

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества
Ворошиловского района Волгограда»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2022 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МОУ Центр
Ворошиловского района
Е.С. Принева



Введена в действие
Приказ № 98 от «30» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»

Возраст учащихся: 8-10 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Байбикова Наиля Фаритовна,
педагог дополнительного
образования

Волгоград – 2022

Содержание	страницы
1. Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования».	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Учебный план	5
1.3 Содержание программы	6
1.4 Планируемые результаты	9
2. Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2 Условия реализации	10
2.3 Формы аттестации	11
2.4 Оценочные материалы	11
2.5 Методическое обеспечение программы	12
3. Список литературы	13
4. Приложения	15

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Художественная гимнастика» - физкультурно-спортивная. Данная программа ориентирована на расширение двигательного опыта за счет овладения упражнениями вида спорта художественная гимнастика и использование их в качестве средств всестороннего гармоничного физического развития, укрепления здоровья и совершенствования двигательных функций обучающихся.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на занятия учащихся физкультурно-спортивной деятельностью увеличился и продолжает расти. Сегодня этот вид спорта играет немаловажную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи физического воспитания. Растет спрос на образовательные программы, которые отвечают и индивидуальным потребностям детей в художественно-эстетическом развитии. Данная программа позволяет решать проблему социализации детей, развивает гибкость, ловкость, выносливость и координацию, дисциплинирует детей, учит красиво и грациозно двигаться, укрепляет чувство уверенности в себе, что очень важно в современном мире, учит эстетике, воспитывает вкус, музыкальность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что: предлагаемые в программе принципы обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность); формы и методы обучения (групповое и индивидуальное обучение, соревнования, и т.д.); методы контроля и управления двигательной деятельностью детей позволяют планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. В процессе обучения реализуется дифференцированный подход.

Отличительной особенностью данной программы является то, что работа с учащимися строится в соответствии с возрастными особенностями развития организма, психики, личности ребенка, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся. Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами художественной гимнастики.

Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия учащихся в игровых формах занятий.

Адресат программы. Данная программа предназначена для девочек от 8 до 10 лет. Группы формируются с учетом состояния здоровья при обязательном наличии медицинской справки. Учебная группа комплектуется из 12 – 30 учащихся, что позволяет педагогу правильно определять методику занятий, распределить время для теоретической и практической работы.

В 8 - 9 лет у ребёнка начинается новая деятельность – учебная. Именно тот факт, что он стал учеником, накладывает совершенно новый отпечаток на его психологический облик и поведение. Под воздействием новой, учебной деятельности изменяется характер мышления ребёнка, его внимание и память.

Интересы младших школьников неустойчивы, ситуативны. По своей направленности дети этого возраста индивидуалисты. Лишь постепенно под влиянием воспитания у них начинает складываться коллективистическая направленность. Большое значение для этого имеет организация коллективно-распределительной работы учащихся в малых группах, при которой работа каждого зависит от результатов работы остальных и когда каждый отвечает не только за свою личную работу, но и за работу всей группы.

Возраст 10-12 лет называется младшим подростковым возрастом. В этот период учащийся приобщается к культурным и социальным ценностям, от которых в дальнейшем зависят его главные жизненные выборы. На этом этапе происходит начало полового созревания. Из-за начинающихся физических изменений у ребенка происходят изменения в познавательной сфере: снижается скорость выполнения каких-либо заданий, он замедляется, чаще отвлекается, неадекватно реагирует на простые замечания. Иногда учащиеся ведут себя вызывающе. Они подвержены частым сменам настроения. Одновременно с некоторой внешней неуправляемостью дети этого возраста гибки в своем поведении, восприимчивы и открыты для сотрудничества. Они уже достаточно зрелы интеллектуально. В этом возрасте учащиеся очень подвижны, они полны энергии, любят игры.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы: уровень базовый, программа рассчитана на 1 год обучения; объем программы составляет 144 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: составлен согласно СанПиН 2.4.3648-20 от 18.12.2020 N61573 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», занятия

проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом, общая нагрузка в неделю составляет 4 часа.

Особенности организации образовательного процесса: занятия по данной программе проводятся с группами постоянного состава, формируются с учетом возрастных особенностей, что позволяет педагогу выстраивать занятия с включением разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок. Предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, в одной группе могут обучаться разновозрастные дети. Формирование необходимых двигательных действий происходит во время обучения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и практические занятия. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия. Она органично связана с физической, моральной и волевой подготовкой как элементами практических знаний.

Практические занятия включают общую физическую, специальную физическую, техническую виды подготовки, а также восстановительные мероприятия, контрольные испытания.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики гимнастики. Средствами ОФП являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм человека. СФП направлена на развитие физических качеств. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития на координацию, гибкость, силу, быстроту, прыгучесть, равновесие. Основными методами СФП в гимнастике являются: повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный.

Техническая подготовка - это процесс развития качеств, необходимых для успешного освоения и исполнения упражнений с предметами. К числу таких специальных качеств относятся следующие психомоторные характеристики: тактильная чувствительность, координация (согласование) движений тела и предмета; распределение внимания на движения тела и предмета; быстрота и адекватность реакции на движущийся объект.

1.2. Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития учащихся посредством занятий художественной гимнастикой.

Задачи программы.

Предметные:

- сформировать представление о художественной гимнастике, как о виде спорта;
- развивать у детей координацию движений, гибкость, силу, выносливость;

-научить основным гимнастическим упражнениям;

Личностные:

-содействовать развитию творческих способностей учащихся;

-формировать эстетическую культуру учащихся.

Метапредметные:

-развивать коммуникативный опыт учащихся;

-сформировать умение осуществлять контроль своей деятельности;

-развивать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность.

1.3. Учебный план

	Тема	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	
1.1	Правила безопасного поведения на занятиях. Знакомство с мастерами художественной (ритмической) гимнастики.	2	1	1	Беседа
2	Теоретическая подготовка	10	10		
2.1	История развития художественной гимнастики	1	1		Тестирование
2.2	Влияние занятий гимнастикой на организм	1	1		Беседа, опрос
2.3	Гигиена и врачебный контроль	2	2		Беседа, опрос
2.4	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	4	2	2	Беседа, опрос
2.5	Терминология	2	2		Беседа, опрос
3.	Физическая подготовка	54		54	
3.1	Общая физическая подготовка	24		24	
3.1.1	Строевые упражнения	10		10	Текущий контроль
3.1.2	Общеразвивающие упражнения	14		14	Текущий контроль
3.2	Специальная физическая подготовка	30		30	
3.2.1	Акробатические упражнения	12		12	Тестирование
3.2.2	Элементы классического тренажера	10		10	Текущий контроль
3.2.3	Развитие физических качеств	8		8	Текущий контроль
4	Техническая подготовка	56		56	
4.1	Беспредметная подготовка	10		10	Тестирование
4.2.	Предметная подготовка	14		14	Текущий контроль
4.3	Хореографическая подготовка	10		10	Текущий контроль
4.4	Музыкально-двигательная	6		6	Текущий контроль
4.5	Композиционно-исполнительская подготовка	12		12	Текущий контроль
4.6	Показательные выступления	4		4	Соревнования
5	Восстановительные мероприятия	12		12	
5.1	Игры	12		12	Текущий контроль
6	Контрольные испытания	8		8	

6.1	Промежуточная аттестация	4		4	Открытые занятия
6.2	Итоговая аттестация	4		4	Выступление на соревнованиях
	Итого	144	12	132	

Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с коллективом. Вступительная беседа, в которой раскрываются цели и задачи программы. Основные правила этики, безопасности и гигиены. Знакомство учащихся объединения с программой, требованиями к внешнему виду, форме одежды.

Практика. Обучение поклону (приветствие - прощание). Тестирование физических качеств учащихся. Упражнения, которые помогут определить уровень физической подготовленности детей (координация, гибкость, растяжка).

Тема 1.1. Знакомство с мастерами художественной (ритмической) гимнастики

Теория. Знакомство с мастерами художественной (ритмической) гимнастики. Показательные выступления гимнасток.

Формы контроля: беседа

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Тема 2.1 История развития художественной гимнастики

Теория. Возникновение и развитие гимнастики как вида спорта. Характеристика гимнастики, её место и значение в российской системе физического воспитания. Соревнования по гимнастике. Санкции при нарушении «Правил допинг контроля».

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема 2.2 Влияние занятий гимнастикой на организм

Теория. Влияние художественной гимнастики на эстетическое развитие человека. Влияние художественной гимнастики на физическое развитие человека.

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема 2.3 Гигиена и врачебный контроль

Теория. Гигиена и её основные задачи. Личная гигиена. Закаливание. Гигиенические требования к спортивным сооружениям и местам занятий физическими упражнениями. Вспомогательные гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности. Врачебный контроль при занятиях физической культурой.

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема 2.4 Техника безопасности во время занятий гимнастикой

Теория. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Профилактика спортивного травматизма.

Травматизм в процессе занятий гимнастикой; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Формы контроля: Беседа, опрос

Тема 2.5 Терминология.

Теория. Общие термины. Основные термины. Дополнительные термины. Термины, соответствующие положениям, позам и движениям в разнообразных средствах гимнастики. Термины общеразвивающих и вольных упражнений.

Формы контроля: Беседа, опрос

Раздел 3. Физическая подготовка

3.1. Общая физическая подготовка

Тема 3.1.1 Строевые упражнения.

Практика. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Формы контроля: Текущий контроль

Тема 3.1.2 Общеразвивающие упражнения.

Практика. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и плечевого пояса, шеи и туловища, ног, голени и стопы. Комплексы упражнений на развитие гибкости: позвоночного столба; локтевых и лучезапястных суставов; голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Комплекс упражнений на развитие силы мелких мышц кисти, плечевого пояса, шеи и туловища (спины и живота), мышц ног и стопы. Комплексы упражнений для развития прыгучести. Комплексы упражнений для развития равновесия и координации. Комплексы упражнений на развитие быстроты, ловкости и общей выносливости (эстафеты).

Формы контроля: Текущий контроль

3.2. Специальная физическая подготовка

Тема 3.2.1 Акробатические упражнения. Практика. Равновесия. Кувырки. Перекаты. Мосты. Перевороты. Перекидки. Стойки. Шпагаты.

Формы контроля: Текущий контроль

Тема 3.2.2 Элементы классического тренажера. Практика. Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы. Упражнения на силу ног и устойчивость. Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага. Упражнение на растяжку нижней поверхности бедра и подколенных связок. Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе. Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника. «Перекаты в шпагате». «Развороты на шпагате».

Формы контроля: Текущий контроль

Тема 3.2.3 Развитие физических качеств.

Теория. Развитие физических качеств гимнасток. Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

Формы контроля: Текущий контроль

Раздел 4. Техническая подготовка

Тема 4.1 Беспредметная подготовка.

Практика. Формирование техники телодвижений в специфической, равновесной, вращательной, прыжковой, акробатической и танцевальной подготовке.

Формы контроля: Текущий контроль

Тема 4.2 Предметная подготовка.

Практика. Формирование техники движений предметами: балансовая, вращательная, фигурная, бросковая и перекатная подготовки. Упражнения выполняются с 5 разными по форме, фактуре, размерам предметами: скакалкой, обручем, мячом, булавами и лентой, которые предполагают следующие группы движений: удержание и баланс, вращательные и фигурные движения, бросковые движения и перекаты.

Формы контроля: Текущий контроль

Тема 4.3 Хореографическая подготовка.

Практика. Хореографическая подготовка включает обучение элементам 4 танцевальных систем: классической, историко-бытовой, народно-характерной и современной.

Формы контроля: Текущий контроль

Тема 4.4 Музыкально-двигательная.

Практика. Музыкальные игры. Подготовительная часть с музыкальным сопровождением. Упражнения со сменой ритма и темпа. Упражнения на развитие способности выражать определенные эмоции в соответствии с характером музыки. Импровизация двигательных действий под музыку.

Формы контроля: Текущий контроль

Тема 4.5 Композиционно-исполнительская подготовка.

Практика. Работа с музыкальным материалом, составление и совершенствование соревновательных и спортивно-показательных программ, совершенствование качества их исполнения, формирование виртуозности, выразительности и артистизма.

Формы контроля: Текущий контроль

Тема 4.6 Показательные выступления.

Практика. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Формы контроля: Текущий контроль

Раздел 5. Контрольные испытания

Тема 5.1, 5.2 Промежуточная и итоговая аттестация.

Практика. Сдача нормативов по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Формы контроля: Тестирование.

1.4. Планируемые результаты

По итогам обучения по общеразвивающей программе учащиеся покажут следующие результаты:

Предметные:

у учащихся будет сформировано представление о гимнастике, как о виде спорта;

будут развиты координация движений, гибкость, сила, выносливость;

учащиеся освоят основные гимнастические упражнения.

Личностные:

У учащихся проявляется:

развитие творческих способностей;

эстетическая культура.

Метапредметные:

У учащихся проявляется:

развитие коммуникативного опыта;

умение осуществлять контроль своей деятельности;
развитие дисциплинированности, целеустремленности и ответственности.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1 Календарный учебный график на 2022- 2023 учебный год

Этапы учебного процесса	Начало учебного года	01 сентября
	Продолжительность обучения	36 недель
	Промежуточная аттестация	В течение учебного года
	Итоговая аттестация	В конце учебного года
	Окончание учебного года	31 мая
	Летние каникулы	01 июня-31 августа

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ. Пол – настлан досками, покрыт линолеумом. Стены – заштукатурены, окрашены масляной краской, батареи закрыты съемными панелями, которые обеспечивают циркуляцию воздуха. Освещение двустороннее искусственное и одностороннее естественное: окна размещены по правой боковой стороне. Светильники защищены от механических повреждений решетками. Скамейки гимнастические размещаются по одной боковой стороне зала.

Зал оснащен противопожарной сигнализацией.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчёте на 12-15 обучающихся):

- булава гимнастическая – 10 комп.,
- зеркала передвижные - 3 шт.
- ковер гимнастический - 1 шт.
- лента гимнастическая -10 шт.
- мат акробатический - 6 шт.
- мат гимнастический - 6 шт.
- мяч гимнастический юниорский - 10 шт.
- скакалка гимнастическая – 10 шт.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает педагог, имеющий высшее профессиональное образование, обладающий компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности объединения физкультурно-спортивной направленности.

2.3. Формы аттестации

Основной целью аттестации является выявление уровня развития практических умений и навыков. Виды аттестации: промежуточная и итоговая. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летнего периода.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимися более 70% содержания образовательной программы; средний уровень – успешное освоение обучающимся от 50% до 70% содержания образовательной программы; низкий уровень – успешное освоение обучающимся менее 50% содержания образовательной программы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований, фото.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, диагностическая карта, соревнование.

2.4 Оценочные материалы

Контрольно-измерительные материалы:

- контрольно-измерительные материалы входного и текущего контроля,
- нормативы общей и специальной физической подготовленности на этапе начальной подготовки
- контрольно-измерительные материалы промежуточной аттестации
- тест для детей 8-12 лет с целью выявления уровня знаний по художественной гимнастике
- контрольно-нормативные требования к технической подготовленности (ИА)
- анкета «Мотивация обучающихся к занятиям гимнастикой»

- Таблица диагностики метапредметных результатов

2.5. Методическое обеспечение программы

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий. В рамках содержания теоретического раздела обучающиеся получают знания о видах гимнастики, изучают специфическую терминологию гимнастики. Практический материал изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседы с обучающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчлененного обучения, игровой метод.

Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер. Исключение составляет упражнения на растягивание, где педагог должен осуществлять строго индивидуальный подход к каждому ребенку, в зависимости от его природных данных и силы воли.

Основные методы, используемые в процессе обучения:

1. Игровой метод – придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающихся.
2. Структурный метод – последовательное разучивание и освоение движений, с использованием специально подготовленных связок состоящих из базовых шагов, повторяющихся в определенном порядке и в точном соответствии с музыкальным сопровождением.
3. Дедуктивный метод – обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнений новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается созданием танцевальной комбинации.

Методы организации занятий:

Фронтальный метод – помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятия.

Групповой метод – позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

Индивидуальный метод – обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

Список литературы

Для педагога:

1. Медведева, Е.Н. Пути самосовершенствования педагога-тренера на примере гимнастики: учебное пособие / Е. Н. Медведева, Р. Н. Терехина. – Москва : Спорт, 2016. – 160 с.
2. Медведева, Е.Н. Теория и методика художественной гимнастики: «равновесия» : учебно-методическое пособие / Е.Н. Медведева, А. А. Супрун, И.А.Винер-Усманова [и др.]; под общей редакцией Е. С. Крючек, Е.Н. Медведевой. – Москва : Спорт, 2021. - 346 с.
3. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: подготовка спортивного резерва : учебное пособие / Р.Н.Терехина, И.А.Винер-Усманова, Е. Н. Медведева – Москва : Спорт, 2018. – 362 с.
4. Терехина, Р.Н. Теория и методика художественной гимнастики: «волны» : учебно-методическое пособие /Р.Н.Терехина, И.А.Винер-Усманова, Е.Н.Медведева [и др.]; под общей редакцией Е.С.Крючек, Р.Н.Терехиной. – Москва : Спорт, 2020. – 154 с.

Для обучающихся и родителей.

1. Винер, И.А. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 класс : учебное пособие / И.А.Винер, О.Д.Цыганкова, Н.М.Горбулина – Москва : Просвещение, 2017. – 200 с.

2. Сосина, В.Ю. Акробатика для всех : учебное пособие / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – Киев: Олимпийская литература, 2017. – 200 с.

Таблица диагностики метапредметных результатов

Показатели	Уровень готовности	Характеристика уровня	Количество баллов	Формы контроля
<p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - будет развит коммуникативный опыт обучающихся; - будет сформировано умение осуществлять контроль своей деятельности; -будет сформирована дисциплинированность, целеустремленность и ответственность. 	Высокий	Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала. Логично его излагает, используя в деятельности. Движения, или отдельные элементы выполнены правильно с соблюдением всех требований без ошибок, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой. Может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, продемонстрировать в нестандартных условиях. Уверенно выполняет учебные нормативы.	5 баллов и выше	<p>Беседа, опрос, тест. Сдача нормативов, контрольных упражнений.</p> <p>Промежуточная и итоговая аттестация</p>
	Средний	Содержатся небольшие нечетности, и незначительные ошибки. Действует так же, но допустил не более 2х незначительных ошибок.	От 5 баллов до 3 баллов	
	Низкий	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Двигательное действие выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, чувствует себя скованно, неуверенно.	От 3 баллов и ниже	

Таблица контрольно-измерительных материалов

входного и текущего контроля

Показатели	Уровень		
	Высокий-5 б.	Средний-4 б.	Низкий-3 б.
Гибкость			
1. Наклон вперед «складочка»,	Полная	Грудь касается	Большое

обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения	«складочка», но колени согнуты	прямых ног	расстояние между ногами и грудью
2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования
3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток	Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь	Прогиб назад, голова не касается стоп	Между головой и стопами большое расстояние
Подвижность суставов, устойчивость			
4. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола
5. Стойка на полупальцах, руки в сторону	Стоять крепко и уверенно. Полупальцы высокие, ноги прямые. Хорошая осанка, плечи опущены, подбородок поднят, руки прямые	Не выполнено 1 требование	Не выполнено 2 требования

Таблица контрольных нормативов промежуточной аттестации

Упражнение	5.0 б	4.0 б.	3.0 б.	2.0 б.
Гибкость				
1. Наклон вперед «складочка», обхватив руками голени, и.п. - сидя на полу, держать 3 с. Грудь плотно касается бедер, спина и ноги прямые, носки оттянуты, держать без лишнего напряжения	Полная «складочка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног, носки оттянуты	Полная «складочка», но колени согнуты	Грудь касается прямых ног	Большое расстояние между ногами и грудью
2. Наклон вперед из и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	Полный наклон вперед, все точки туловища касаются пола, угол между ногами больше 90	Наклон вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	Туловище высоко от пола, ноги согнуты	Не выполнено не одного требования

3. Упражнение «корзинка», и.п. – лежа на животе, держать 3 с. Полный прогиб назад, бедра лежат на полу, голова касается оттянутых стоп или голова ниже пяток	Полный прогиб назад, колени вместе, голова касается стоп или ниже пяток	Полный прогиб назад, голова касается стоп, но колени врозь	Прогиб назад, голова не касается стоп	Между головой и стопами большое расстояние
4. Упражнение «полушпагат» на правую и левую ногу, руки в сторону, держать 3 с.	Бедра должны быть прямые, близко к полу, туловище вертикально. Все требования выполнены	Бедро слегка согнуто	Бедро согнуто, туловище не вертикально	Не выполнено не одного требования
5. Упражнение «стопы» и.п. – сидя на полу, ноги вместе. Колени прямые, спина ровная, руки на поясе.	Пальцы близко к полу	Пальцы чуть выше	Пальцы высоко от пола	Не выполнено не одного требования
6. Мост, держать 3 секунды. Выполняется из и.п. – лежа на спине.	Расстояние между рук и ног 10-15 см	Расстояние между рук и ног 20-25 см	Расстояние между рук и ног 25 - 30 см	Расстояние между рук и более 30 см
Сила, скоростно-силовые качества				
1. Прыжки через скакалку 4 вперед, 4 назад	без запутывания	с 1 запутыванием	с 2 запутываниями	попытка
2. Поднимание ног в вис углом на гимнастической стенке /кол-во раз/. Упражнение выполняется с согнутыми ногами	5 раз	4 раза	3 раза	2 раза

Таблица нормативов общей и специальной физической подготовленности на этапе начальной подготовки

№ пп	Упражнения	Единица оценки	норматив
1.	И.П. - сед "углом", ноги вместе. Наклон вперед. Фиксация положения 5 счетов	балл	"5" - в наклоне кисти находятся за линией стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "4" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина прямая, ноги выпрямлены; "3" - в наклоне кисти находятся на линии стоп, спина округлена, ноги выпрямлены
2.	Упражнение "мост" из положения стоя	балл	"5" - кисти рук в упоре у пяток; "4" - расстояние от кистей рук до пяток 2 -

			5 см; "3" - расстояние от кистей рук до пяток 6 - 8 см
3.	Упражнение "мост" из положения "лежа на спине"	балл	-
4.	Упражнение "мост" в стойке на коленях с захватом за стопы и фиксацией положения	балл	"5" - в захвате руки выпрямлены, ноги вместе; "4" - руки согнуты; "3" - руки согнуты, ноги врозь
5.	Шпагат с правой и левой ноги	балл	"5" - сед с касанием пола правым и левым бедром без поворота таза; "4" - расстояние от пола до бедра 1 - 5 см; "3" - расстояние от пола до бедра 6 - 10 см
6.	Поперечный шпагат	балл	"5" - сед, ноги по одной прямой; "4" - с небольшим поворотом бедер внутрь; "3" - расстояние от поперечной линии до паха 10 см
7.	Стойка лицом к гимнастической стенке, нога впереди на рейке, руки вверху (выполнить с правой и левой ноги)	балл	-
8.	И.П. - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Выполнение с обеих ног. Удерживание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
9.	В стойке по 10 вращений скакалки в боковой, лицевой и горизонтальной плоскости. Выполнять поочередно одной и другой рукой	балл	"5" - сохранение правильной осанки, вращение выпрямленной рукой и точно в заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "4" - вращение выпрямленной рукой при отклонении от заданной плоскости, скакалка имеет натянутую форму; "3" - вращение полусогнутой рукой с отклонением от заданной плоскости, скакалка не натянута
10.	5 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением ее вперед	балл	-
11.	10 прыжков на двух ногах через скакалку с вращением	балл	"5" - туловище и ноги выпрямлены, плечи опущены;

	ее вперед		"4" - в прыжке туловище и ноги выпрямлены, плечи приподняты; "3" - в прыжке ноги полусогнуты, спина сутулая
12.	Сед "углом", руки в стороны. Фиксация положения в течение 20 с	балл	"5" - угол между ногами и туловищем 90°, туловище прямое; "4" - угол между ногами и туловищем 90°, спина сутулая; "3" - угол между ногами и туловищем более 90°, спина сутулая, ноги согнуты
13.	Из вися на гимнастической стенке вис "углом"	балл	-
14.	И.П. - упор, лежа. Прыжком в упор присев и прыжком в И.П. за 5 с	балл	-
15.	И.П. - лежа на животе. Положение "прогнувшись"	балл	-

**Таблица контрольно-нормативных требований
к технической подготовленности**

№ п/п	Описание нормативов	Показатели		
		высокие	средние	низкие
1	Наклон вперед из основной стойки, обхватить руками голень и плотно прижать живот и грудь к бедрам, держать 3 сек. без лишнего напряжения.	без замечаний	с незначительными замечаниями	с явными нарушениями
2	Наклон назад в стойке на коленях, руки на пояс, приблизив затылок к ягодицам. Измеряется расстояние в сантиметрах.	до 5 см	6-10 см	11-15 см
3	«Рыбка» (или «лягушка») – лежа на животе прогибание назад в упоре на руки со сгибанием ног. Измеряется расстояние между лбом и пальцами.	до 5 см	6-10 см	11-15 см
4	Наклон назад в стойке ноги врозь с захватом руками голени (или «мост»), держать 3 сек.	до 5 см	6-10 см	11-15 см
5	Перевод гимнастической палки с сантиметровой разметкой спереди назад и обратно. Учитывается расстояние между кистями рук при выкруте палки прямыми руками, в см.	до 5 см	6-10 см	11-15 см
6	Шпагаты на правую, левую ногу и поперечный на полу, с гимнастической скамейки, со стула.	0 см	1-5 см	6-10 см

	Измеряется расстояние от паховой области до пола, в см.			
7	Поднимание ноги вперед в положении лежа на спине, не отрывая таза от опоры или стоя к гимнастической стенке, держать 3 сек. Измерение производится в градусах с помощью гониометра, угломера или на фоне градуированной черты.	125-145 град.	100-124 град.	90-99 град.
8	Поднимание ноги в сторону в положении лежа на боку или стоя боком к гимнастической стенке так, чтобы нельзя было отклонить туловище. Измерение производится в градусах, как в п. 7.	145 град. и выше	135-144 град.	125-134 град.
9	Поднимание ноги назад, лежа на полу, или лежа на гимнастической скамейке, не отрывая таза от опоры. Измеряется в градусах, как в п. 7.	70 град. и выше	60-70 град.	45-59 град.

**Тест для детей 8-12 лет с целью выявления уровня знаний
по художественной гимнастике:**

1. Сколько предметов в художественной гимнастике:

- а. Два (скакалка ,мяч)
- б. Четыре (скакалка, обруч, мяч ,булавы)
- в. Пять (скакалка, обруч, мяч ,булавы, лента)

2. Раз во сколько лет один вид многоборья меняет другой?

- а. Раз в два года
- б. Раз в пять лет
- в. Раз в четыре года

3. Сколько максимально элементов должно быть в упражнении без предмета и в упражнении с предметами для юниорок?

- а. 7 и 5 б. 6.9 и 7 с. 5 и 5

4. Нужно ли касаться ногой головы во время элементов кольцо?

- а. Касание любой частью ноги обязательно
- б. Касание не обязательно
- с. Достаточно просто немного согнуть ногу.

5. Какая стоимость равновесия «пассе» и «арабеск»?

- а. 0,1 и 0,2 б. 0,2и 0,3 в. 1 и 0,3

6. Какая стоимость прыжков «касаясь в кольцо» и прыжок в «шпагат»?

а. 0,2 и 0,4 б. 0,2 и 0,3 в. 0,1 и 0,3

7.Какая стоимость вращения «аттетюд» и «в кольцо с помощью»

а. 0,3 и 0,3 б. 0,2 и 0,4 в. 0,2 и 0,3

8. Сколько минимум нужно сделать вращений, чтобы был засчитан риск?

а. Два непрерывных вращения

б. Одно,поймать предмет и сделать еще одно вращение

в. Два разных непрерывных вращения,со сменой уровня или оси.

9. Какой может быть стоимость трудности предмета(мастерства)?

а. 0,3б. 0,2;0,3;0,4в. 0,3;0,4

10.В каком случае гимнастка может начать упражнение сначала:

а. Если предмет укатился или зацепился за конструкцию потолка

б. Если гимнастка забыла упражнение

в. Если произошла проблема с музыкой по вине принимающей стороны(поломка или выключение света)

Результаты:

7-10 правильных ответов - гимнастка знает хорошо правила по гимнастике, соответственно своему возрасту.

6-4 правильных ответа - знание правил есть, но требуется закрепление и повышение уровня знаний.

Менее 4 правильных ответов - гимнастка не владеет знаниями правил по гимнастике, требуется углубиться в их изучение.

Анкета

«Мотивация обучающихся к занятиям гимнастикой»

«1» - не согласен совсем; «2» - мне безразлично; «3» - согласен частично;

«4» - скорее да, чем нет; «5» - согласен полностью

Утверждение

Оценка

1. Я всегда с нетерпением жду занятий, потому что они укрепляют мое здоровье
2. Я всегда нахожу возможность заниматься, потому что движение доставляет мне радость
3. В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься
4. Мне приходится ходить на занятия, так как этого хотят родители
5. Занятия гимнастикой мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни
6. В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми
7. Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем
8. Интерес к спорту у меня не пропадает даже во время каникул
9. Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством
10. Я получаю удовольствие от занятий гимнастикой
11. Я думаю, что все оздоровительные мероприятия – должны содержать разные игры и развлечения
12. Я хочу заниматься гимнастикой, потому что это модно и престижно
13. Самостоятельные занятия уже стали моей привычкой
14. Занятия спортом мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие
15. Дополнительные занятия спортом полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно
16. На занятиях гимнастикой я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину
17. Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями
18. Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям гимнастикой
19. Чтобы занятия спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать

20.Я стараюсь накопить опыт занятий спортом, чтобы использовать его в будущей жизни

21.Общение с друзьями во время спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие

22.Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие

24.Мне нравится, что в занятиях гимнастикой есть элемент соперничества

25.Мне хочется заниматься гимнастикой, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы

26.Занятия спортом привлекают меня играми и развлечениями

27.Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья

28.Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка

29.Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым

30.Я очень люблю занятия гимнастикой

Итоговый коэффициент мотивации группы к занятиям гимнастикой вычисляется по формуле: (сумма баллов, набранных всеми детьми)/(количество учащихся).

Итоговый коэффициент мотивации обучающегося к занятиям гимнастикой по формуле: (сумма баллов, набранных обучающимся)/(количество утверждений).