

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕГУНИЦКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»
(МОУ ДО «БШИ»)

ПРИНЯТА:

на заседании
педагогического
совета протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА:
приказом МОУ ДО «БШИ»
№ 55 от «01» сентября 2020 г.

Литовченко В. А.



**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОСНОВЫ ГИМНАСТИКИ И АКРОБАТИКИ»**

Сроки реализации программы – 3 года
Вязкова Светлана Юрьевна, преподаватель

д. Бегуницы, Волосовский район
2020 г.

Пояснительная Записка

Программа «Основы гимнастики и акробатики» - имеет художественную направленность.

Гимнастика (от греческого "гимназо" - обучаю, тренирую) - система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" - обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными.

Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека. Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I, а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки,

обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, элегантность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

Новизна данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - школьников в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Цель программы:

- на основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

Задачи обучения:

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
5. Обучение техническим действиям в акробатике.
6. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
7. Обучение основам судейства в гимнастике.
8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
9. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
10. Воспитание творческой инициативной личности.

11. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование учебно-тренировочного процесса. Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней предусмотрены разделы как общие для гимнастов и гимнасток, так и дифференцированные с учётом специфики мужского и женского спорта. Программная работа с гимнастами и гимнастками строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, 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 спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7 -11 лет. Группы детей первого года обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года.

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем:	Всего часов:
1.	Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка	3
1.1.	Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики.	1
1.2.	Инвентарь для занятий гимнастикой и акробатикой.	1
1.3.	Требования техники безопасности на занятиях.	1
2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.	18
2.1.	Упражнения для разминки.	1
2.2.	Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений.	2
2.3.	Упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости.	5
2.4.	Гимнастические упражнения.	10
3.	Раздел 3. Акробатические упражнения.	12
3.1.	Упражнение «Мост».	3
3.2.	Упражнение стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено.	3
3.3.	Кувырки в сторону, вперед, назад.	6
	Итого:	33

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории гимнастики.

Требования к одежде и обуви. Инвентарь для занятий гимнастикой и акробатикой. Требования техники безопасности на занятиях.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка. Содержание занятий направлено на гармоничное развитие детей, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Общая физическая подготовка включает: развитие гибкости, координации, быстроты, прыгучести, формирование правильной осанки.

В практический материал данного раздела программы входят:

- упражнения для разминки;
- элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений;
- упражнения на формирование осанки, прыгучести, равновесия, гибкости;

В программу упражнений разминки включены:

в общую разминку — упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения гимнастических упражнений;

в партерную разминку — элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений в положении / из положения лежа;

в разминку у опоры — элементы гимнастических, хореографических упражнений и позиций в положении стоя у опоры.

Программа включает формирование правильной гимнастической осанки в положении стоя и в движении. Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у них общего представления об упражнении (элементе), создания целостного образа уже на начальном этапе.

Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Специальная физическая подготовка. Этот раздел

включает выполнение гимнастических и акробатических упражнений, прыжков, танцевальных шагов.

Элементы и комплексы гимнастических и акробатических упражнений подбираются в соответствии с возрастной категорией и физическими возможностями ребенка. При этом необходимо обязательно включать в программу предварительное обучение подводящим упражнениям и упражнениям для развития координации, быстроты, гибкости, прыгучести и других физических качеств.

- Гимнастические упражнения.

В базовую программу входят:

- шаги с продвижением вперед на полупальцах стоя и в полуприседе;
- приставные шаги вперед (на полной стопе);
- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне;
- шаги в полном приседе;
- бег (по кругу, лицом вперед, спиной вперед);
- небольшие прыжки в полном приседе;
- отведение ног назад (или махи назад);
- наклоны туловища вперед, назад и в стороны в опоре на стопах и на полупальцах;
- упражнения для стоп;
- упражнения для укрепления мышц ног и брюшного пресса;
- упражнения для разогревания позвоночника скручиванием в стороны;
- упражнения для развития гибкости позвоночника;
- упражнения для мышц спины;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- упражнения для укрепления голеностопных суставов;
- подводящие упражнения к продольным шпагатам и непосредственно шпагаты;
- боковой шпагат и наклоны в стороны;

- равновесие — «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед (горизонтально);
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед.

3.Акробатические упражнения.

В базовую программу входят:

- «Мост» (упражнение для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса);
- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- кувырки в сторону, вперед, назад.

2 год обучения

№	Наименование разделов и тем.	Всего часов:
1.	Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	8
1.1.	Общие сведения о художественной гимнастике как виде спорта.	2
1.2.	Требования техники безопасности на занятиях.	6
2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка. Гимнастические комплексы.	30
2.1.	Организация самостоятельных тренировок.	5
2.2.	Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствования выполнения упражнений.	5
2.3.	Гимнастические упражнения и комплексы.	20
3.	Раздел 3. Акробатические упражнения.	20

3.1.	Кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок».	5
3.2.	Стойка на лопатках «Березка».	5
3.3.	Шпагаты.	5
3.4.	«Мост» и выход из «Моста».	5
4.	Раздел 4. Хореографическая подготовка.	10
4.1.	Танец «Полька».	5
4.2.	Танец «Ковырялочка».	5
	Итого	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие

Теоретическая подготовка.

Общие сведения о художественной (ритмической) гимнастике как виде спорта, основы хореографии, танцевальных движений, обсуждение постановки показательных программ. Уход за инвентарем. Требования техники безопасности на занятиях.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Организация самостоятельных тренировок. Оказание содействия и помощи ребенку в определении гимнастических, акробатических упражнений, хореографических (танцевальных) движений для включения в программу самостоятельной тренировки с учетом коррекции развития основных физических качеств. Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствования выполнения упражнений. В

процессе обучения ребенок приобретает навыки выполнения физических упражнений; умение подбирать упражнения и составлять из них комплексы для самостоятельных тренировок с учетом коррекции развития своих физических качеств; осваивает правильное дыхание при выполнении упражнений.

Гимнастические упражнения и комплексы.

Повторение (закрепление) гимнастических упражнений по видам разминок:

— общая разминка — формирование гимнастической осанки в положении стоя и при ходьбе, упражнения в ходьбе и беге, шаги в приседе, бег, небольшие прыжки;

— партерная разминка — упражнения для стоп; для укрепления мышц брюшного пресса и спины; для развития гибкости позвоночника; для укрепления мышц бедер; для укрепления мышц рук;

— разминка у опоры — упражнения для укрепления коленных и голеностопных суставов; полуприседы в хореографических позициях; наклоны и равновесие. Разучивание новых упражнений по видам разминки:

— общая разминка: бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; приставные шаги вперед (на полной стопе) с круговыми движениями головы; приставные шаги в сторону на полной стопе, стоя лицом в круг, сочетаемые с наклонами в стороны; шаги с наклоном туловища вперед до касания гру-дюю бедра; упражнения для укрепления голеностопного сустава («Крабик»);

— партерная разминка: упражнения для стоп лежа на спине; для мышц брюшного пресса (угол); для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Крестик»); для гибкости позвоночника («Жеребенок»);

— разминка у опоры: «Стрела» («Тандю»); наклон туловища в сторону в опоре на стопу одной ноги, другая нога в сторону в опоре на гимнастическую стенку («Флажок» в сторону); равновесие с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально («Флажок» вперед); наклон назад, стоя

на коленях («Колечко»); приставные шаги в сторону и «Шене» («Страусенок» у опоры); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» (вперед и в сторону), «Пружинка».

Выполнение упражнений на гибкость:

- наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»);
- наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»).

Составление и выполнение комплексов из разученных упражнений.

3. Акробатические упражнения.

Выполнение акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

- кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»;
- стойка на лопатках «Березка»;
- «Мост»;
- шпагаты.

Освоение акробатических упражнений:

- стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;
- «Мост» и выход из «Моста»;
- переворот боком — «Колесо».

4. Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа. Разучивание новых танцевальных движений:

- «Полька»;
- «Ковырялочка».

3 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего часов:
1.	Раздел I Общая и специальная физическая подготовка.	4
1.1.	Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки.	4
2.	Раздел II Гимнастические упражнения и комплексы.	30
2.1.	Партерная разминка.	10
2.2.	Разминка у опоры.	10
2.3.	Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития гибкости.	10
3.	Раздел III Акробатические упражнения.	30
3.1.	Закрепление выполнения акробатических. Упражнений на основе изученных подготовительных элементов.	10
3.2.	Хореографическая подготовка.	10
3.3.	Музыкально-хореографические игры.	10
4.	Раздел IV Подведение итогов. Показательные выступления.	4
4.1.	Подготовка показательных выступлений.	4
	Итого	68

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Оказание содействия и помощи ребенку в определении гимнастических, акробатических упражнений, хореографических (танцевальных) движений для включения в программу самостоятельной тренировки с учетом коррекции развития основных физических качеств. Закрепление пройденного материала с учетом увеличения физической нагрузки при разминках и совершенствования выполнения упражнений. В процессе обучения ребенок приобретает навыки выполнения физических упражнений; умение подбирать упражнения и составлять из них комплексы для самостоятельных тренировок с учетом коррекции развития своих физических качеств; осваивает правильное дыхание при выполнении упражнений.

2. Гимнастические упражнения и комплексы.

Освоение новых упражнений по видам разминки:

- партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп («Арлекино», «Циркуль»); упражнение для растяжки в боковой шпагат («Сороконожка»); упражнение для растяжки в боковой шпагат и мышц брюшного пресса («Каракатица»); боковой шпагат, наклоны в стороны («Коромысло»);
- разминка у опоры: растяжка с помощью руки вперед, назад («Росточек»); наклон назад из положения стоя («Арочка»); наклон назад из положения стоя в опоре на стопу одной ноги, другая вперед на носок («Вопросик»); прыжки в VI позиции: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями), «Разножка» на 45° и 90° (вперед и в сторону), «Пружинка». Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»).
- упражнения для развития прыгучести: «Кабриоль» (вперед, назад); «Ножницы» (вперед, назад); прыжки вперед с согнутыми во время полуповорота ногами: прыжок в группировке с полуповоротом всего тела

толчком двумя ногами; прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега; прыжок «шагом» толчком двумя ногами.

- упражнения для развития гибкости: наклон туловища назад в опоре на коленях («Колечко»); наклон туловища назад в опоре на животе («Запятая»); стойка на предплечьях (ноги в различных позициях — «Свечка»). Повороты: обучение поворотам в различных позициях (начинать с вращений всего тела в простейшей позиции).

3. Акробатические упражнения.

Закрепление выполнения акробатических упражнений на основе изученных подготовительных элементов:

— кувырки вперед, в сторону, назад — «Колобок»;

— стойка на лопатках «Березка»;

— стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено;

— «Мост» и выход из «Моста»;

«Мост» на предплечьях с последующим переворотом назад в стойку на коленях; стойка на руках (ноги вместе, ноги в шпагат); переворот боком (дети с хорошей координацией могут осваивать переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья).

Совершенствование выполнения акробатических упражнений: шпагат; «Мост»; кувырки вперед, назад, в сторону; перевороты вперед, назад; перевороты боком на одну руку; темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. Серии и комбинации переворотов.

Хореографическая подготовка.

Повторение танцевальных шагов, основных элементов танцевальных движений: шаги с подскоками вперед и с поворотом; шаги галопа; «Полька»; танцевальное движение «Ковыря лочка». Изучение новых танцевальных элементов и шагов: русские танцы «Припадания», «Пяточки». В процессе обучения дети должны научиться комбинировать различные танцевальные элементы и шаги, импровизируя под музыкальный фрагмент.

Музыкально-сценические, музыкально-хореографические игры, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические и музыкально-хореографические игры используются для создания определенных образов. Изучение правил проведения спортивных эстафет. Выполнение заданий в процессе игры.

4. Подведение итогов, показательные выступления и тестирование.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Задачи первого года обучения:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;

Задачи второго года обучения:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;

Задачи третьего года обучения:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники гимнастики и акробатики.

Формы занятий.

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). Однако при отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Ожидаемые результаты реализации программы.

Первый год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.
- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- понятие о технике гимнастики;

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре.
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Второй год обучения:

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой.
- историю возникновения и развития гимнастики;
- особенности гимнастики;
- понятие о технике гимнастики;

Обучающийся должен уметь:

- правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на ковре а также комбинации из трёх-четырёх элементов;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

Третий год обучения:

Обучающийся должен знать:

- историю возникновения и развития гимнастики;
- особенности гимнастики;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики;

Обучающийся должен уметь:

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;
- углублённо разучивать акробатические и гимнастические упражнения на ковре, а также комбинации из трёх четырёх упражнений;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

3. Формы и методы контроля, система оценок.

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации учебного предмета включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающегося и итоговую аттестацию.

В качестве средств текущего контроля успеваемости могут использоваться тестирование, участие в концертах и фестивалях.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Форму и время проведения промежуточной аттестации по этому предмету образовательное учреждение устанавливает самостоятельно минимум один раз в конце каждого учебного года или по окончании каждой четверти (полугодия). Это могут быть контрольные уроки, зачеты, экзамены.

По завершении изучения предмета проводится итоговая аттестация в конце 3 класса, выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании образовательного учреждения.

При проведении экзамена необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся.

Формы текущего контроля:

контрольные уроки,

творческие смотры.

Критерии оценок промежуточной аттестации и текущего контроля успеваемости обучающихся.

Программа предусматривает проведение для обучающихся консультации с целью их подготовки к контрольным урокам, зачетам, экзаменам.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Контроль уровня освоения образовательной программы проводится в форме сдачи норматива по окончании каждого полугодия. Оцениваются результаты контрольных упражнений по 5-балльной системе в соответствии нормативами общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Список рекомендуемой методической литературы

1. С. Н. Мамытов, “Атлетическая гимнастика” 2003
2. Б. Эрбах, У. Польстер Гимнастика круглый год. - Мн.: Полымя, 2004г.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издат. центр "Академия", 2000.
4. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей. 2 изд. испр. и доп. – СПб: ПОИРО. 2000 г.
5. В.Ф. Регулян “Путь к силе, красоте и грации” 2009 г. Душанбе.
6. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Автореф. дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. /НУФВСУ. -К., 2001. -21с.
7. Дереклеева Н. И. двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1 – 5 классы. – М.: ВАКО, 2004. - 152 с.
8. Дети и здоровье. - (Материалы научно-практической конференции по проблемам физического воспитания) Омск, ОГИФК, 2003 г.
9. Джанарадж, “Учебное пособие для занятий йогой” 2007
10. Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М.: Советский спорт, 2014г.
11. Колодницкий Г. А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Просвещение, 2000г.
12. Коренева Т. Ф. «Музыкально-ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.
13. Кряж В. Н., Ветошкина Э. В., Боровская Н. А. Гимнастика. Ритм. Пластика. - Мн.: Полымя, 2007г.
14. Куценко Г. И., Ю.В. Новиков "Книга о здоровом образе жизни".
15. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физ. культуры. - 2002. - № 8. - С. 6-14.
16. Лихачев, Б. Т. Педагогика. М., 1996.

17. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
18. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 56 с.
19. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 2009г.
20. Чикин С. Я. Физическое совершенство человека. – М., 1976. – 94 с.
21. Ю. М. Данько, “Здоровое тело” 2004.
22. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. М., Гуманитарный издательский центр, 2003.

