

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МОУ Центр
Ворошиловского района

Е.С. Принева

Введена в действие

Приказ № 114 от «30» августа 2024г.

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

Возраст учащихся: 4-6 лет

Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Батырова Саида Маркеловна,
педагог дополнительного
образования

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Ритмическая гимнастика» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Содержание программы направлено на работу по улучшению физического развития и оздоровлению детей, основным средством которой являются упражнения без предмета, различные по своему характеру, оформленные танцевальными движениями.

Актуальность программы. На современном этапе можно констатировать высокую востребованность образовательных программ физкультурно-спортивной направленности у детей и родителей. Занятия художественной гимнастикой способствуют гармоничному развитию ребенка, повышают его общекультурный уровень, воспитывают физически, нравственно и эстетически.

Особую значимость имеет использование специальных методов и приемов в работе, позволяющих положительно влиять на состояние физического здоровья учащихся. Равномерная нагрузка на все группы мышц позволяет гармонично развивать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса, рук, ног, в результате у учащихся формируется правильная осанка. Растяжка мышц позволяет снять излишнее напряжение мышц и костной системы организма.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что художественная гимнастика является одним из важнейших звеньев в воспитании ребенка, содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата. Предлагаемые в программе принципы обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность); формы и методы обучения (групповое обучение); методы контроля и управления двигательной деятельностью детей позволяют планомерно работать с детьми разного возраста.

Отличительной особенностью данной программы является то, что программа «Ритмическая гимнастика» является авторской методикой, основанной на узкой спортивной направленности изучения данного вида спорта и адаптированной для массового использования среди детей дошкольного возраста. Основное содержание программы составляют упражнения гимнастики без предмета, акробатика и упражнения на расслабление, которые

помогают детям освоить базовые элементы ритмики и художественной гимнастики. Программа ориентирует на поддержание положительного эмоционального отношения детей к занятиям, стремлению к тому, чтобы упражнения доставляли им удовольствие и радость, побуждали их к самостоятельности, стремлению научиться владеть своим телом. Учащиеся учатся осознавать ценность здорового образа жизни, бережно относиться к своему здоровью, знакомятся с элементарными правилами техники безопасности. Программа определяет содержание и организацию образовательного процесса для учащихся дошкольного возраста.

Основным методом работы у учащимися данного возраста является игровой. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление детей. Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья.

Адресат программы. Данная программа предназначена для учащихся в возрасте 4 - 6 лет.

В возрасте 4-6 лет наступает период интенсивного роста ребенка, активно развиваются дыхательная и сердечно-сосудистая системы. В это время большое значение имеют физические упражнения, способствующие развитию выносливости. В то же время, мышечная система учащихся быстро утомляется, поэтому все нагрузки должны даваться постепенно и понемногу.

Предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, специального отбора для обучения по данной программе не проводится. Формирование необходимых двигательных действий происходит во время занятий. Наличие медицинской справки обязательно.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы: уровень стартовый, программа рассчитана на 1 год обучения; объем программы составляет 72 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 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом, общая нагрузка в неделю составляет 2 часа. Продолжительность одного академического часа составляет 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия по данной программе в группах постоянного состава, в количестве учащихся до 15 человек.

Процесс обучения упражнениям в гимнастике построен на реализации дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности.

Принцип сознательности и активности - сознательное отношение к занятиям, воспитание у детей заинтересованности в овладении движениями во взаимосвязи с музыкой.

Принцип наглядности помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений. Приемы наглядности: демонстрация упражнений; словесный разбор музыки в сочетании с движениями; просмотр, пособий, рисунков, схем.

Принцип доступности требует постановки задач соответствующих индивидуальным особенностям ребенка, соблюдение элементарных дидактических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования музыкально - двигательных навыков, чередования работы и отдыха для поддержания работоспособности детей, определенную последовательность решения музыкально-двигательных заданий. Процесс обучения упражнениям художественной гимнастики условно можно разделить на три этапа: I этап – начальное обучение новым упражнениям; II этап – углубленное разучивание; III этап – закрепление упражнений.

Практические занятия включают общую физическую, специальную физическую, техническую виды подготовки, а также восстановительные мероприятия, контрольные испытания. Ввиду того, что в реализации программы участвуют учащиеся дошкольного возраста, задания и упражнения предлагаются детям в игровой форме.

1.2. Цель программы: способствовать физическому развитию и укреплению здоровья учащихся средствами художественной гимнастики.

Предметные:

- познакомить учащихся с основными понятиями партерной гимнастики;
- обучить учащихся комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата, навыкам правильного дыхания;
- сформировать музыкально-ритмические навыки (ритм, темп, такт, затакт);

-развивать физические качества (ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, пластика, укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата).

Личностные:

- содействовать развитию творческих способностей учащихся;
- формировать эстетическую культуру учащихся.

Метапредметные:

- формировать такие качества, как: трудолюбие, выносливость, терпение, собранность, старательность;
- воспитывать интерес к занятиям художественной гимнастикой;
- формировать уважительное отношение к интересам коллектива.

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	8	2	
2.1	Влияние занятий гимнастикой на организм	2	2		Беседа, опрос
2.2	Гигиена и врачебный контроль	2	2		Беседа, опрос
2.3	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	4	2	2	Беседа, опрос
2.4	Терминология	2	2		Беседа, опрос
3.	Физическая подготовка	44		44	
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	20		20	
3.2.1	Акробатические упражнения	12		12	Беседа, опрос
3.2.2	Развитие физических качеств	8		8	Текущий контроль
4	Техническая подготовка	16		16	
4.1	Беспредметная подготовка	10		10	Беседа, опрос
4.2	Музыкально-двигательная подготовка	6		6	Текущий контроль
5	Восстановительные мероприятия	12		12	
5.1	Игры	12		12	Текущий контроль
6	Контрольные испытания	4		4	
6.1	Итоговая аттестация	4		4	Открытые занятия
	Итого	88	10	78	

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 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 2.2 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 2.3 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 2.4 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 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 Музыкально-двигательная подготовка.

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

Раздел 5. Восстановительные мероприятия

Тема 5.1 Игры.

Практика. Восстановительные мероприятия включают в себя игры на развитие быстроты, музыкальности; ловкости, а также устойчивости.

Раздел 6. Контрольные испытания

6.1. Промежуточная и итоговая аттестация.

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

Формы контроля: Тестирование.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

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 2024- 2025 учебный год

Этапы учебного процесса	Начало учебного года	01 сентября
	Продолжительность обучения	40 недель
	Промежуточная аттестация	В течение учебного года
	Итоговая аттестация	В конце учебного года
	Окончание учебного года	31 июня
	Летние каникулы	01 июля-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:

- зеркала передвижные - 3 шт.
- ковер гимнастический - 1 шт.
- мат акробатический - 6 шт.
- мат гимнастический - 6 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 материалов входного и текущего контроля,
- нормативы общей и специальной физической подготовленности на этапе начальной подготовки
- контрольно-измерительные материалов промежуточной аттестации
- контрольно-нормативные требования к технической подготовленности (ИА)
- 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.

Обучение носит индивидуальный характер.

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:

- **Метод строго регламентированного упражнения** - каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой
- **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- **Наглядный** - показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный
- **Словесный** - описание, объяснение, название 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 учащихся 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.

Приложение

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», 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», 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.	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	Полный наклон	Наклон	Туловище	Не выполнено

и.п. - седа ноги врозь, держать 3 с.	вперед, все точки туловища касаются пола, угол между ногами больше 90	вперед, грудь касается бедер, но ноги слегка согнуты	высоко от пола, ноги согнуты	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. Удержание равновесия	балл	"5" - в течение 6 с; "4" - в течение 4 с; "3" - в течение 2 с
9.	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
--	--	--

**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. Измеряется расстояние от паховой области до пола, в см.	0 см	1-5 см	6-10 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.