допустимый уровень –3 балла.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценивание качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по *разделу «Акробатика»*.

Форма проведения: конкурс

Содержание:

- Получение задания.
- Выполнение контрольного задания.
- Самоанализ задания.

Форма оценки: уровень (оптимально, хорошо, допустимо).

Задания для тематического контроля:

1. Выполнение акробатических элементов с места
2. Выполнение акробатических элементов с разбега
3. Выполнение контрольного задания - соединение акробатических элементов.

Параметры оценки: 10 бальная система по каждому конкурсному заданию

Критерии определения результата: выполнение акробатического элемента по заданию тематического контроля на балл:

- 9 – 10 - оптимально;
- 7 – 8 - хорошо;
- 5 – 6 - допустимо

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

(1 год обучения)

Выше, быстрее, сильнее

Цель: определение физических способностей и возможностей учащихся на конец учебного года.

Форма проведения: тестирование физических данных +соревнование

Содержание: учащиеся выполняют предложенные задания:

1. Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 5 сек.
2. Мост из и. п. лёжа, держать 10 сек.
3. Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята, держать 5 сек.
4. Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами – 110 см.
5. Прыжки через скакалку – 65 прыжков за 1 мин.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Параметры оценки: упражнение выполнено без ошибок – оптимальный;
упражнение выполнено с одной ошибкой – хороший;
упражнение выполнено с двумя и более ошибками - допустимый.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Наклоны»				
«Мост»				
«Равновесие»				
«Прыжок в длину»				
«Прыжки через скакалку»				

Всего баллов: _____

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – 15 баллов.

Хороший уровень – 12 баллов.

Допустимый уровень – 10 баллов.

Спортивное соревнование

Проводится в личном первенстве по акробатике. Выполнение элементов прыжковой акробатики и акробатических соединений.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Оценка по 10-бальной системе	Сумма баллов	Место
Прыжковая акробатика			
Вольные упражнения			

Оптимальный уровень – 18-19,5 баллов.

Хороший уровень - 17 баллов.

Допустимый уровень – до 16,5-17 баллов.

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

2 год обучения

Цель: оценить физические способности и возможности учащихся на начало учебного года.

Форма проведения: Тестирование физических данных.

Содержание: учащиеся выполняют предложенные задания:

1. Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 12 сек.
2. Мост из и. п. лёжа, держать 20 сек.
3. Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята, держать 10 сек.
4. Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами – 130 см.
5. Прыжки через скакалку – 75 прыжков за 1 мин.
6. Стойка на руках у опоры, держать 10 сек.
7. Поднять ногу вперёд, перевести ногу сторону и назад, держать каждое положение, держать 8 сек.
8. Прыжок вверх со взмахом – 15 раз
9. Шпагаты в трёх положениях: продольно на правую, продольно на левую, на поперечный.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Параметры оценки: упражнение выполнено без ошибок – оптимальный;

упражнение выполнено с одной ошибкой – хороший;

упражнение выполнено с двумя и более ошибками – допустимый.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Наклон вперёд»				
«Мост»				
«Равновесие»				
«Прыжок в длину с места»				
«Прыжки через скакалку»				
«Стойка на руках у опоры»				
«Держать ногу вперед и назад»				
«Прыжок вверх со взмахом»				
«Шпагаты в трёх положениях»				

Всего баллов: _____

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – 27 баллов.

Хороший уровень – 24 баллов.

Допустимый уровень – 20 баллов.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

2 год обучения

Цель: проверить физические качества учащихся за полугодие.

Форма проведения: игра.

Содержание:

Мяч капитану (с бегом на скорость).

Играют несколько команд, построенных в колонны по одному. Капитаны стоят впереди своих команд в 3—6 шагах. По сигналу капитаны бросают мяч очередному игроку команды; тот, бросив назад капитану мяч, бежит в конец колонны. Выигрывает команда, правильно и раньше других закончившая передачу. Эта игра имеет несколько вариантов: играющие могут стоять в командах по кругу, а капитан – в центре; играющие стоят в шеренгах, капитаны передвигаются боком вдоль шеренги и передают каждому мяч от капитана, может его передать обратно после выполнения условленного дополнительного упражнения (присесть, повернуться на 360°, выполнить три-пять ударов о пол и др.).

Веревочка под ногами (с прыжками в высоту и длину с разбега).

Играющие становятся в три (четыре) колонны по одному. Расстояние между колоннами не менее 2 м. Головные игроки каждой колонны получают по короткой скакалке. По сигналу первые двое в каждой колонне проводят скакалку под ногами всей колонны (веревка почти касается земли). Стоящие в колонне, прыгают через веревочку. Когда все игроки колонны перепрыгнут через скакалку, первый игрок остается сзади колонны, а второй бежит вперед и вместе с третьим игроком опять проводит скакалку под ногами стоящих в колонне и т. д. Игра ведется до тех пор, пока все игроки не пробегут с веревочкой. Побеждает колонна, игроки которой меньшее количество раз задевали веревочку.

Бой петухов (с элементами общеразвивающих упражнений).

Перед началом игры чертят 3 круга диаметром 3—4 м. В каждый круг становятся по два игрока. По команде педагога каждая пара начинает игру в своем кругу. Подпрыгивая на одной ноге, заложив руки за спину, «петушки» стараются толчками плечом заставить противника встать на обе ноги или выйти из круга. Тот, кому это удастся сделать, побеждает. Затем вызываются следующие игроки и игра продолжается. Можно менять ногу, на которой прыгают, но не чаще чем через шесть прыжков.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Параметры оценки: упражнение выполнено без ошибок – оптимальный;
упражнение выполнено с одной ошибкой – хороший;
упражнение выполнено с двумя и более ошибками – допустимый.

Оценочный лист учащегося

Этапы	Название игры	Критерии оценки	Баллы
1	Мяч капитану	Учитывается скорость и быстрота, и слаженные действия команды, соблюдение правил	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
2	Веревочка под ногами	Учитывается ловкость, прыгучесть, соблюдение правил игры	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1
3	Бой петухов	Учитывается четкость и слаженные действия команды, соблюдение правил	Оптимальный -3 Хороший-2 Допустимый-1

Оценка уровня знаний, умений учащегося

Оптимальный уровень – 9 баллов.

Хороший уровень – 6 баллов.

Допустимый уровень – 3 балла.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

2 год обучения

Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по *разделу «Акробатика»*.

Форма проведения: спортивный праздник

Содержание:

- Получение заданий спортивных этапов.
- Выполнение заданий, анализ контрольных упражнений.
- Самоанализ выполнения спортивных этапов.

Форма оценки: уровень (оптимально, хорошо, допустимо).

Задания для тематического контроля:

1. Выполни акробатический элемент на месте

2. Выполни акробатический элемент с разбега
3. Выполни контрольное задание - соединение акробатических элементов под музыку.

Параметры оценки: 10 бальная система оценки результатов каждого из этапов

Критерии определения результата: выполнение акробатического элемента по заданию тематического контроля на балл:

- 9 – 10 - оптимально;
- 7 – 8 - хорошо;
- 5 – 6 - допустимо

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

2 год обучения

Выше, быстрее, сильнее

Цель: оценить физические способности и возможности, учащихся на конец учебного года.

Форма проведения: спортивное соревнование

Содержание: проводится в личном первенстве по акробатике. Выполнение элементов прыжковой акробатики и акробатических соединений.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Параметры оценки: упражнение выполнено без ошибок – оптимальный;
упражнение выполнено с одной ошибкой – хороший;
упражнение выполнено с двумя и более ошибками - допустимый.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Оценка по 10-бальной системе	Сумма баллов	Место
Прыжковая акробатика			
Вольные упражнения			

Оценка уровня знаний, умений учащегося

Оптимальный уровень – 18-19,5 баллов.

Хороший уровень - 17 баллов.

Допустимый уровень – до 16,5-17 баллов.

ВВОДНЫЙ КОНТРОЛЬ

3 год обучения

Цель: оценить физические способности и возможности учащихся на начало учебного года.

Форма проведения: тестирование.

Содержание: учащиеся выполняют предложенные задания:

1. Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 15 сек.
2. Мост из и. п. лёжа, держать 20 сек.
3. Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята, держать 12 сек.
4. Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами – 140 см.
5. Прыжки через скакалку – 90 прыжков за 1 мин.
6. Стойка на руках у опоры, держать 15 сек.
7. Поднять ногу вперёд, перевести ногу сторону и назад, держать каждое положение, держать 15 сек.
8. Прыжок вверх со взмахом – 20 раз.
9. Шпагаты в трёх положениях: продольно на правую, продольно на левую, на поперечный.
10. Переворот вперёд на две без страховки.
11. Переворот назад без страховки.
12. Переворот в сторону с опорой на две руки, на одну без страховки.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Параметры оценки: упражнение выполнено без ошибок – оптимальный;
упражнение выполнено с одной ошибкой – хороший;
упражнение выполнено с двумя и более ошибками – допустимый.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Наклон вперёд»				
«Мост»				
«Равновесие»				
«Прыжок в длину с места»				
«Прыжки через скакалку»				
«Стойка на руках у опоры»				
«Держать ногу вперед»				

и назад»				
«Прыжок вверх со взмахом»				
«Шпагаты в трёх по- ложениях»				
«Переворот вперёд на две»				
«Переворот назад»				
«Переворот в сторо- ну»				

Всего баллов: _____

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – 30-36 баллов.

Хороший уровень – 24-29 баллов.

Допустимый уровень – 20-23 баллов.

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ КОНТРОЛЬ

3 год обучения

Цель: проверить физические качества учащихся за полугодие.

Форма проведения: устный опрос.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Параметры оценки:

18-20 правильных ответов - высокий уровень – 3б.

15-17 правильных ответов - хороший уровень - 2б.

12-14 правильных ответов - допустимый уровень - 1б.

Содержание:

1. Какое физическое качество развивает гимнастика:

а) выносливость

б) гибкость +

в) скорость

2. Кто осуществляет страховку на занятиях гимнастикой

а) учащиеся

б) родители

в) педагог +

3. Может ли учащийся выполнить без педагога сложный элемент:

а) да

б) может, если педагог отлучился

в) нет +

4. Что такое акробатическая комбинация:

а) последовательное выполнение акробатических упражнений +

б) сочетание изученных акробатических элементов в любой очередности

- в) сочетание изученных акробатических элементов в определенной очередности
5. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень гибкости человека:
- а) наклон вперед из положения стоя
 - б) наклон вперед из положения сидя +
 - в) сгибание и разгибание рук в упоре лежа
6. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:
- а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа +
 - б) сгибание и разгибание рук стоя
 - в) прыжки через скакалку за 1 минуту
7. Какое тестовое упражнение помогает определить уровень силы человека:
- а) прыжки через скакалку за 5 минут
 - б) подтягивание+
 - в) сгибание и разгибание рук стоя
8. Способность человека запечатлевать, сохранять, воспроизводить наибольшее количество движений и способов их исполнения, усвоенных в прошлом, характеризуется как:
- а) память на движения +
 - б) кинестетическое движение
 - в) условный рефлекс
9. Задачи, решаемые в подготовительной части занятия, условно объединяются в три большие группы:
- а) образовательные и воспитательные +
 - б) оздоровительные и воспитательные
 - в) оздоровительные и образовательные
10. Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психорегулирующее воздействие, – это ... гимнастики:
- а) орудия
 - б) средства +
 - в) производство
11. Для развития мышечной силы используются:
- 1) упражнения с преодолением веса собственного тела;
 - 2) подтягивание в висе, сгибание и разгибание рук в упоре;
 - 3) лазание по канату, шесту, лестнице;
 - 4) прыжки в длину, в высоту, в глубину с последующим отскоком и др.:
- а) 1, 2, 3
 - б) 2, 3, 4
 - в) 1, 2, 3, 4 +
12. Ведущим отечественным ученым, который внес большой вклад в развитие гимнастики, является:
- а) Герасимов
 - б) Лесгафт +
 - в) Горский

13. Основной период тренировочного процесса соответствует фразе ... спортивной формы:
- а) снижения
 - б) стабилизации +
 - в) приобретения
14. Процесс сознательного и активного превращения систематизированных научных данных и практического опыта преподавания гимнастики в личное достояние – это ... знаний учащимися:
- а) прохождение
 - б) штудирование
 - в) усвоение +
15. К упражнению в равновесии на месте относятся:
- а) все разновидности ходьбы
 - б) все виды стоек +
 - в) все разновидности бега
16. К упражнению в равновесии на месте относятся:
- а) преодоление препятствий
 - б) все разновидности бега
 - в) повороты, наклоны +
17. Средствами гимнастики являются:
- а) гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо - регулирующее воздействие, и др. +
 - б) тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя
 - в) формы контроля за процессом занятий гимнастики
18. Атлетическая гимнастика:
- а) прекрасное средство развития ловкости
 - б) прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности) прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма +
19. Гимнастическая терминология:
- а) система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений +
 - б) система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений
 - в) форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений
20. Какие требования предъявляются к гимнастическим терминам
- а) признательность, отрицательность
 - б) краткость, точность, доступность +
 - в) формируемость, развитие, совершенствование

ТЕМАТИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Цель: оценка качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по *разделу «Акробатика»*.

Форма проведения: зачет

Содержание:

- Получение зачетного задания.
- Выполнение зачетных заданий, анализ контрольных упражнений.
- Самоанализ выполнения зачетных упражнений.

Форма оценки: уровень (оптимально, хорошо, допустимо).

Задания для тематического контроля:

1. Выполни акробатический элемент на месте
2. Выполни акробатический элемент с разбега
3. Выполни контрольное задание - соединение акробатических элементов под музыку.

Параметры оценки: 10 бальная система оценки результатов каждого зачетного задания

Критерии определения результата: выполнение акробатического элемента по заданию тематического контроля на балл:

- 9 – 10 - оптимально;
- 7 – 8 - хорошо;
- 5 – 6 - допустимо

ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

3 год обучения

Выше, быстрее, сильнее

Цель: оценить физические способности и возможности учащихся на конец учебного года.

Форма проведения: итоговое соревнование + тестирование физических данных.

Содержание: учащиеся выполняют предложенные задания:

1. Наклон вперед из седа ноги вместе, держать 20 сек.
2. Мост из и. п. лёжа, держать 25 сек.
3. Равновесие на одной ноге, другая назад, руки в стороны (пальцы сжаты в кулак), голова приподнята, держать 15 сек.
4. Прыжок в длину с места: толчком двумя ногами – 160 см.
5. Прыжки через скакалку – 100 прыжков за 1 мин.

6. Стойка на руках у опоры, держать 15 сек.
7. Поднять ногу вперёд, перевести ногу сторону и назад, держать каждое положение, держать 15 сек.
8. Прыжок вверх со взмахом – 25 раз.
9. Шпагаты в трёх положениях: продольно на правую, продольно на левую, на поперечный.
10. Переворот вперёд без страховки.
11. Переворот назад без страховки.
12. Переворот в сторону с опорой на две руки, на одну без страховки.
13. Стойка на руках без опоры, держать 4 сек.

Форма оценки: уровень (оптимальный, хороший, допустимый).

Параметры оценки: упражнение выполнено без ошибок – оптимальный;
упражнение выполнено с одной ошибкой – хороший;
упражнение выполнено с двумя и более ошибками - допустимый.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Уровень			примечание
	оптимальный	хороший	допустимый	
«Наклон вперёд»				
«Мост»				
«Равновесие»				
«Прыжок в длину с места»				
«Прыжки через скакалку»				
«Стойка на руках у опоры»				
«Держать ногу вперед и назад»				
«Прыжок вверх со взмахом»				
«Шпагаты в трёх положениях»				
«Переворот вперёд на две»				
«Переворот назад»				
«Переворот в сторону»				
«Стойка на руках без опоры»				

Всего баллов: _____

Оценка уровня физических данных учащегося

Оптимальный уровень – 34-39 баллов.

Хороший уровень – 26-33 баллов.

Допустимый уровень – 20-25 баллов.

Итоговое соревнование.

Проводится в личном первенстве по акробатике. Выполнение элементов прыжковой акробатики и акробатических соединений.

Оценочный лист учащегося

Ф.И.О. _____

Дата _____

Задания	Оценка по 10-балльной системе	Сумма баллов	Место
Прыжковая акробатика			
Вольные упражнения			

Оптимальный уровень – 18-19,5 баллов.

Хороший уровень - 17 баллов.

Допустимый уровень – до 16,5-17 баллов.

Тезаурус

1 год обучения

1. Дистанция – расстояние в глубину между учащимися, стоящими в колонне.
2. Диагональ – передвижение по диагонали зала
3. Интервал – расстояние по фронту между учащимся. Для сомкнутого строя он равен ширине ладони между локтями стоящих рядом учащихся.
4. Колонна - строй, в котором учащиеся расположены в затылок друг другу.
5. Кувырок – это вращение тела через голову с последовательным касанием опоры отдельными частями тела.
6. Наклон - сгибание тела.
7. Направляющий – учащийся, идущий в колонне первым.
8. Обход - передвижение вдоль границ зала, выполняется по команде: «В обход налево (направо) шагом – марш!»
9. Построение - действия учащихся по команде или распоряжению педагога для принятия определенного строя.
10. Поворот – вращательное движение тела вокруг вертикальной оси.
11. Прыжок – свободный полет после отталкивания ногами.
12. Размыкание – действия учащихся, связанные с увеличением интервала и дистанции.
13. Равновесие – сохранение устойчивости тела в статистическом положении.
14. Строй – установленное размещение учащихся для совместных действий.
15. Фланг – правая и левая оконечность строя.
16. Фронт – сторона строя, в которую учащиеся обращены лицом.
17. Шаг – Разнообразный вид передвижений: на носках, острый.
18. Шеренга – строй, в котором учащиеся размещены один возле другого на одной линии и обращены лицом в одну сторону.

2 год обучения

1. Акцент – выделение, подчеркивание звука преимущественно путем ее усиления.
2. Волна – последовательное сгибание и разгибание в суставах
3. Взмах – последовательное и разгибание в суставах с начальным толчковым движением.
4. Вольные упражнения – комбинация гимнастических элементов, выполняемых на горизонтальной поверхности – на полу, на сцене, на поле стадиона и т.п.
5. Змейка – ряд противоходов, выполненных один за другим.
6. Круг - «направо (налево) по большому (среднему, малому) кругу – марш!».

7. Круг – движение на окружности не менее 360° различными частями тела.
8. Легато - связанное, плавное исполнение, при котором один звук как бы переходит в другой.
9. Пружинное движение – одновременное сгибание во всех суставах с последующим разгибанием.
10. Противоход – движение колонны за направляющим в противоположном направлении, выполняется по команде: «Противоходом марш!»
11. Ритм – это последовательное сочетание музыкальных звуков различных длительностью.
12. Ритмический рисунок – чередование звуков различных длительностей.
13. Ритмика – система упражнений для развития чувства ритма.
14. Тактом - называется отрезок произведения от одной сильной доли до следующей сильной доли.
15. Темпом – называется скорость исполнения музыки.

3 год обучения

1. Балансовые упражнения - сохранение собственного равновесия и уравнивание одного или нескольких параметров. Одиночные: шпагаты, мосты, стойки, равновесие. Парные упражнения – различные виды поддержек.
2. Вращательные упражнения – частичное, полное или многократное переворачивание гимнаста через голову вперед, назад, в сторону (перекаты, кувырки, перевороты, полуперевороты, сальто).
3. Курберт – прыжок назад с рук на ноги.
4. Рондат - переворот поворот кругом и приземление на обе ноги.
5. Подъем разгибом – вскок на ноги, выполненный из упора согнувшись (с лопаток).
6. Петля – может быть открытой и закрытой, выполняется в любом направлении (поперечном, продольном и косом).
7. Прямые прыжки - перемещение тела над опорой площадью снаряда без переворачивания через голову (ноги врозь, согнув ноги, согнувшись и др.)
8. Скрещение – фигура, образованная в результате пересечения движения двух колонн в одной из точек зала.