

Департамент образования Мэрии г. Грозного
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМ. Ю.Д. ДЕШЕРИЕВА» г. ГРОЗНЫЙ

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол № 1
от «27» 08 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом и.о.директора
МБОУ «Лингвистическая школа
им. Ю.Д. Дешериева г. Грозного
от «28» 08 2024 № 98/01-11
_____ И.А. Музаев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

ГИМНАСТИКА

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый (начальный)

Возраст обучающихся: 8 - 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Амирова Луиза Саид-Ахмедовна,
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2024г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Лингвистическая школа им. Ю.Д. Дешериева» г. Грозный.

Экспертное заключение (рецензия) № 12 от «23» 08 2024г.

Эксперт: руководитель МО начальных классов Зухайраева А.Т.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Лингвистическая школа имени Ю.Д. Дешериева» г. Грозного.

1.2. Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Гимнастика» - физкультурно-спортивной направленности. Гимнастика – одно из действенных и универсальных средств физического воспитания, применяемое с целью образования, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления организма.

1.3. Уровень освоения программы – стартовый (начальный).

1.4. Актуальность программы. Одна из приоритетных социальных задач сегодня - оздоровление населения, в частности, детей и подростков. Очень важно заинтересовать ребенка оздоровительной физической культурой, показать ее значимость. Т.к. уроки физической культуры в школе удовлетворяют потребность детей в движениях лишь на половину, необходимо больше внимание уделять формам физкультурно-оздоровительной деятельности детей.

1.5. Отличительная особенность. Пристальное внимание в программе уделяется обеспечению гармоничного развития всех функциональных систем организма ребенка, устранению недостатков физического развития, укреплению здоровья, улучшению эмоционального фона, приобщению к коллективному

взаимодействию. Программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой различных видов оздоровительной гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

1.6. Цель программы:

Воспитывать всесторонне гармонически развитую личность, укреплять здоровье детей, приучать к самостоятельным занятиям физической культурой, пропагандировать здоровый образ жизни.

Задачи программы.

Обучающие:

- обучение обучающихся технике выполнения упражнений атлетической гимнастики на начальных этапах обучения и дальнейшее ее совершенствование на последующих этапах;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта и силовой подготовки;
- научить правильно, регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить силовые и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- способствовать укрепить здоровье;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование у обучающихся устойчивой мотивации и интереса к занятиям гимнастикой и здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма, навыков спортивной этики и дисциплины.

1.7. Категория учащихся.

Программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 8 до 12 лет, в их свободное (внеучебное) время. Набор детей производится каждый год. Прием обучающихся в объединения дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеразвивающих программ. Зачисление производится по заявлениям от родителей (законных представителей) с учетом условий реализации дополнительной общеобразовательной программы, согласием на обработку персональных данных при приеме. Группы формируются по возрастному признаку. Допускается формирование разновозрастных групп с учетом уровня подготовки.

1.8. Сроки реализации и объём программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 144 часа.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- индивидуальное;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- практикум.

Программа построена с учетом постепенного овладения техникой занятий и увеличения трудовой нагрузкой. Основная форма занятий является тренировочное занятия. Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек. Режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты реализации программы:

- укрепление здоровье детей, снижение заболеваемости;
- повышение показателей физического развития детей;
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- правильное выполнение комплексов физических упражнений,
- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- правильное выполнение комплексов физических упражнений,
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявления положительных качеств личности и управления своими эмоциями.

Метапредметные результаты реализации программы:

- развитие темпо-ритмической памяти;
- развитие умения организовывать совместную учебную деятельность с учителем и классом, работать индивидуально, а также в больших и малых группах;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культуры.

Предметные результаты реализации программы:

- знание правил техники безопасности при выполнении физических упражнений для предупреждения травматизма;
- отбор физических упражнений по их функциональной направленности и составление из них индивидуальных комплексов для оздоровительной гимнастики;
- способность проводить самостоятельные занятия.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Разделы, названия темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение.	4	2		
	Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Правила техники безопасности на занятиях.	2	2		Беседа
1.2	Входная диагностика.	2		2	Тестирование
2.	раздел 2. Упражнения на развитие гибкости.	54	2	52	
2.1	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	2		2	Показ, наблюдение
2.2	Наклоны туловища.	4		4	
2.3	Выпады в сторону и вперед	4		4	
2.4	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	6	2	4	
2.5	Развитие гибкости в плечевых суставах.	4		4	
2.6	Развитие гибкости позвоночника.	6		6	
2.7	Развитие подвижности в тазобедренных суставах.	8		8	
2.8	Растяжка, полушпагат.	10		10	
2.9	Шпагат (поперечный).	10		10	
3	Раздел 3. Зачёт, сдача нормативов.	2		2	
3.1	Сдача зачётных упражнений.	2		2	Промежуточная аттестация.
4	Раздел 4. Упражнения на формирование осанки.	34	2	32	Текущий контроль.
4.1	Упражнения на проверку осанки.	2		2	
4.2	Ходьба на носках.	2		2	
4.3	Ходьба с заданной осанкой.	4		4	

4.4	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.	6		6	
4.5	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.	10		10	
4.6	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	10	2	8	
	Раздел 5. Акробатические упражнения	48		48	
5.1	Упор присев, упор лежа, упор согнувшись.	6		6	Самостоятельная работа
5.2	Сед на пятках, сед углом, перекаты.	6		6	
5.3	Стойка на лопатках согнув ноги.	4		4	
5.4	Стойка на лопатках выпрямив ноги.	4		4	
5.5	Кувырок вперед, кувырок назад.	4		4	
5.6	Мост из положения лежа на спине.	4		4	
5.7	Шпагаты: левый, правый.	10		10	
5.8	Шпагат (продольный).	10		10	
6	Раздел 6. Сдача нормативов, подведение итогов.	2		2	
6.1	Сдача зачётных упражнений.	2		2	Контрольные упражнения и нормативы
	Всего:	144	6	138	

2.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение (4ч)

1.1 Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. Правила техники безопасности на занятиях.

1.2 Входная диагностика.

Раздел 2. Упражнения на развитие гибкости (54 ч)

2.1 Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

2.1 Наклоны туловища.

2.3 Выпады в сторону и вперед

2.4 Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.

2.5 Развитие гибкости в плечевых суставах.

2.6 Развитие гибкости позвоночника.

2.7 Развитие подвижности в тазобедренных суставах.

2.8 Растяжка, полушпагат.

2.9 Шпагат(поперечный).

Раздел 3. Зачёт, сдача нормативов, подведение итогов (2ч)

3.1 Промежуточная аттестация. Сдача зачётных упражнений.

Раздел 4. Упражнения на формирование осанки (34ч)

4.1 Упражнения на проверку осанки.

4.2 Ходьба на носках.

4.3 Ходьба с заданной осанкой.

4.4 Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.

4.5 Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета.

4.6 Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Раздел 5. Акробатические упражнения (48 ч)

5.1 Упор присев, упор лежа, упор согнувшись.

5.2 Сед на пятках, сед углом, перекаты.

5.3 Стойка на лопатках согнув ноги.

5.4 Стойка на лопатках выпрямив ноги.

5.5 Кувырок вперед, кувырок назад.

4.6 Мост из положения лежа на спине.

5.7 Шпагаты: левый, правый.

5.8 Шпагат (продольный).

Раздел 6. Сача нормативов, подведение итогов (2)

6.1 Сдача зачётных упражнений. Итоговая аттестация.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Диагностика: первичная (на первом занятии), промежуточная (февраль), итоговая (май). Текущий контроль – производится во время проведения учебно-тренировочных занятий; Промежуточная аттестация – проводится по итогам работы за первое полугодие, в форме сдачи контрольных нормативов. Итоговая аттестация – проводится в конце учебного года, после освоения программы, в форме сдачи учащимися контрольных нормативов. *(Приложение)*

Оценка результатов освоения программы основана на методе сравнительного анализа: сравнение настоящих и предыдущих результатов обучающегося, сравнение результатов одних обучающихся с результатами других.

Вид аттестации	
Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
<ul style="list-style-type: none"> -сдача зачёта по освоению технике выполнения упражнений; -наклоны туловища; - выпады в сторону и вперед; - обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости; - развитие гибкости в плечевых суставах; - развитие гибкости позвоночника; - развитие подвижности в 	<ul style="list-style-type: none"> -сдача зачёта по освоению технике выполнения упражнений; -упор присев, упор лежа, упор согнувшись; -сед на пятках, сед углом, перекаты; -стойка на лопатках согнув ноги; -стойка на лопатках выпрямив ноги; -кувырок вперед, кувырок назад; -мост из положения лежа на спине; -шпагаты: левый, правый;

тазобедренных суставах; -растяжка, полушпагат; - шпагат(поперечный).	-шпагат (продольный).
--	-----------------------

4.Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Материально-технические условия - это комплекс объектов образовательного учреждения, использование которых направлено на освоение учащимися учебными программами. Материально-технические условия позволяют обеспечить эффективную реализацию образовательных программ. Материально-технические условия по гимнастике включают в себя:

- Спортзал;
- Инвентарь для гимнастики;
- Скамейки гимнастические;
- Маты и коврики для гимнастики.
- Гардеробная, душевые и санузлы.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией, соответствующему Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
1. Введение. а) Вводное занятие. Знакомство с оздоровительной гимнастикой. б) Правила техники безопасности на занятиях.	Беседа	Презентация по ТБ.	Словесные: инструктаж

<p>2. Упражнения на развитие гибкости. а) Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. б) Наклоны туловища. в) Выпады в сторону и вперед г) Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости. д) Развитие гибкости в плечевых суставах. е) Развитие гибкости позвоночника. ё) Развитие подвижности в тазобедренных суставах. ж) Растяжка, полушпагат. з) Шпагат (поперечный).</p>	<p>Показ Наблюдение Тренировочные занятия</p>	<p>Картотека комплексов гимнастических упражнений</p>	<p>Наглядные: объяснение, показ Практические: тренировочные упражнения</p>
<p>3. Сдача нормативов, подведение итогов. Сдача зачётных упражнений.</p>	<p>Наблюдение, оценка выполнения упражнений</p>	<p>Картотека комплексов гимнастических упражнений</p>	<p>Контрольные упражнения</p>
<p>4. Упражнения на формирование осанки. а) Упражнения на проверку осанки. б) Ходьба на носках. в) Ходьба с заданной осанкой. г) Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. д) Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. е) Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.</p>	<p>Показ Наблюдение Тренировочные занятия</p>	<p>Картотека комплексов гимнастических упражнений</p>	<p>Наглядные: объяснение, показ Практические: тренировочные упражнения</p>
<p>5. Акробатические упражнения. а) Упор присев, упор лежа, упор согнувшись. б) Сед на пятках, сед углом, перекаты. в) Стойка на лопатках согнув ноги. г) Стойка на лопатках выпрямив ноги. д) Кувырок вперед, кувырок назад. е) Мост из положения лежа на спине. ё) Шпагаты: левый, правый. ж) Шпагат (продольный).</p>	<p>Показ Наблюдение Тренировочные занятия</p>	<p>Картотека комплексов гимнастических упражнений</p>	<p>Наглядные: объяснение, показ Практические: тренировочные упражнения</p>
<p>6. Сдача нормативов, подведение итогов. Итоговая аттестация Сдача зачётных упражнений.</p>	<p>Наблюдение, оценка выполнения упражнений</p>	<p>Диагностическая карта Нормативы</p>	<p>Итоговая аттестация</p>

Список литературы

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям:

1. Козлов В.В. «Физическое воспитание детей «Акробатика»», изд.М. ВЛАДОС, 2020 г.
2. Коркин В.П. «Акробатика», изд М. «Физкультура и спорт», 2021 г.

Литература для педагога:

1. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М. 2021.
2. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 2017. СПб: Издательский центр «Учитель и ученик», 2018.
3. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2018.
4. Красикова И.С, Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта. - М.: Академия 2021.
5. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 2019.
6. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Новые технологии физического воспитания школьников. – М.: Аркти, 2019.

Календарный учебный график 1 группа

№ п/п	Дата планируемого проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь 09		15:00-15:45 15:55-16:40	Беседа	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	спортзал	Вводная беседа
2.	13		15:00-15:45 15:55-16:40	Практическое занятие	2	Входная диагностика	спортзал	Тестирование
3.	14		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	спортзал	Наблюдение
4.	16		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Наклоны туловища	спортзал	Педагогическое наблюдение
5.	20		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Наклоны туловища	спортзал	Педагогическое наблюдение
6.	23		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Выпады в сторону и вперед	спортзал	Педагогическое наблюдение
7.	27		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Выпады в сторону и вперед	спортзал	Педагогическое наблюдение
8.	30		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
9.	октябрь		15:00-15:45	Круговая	2	Обучение комплексу	спортзал	Выполнение

	04		15:55-16:40	тренировка		ОРУ на развитие гибкости.		тренировочных упражнений
10.	07		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
11.	14		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
12.	18		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Развитие гибкости в плечевых суставах	спортзал	Наблюдение
13.	21		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Развитие гибкости в плечевых суставах	спортзал	Наблюдение
14.	25		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Развитие гибкости в плечевых суставах	спортзал	Наблюдение
15.	26		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Развитие гибкости позвоночника	спортзал	Наблюдение
16.	28		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Развитие гибкости позвоночника	спортзал	Наблюдение
17.	ноябрь 01		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Развитие гибкости позвоночника	спортзал	Наблюдение
18.	08		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	спортзал	Наблюдение
19.	11		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	спортзал	Наблюдение
20.	15		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	спортзал	Наблюдение
21.	18		15:00-15:45	Круговая	2	Растяжка, полушпагат	спортзал	Выполнение

			15:55-16:40	тренировка				тренировочных упражнений
22.	22		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Растяжка, полушпагат	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
23.	25		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Растяжка, полушпагат	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
24.	29		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Растяжка, полушпагат	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
25.	декабрь 02		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Шпагат(поперечный).	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
26.	06		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Шпагат(поперечный).	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
27.	09		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Шпагат(поперечный).	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
28.	13		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Шпагат(поперечный).	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
29.	16		15:00-15:45 15:55-16:40	Практическое занятие	2	Зачетные упражнения	спортзал	Опрос, тестиро- вание
30.	20		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Упражнения на проверку осанки	спортзал	Наблюдение
31.	23		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Упражнения на проверку осанки	спортзал	Наблюдение
32.	27		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Ходьба на носках	спортзал	Наблюдение
33.	январь		15:00-15:45	Круговая	2	Ходьба на носках	спортзал	Наблюдение

	10		15:55-16:40	тренировка				
34.	13		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Ходьба с заданной осанкой	спортзал	Наблюдение
35.	17		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Ходьба с заданной осанкой	спортзал	Наблюдение
36.	18		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
37.	20		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
38.	24		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
39.	27		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
40.	30		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	спортзал	Наблюдение
41.	февраль 03		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	спортзал	Наблюдение
42.	07		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	спортзал	Наблюдение
43.	10		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	спортзал	Наблюдение
44.	14		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений

45.	17		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
46.	21		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
47.	24		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Упор присев, упор лежа, упор согнувшись	спортзал	Наблюдение
48.	28		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Упор присев, упор лежа, упор согнувшись	спортзал	Наблюдение
49.	март 03		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Упор присев, упор лежа, упор согнувшись	спортзал	Наблюдение
50.	07		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Сед на пятках, сед углом, перекаты	спортзал	Наблюдение
51.	14		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Сед на пятках, сед углом, перекаты	спортзал	Наблюдение
52.	17		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Сед на пятках, сед углом, перекаты	спортзал	Наблюдение
53.	21		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Стойка на лопатках согнув ноги	спортзал	Наблюдение
54.	24		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Стойка на лопатках согнув ноги	спортзал	Наблюдение
55.	28		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Стойка на лопатках согнув ноги	спортзал	Наблюдение
56.	31		15:00-15:45	Круговая	2	Стойка на лопатках	спортзал	Наблюдение

			15:55-16:40	тренировка		выпрямив ноги		
57.	апрель 04		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Стойка на лопатках выпрямив ноги	спортзал	Наблюдение
58.	07		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Кувырок вперед, кувырок назад	спортзал	Наблюдение
59.	11		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Кувырок вперед, кувырок назад	спортзал	Наблюдение
60.	14		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Кувырок вперед, кувырок назад	спортзал	Наблюдение
61.	18		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Мост из положения лежа на спине	спортзал	Наблюдение
62.	21		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Мост из положения лежа на спине	спортзал	Наблюдение
63.	25		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Мост из положения лежа на спине	спортзал	Наблюдение
64.	28		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Шпагаты: левый, правый	спортзал	Наблюдение
65.	май 05		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Шпагаты: левый, правый	спортзал	Наблюдение
66.	09		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Шпагаты: левый, правый	спортзал	Наблюдение
67.	12		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Шпагаты: левый, правый	спортзал	Наблюдение
68.	16		15:00-15:45	Круговая	2	Шпагат (продольный)	спортзал	Наблюдение

			15:55-16:40	тренировка				
69.	19		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Шпагат (продольный)	спортзал	Наблюдение
70.	23		15:00-15:45 15:55-16:40	Круговая тренировка	2	Шпагат (продольный)	спортзал	Наблюдение
71.	24		15:00-15:45 15:55-16:40	Практическое занятие	2	Сдача зачётных упражнений. Тест	спортзал	Итоговая аттестация
72.	26		15:00-15:45 15:55-16:40	Открытый урок	2	Показательное выступление на открытом уроке	спортзал	Подведение итогов

Календарный учебный график 2 группа

№ п/п	Дата планируемого проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь 09		16:50-17:35 17:45-18:30	Беседа	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	спортзал	Вводная беседа
2.	13		16:50-17:35 17:45-18:30	Практическое занятие	2	Входная диагностика	спортзал	Тестирование
3.	14		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.	спортзал	Наблюдение
4.	16		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Наклоны туловища	спортзал	Педагогическое наблюдение
5.	20		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Наклоны туловища	спортзал	Педагогическое наблюдение
6.	23		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Выпады в сторону и вперед	спортзал	Педагогическое наблюдение
7.	27		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Выпады в сторону и вперед	спортзал	Педагогическое наблюдение
8.	30		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
9.	октябрь 04		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
10.	07		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
11.	14		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости.	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
12.	18		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Развитие гибкости в плечевых суставах	спортзал	Наблюдение
13.	21		16:50-17:35	Круговая	2	Развитие гибкости в	спортзал	Наблюдение

			17:45-18:30	тренировка		плечевых суставах		
14.	25		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Развитие гибкости в плечевых суставах	спортзал	Наблюдение
15.	26		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Развитие гибкости позвоночника	спортзал	Наблюдение
16.	28		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Развитие гибкости позвоночника	спортзал	Наблюдение
17.	ноябрь 01		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Развитие гибкости позвоночника	спортзал	Наблюдение
18.	08		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	спортзал	Наблюдение
19.	11		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	спортзал	Наблюдение
20.	15		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	спортзал	Наблюдение
21.	18		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Растяжка, полушпагат	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
22.	22		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Растяжка, полушпагат	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
23.	25		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Растяжка, полушпагат	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
24.	29		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Растяжка, полушпагат	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
25.	декабрь 02		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Шпагат(поперечный).	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
26.	06		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Шпагат(поперечный).	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
27.	09		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Шпагат(поперечный).	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
28.	13		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Шпагат(поперечный).	спортзал	Выполнение тренировочных

								упражнений
29.	16		16:50-17:35 17:45-18:30	Практическое занятие	2	Зачетные упражнения	спортзал	Опрос, тестирование
30.	20		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Упражнения на проверку осанки	спортзал	Наблюдение
31.	23		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Упражнения на проверку осанки	спортзал	Наблюдение
32.	27		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Ходьба на носках	спортзал	Наблюдение
33.	январь 10		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Ходьба на носках	спортзал	Наблюдение
34.	13		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Ходьба с заданной осанкой	спортзал	Наблюдение
35.	17		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Ходьба с заданной осанкой	спортзал	Наблюдение
36.	18		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
37.	20		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
38.	24		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
39.	27		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
40.	30		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	спортзал	Наблюдение
41.	февраль 03		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	спортзал	Наблюдение
42.	07		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	спортзал	Наблюдение

43.	10		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета	спортзал	Наблюдение
44.	14		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
45.	17		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
46.	21		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.	спортзал	Выполнение тренировочных упражнений
47.	24		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Упор присев, упор лежа, упор согнувшись	спортзал	Наблюдение
48.	28		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Упор присев, упор лежа, упор согнувшись	спортзал	Наблюдение
49.	март 03		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Упор присев, упор лежа, упор согнувшись	спортзал	Наблюдение
50.	07		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Сед на пятках, сед углом, перекаты	спортзал	Наблюдение
51.	14		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Сед на пятках, сед углом, перекаты	спортзал	Наблюдение
52.	17		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Сед на пятках, сед углом, перекаты	спортзал	Наблюдение
53.	21		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Стойка на лопатках согнув ноги	спортзал	Наблюдение
54.	24		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Стойка на лопатках согнув ноги	спортзал	Наблюдение
55.	28		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Стойка на лопатках согнув ноги	спортзал	Наблюдение
56.	31		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Стойка на лопатках выпрямив ноги	спортзал	Наблюдение
57.	апрель		16:50-17:35	Круговая	2	Стойка на лопатках	спортзал	Наблюдение

	04		17:45-18:30	тренировка		выпрямив ноги		
58.	07		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Кувырок вперед, кувырок назад	спортзал	Наблюдение
59.	11		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Кувырок вперед, кувырок назад	спортзал	Наблюдение
60.	14		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Кувырок вперед, кувырок назад	спортзал	Наблюдение
61.	18		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Мост из положения лежа на спине	спортзал	Наблюдение
62.	21		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Мост из положения лежа на спине	спортзал	Наблюдение
63.	25		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Мост из положения лежа на спине	спортзал	Наблюдение
64.	28		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Шпагаты: левый, правый	спортзал	Наблюдение
65.	май 05		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Шпагаты: левый, правый	спортзал	Наблюдение
66.	09		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Шпагаты: левый, правый	спортзал	Наблюдение
67.	12		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Шпагаты: левый, правый	спортзал	Наблюдение
68.	16		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Шпагат (продольный)	спортзал	Наблюдение
69.	19		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Шпагат (продольный)	спортзал	Наблюдение
70.	23		16:50-17:35 17:45-18:30	Круговая тренировка	2	Шпагат (продольный)	спортзал	Наблюдение
71.	24		16:50-17:35 17:45-18:30	Практичес кое занятие	2	Сдача зачётных упражнений. Тест	спортзал	Итоговая аттестация
72.	26		16:50-17:35 17:45-18:30	Открытый урок	2	Показательное выступление на открытом уроке	спортзал	Подведение итогов

Методика аттестации обучающихся по программе
«Гимнастика для начинающих»
Специальная физическая подготовленность (СФП), (девочки и мальчики).

1.Шпагаты (левый, правый, поперечный).

- ✓ Ноги лодыжками касаются пола, руки на полу **1 балл (2)**
- ✓ То же, но руки в стороны **0,8 (2)**
- ✓ Ноги до колен касаются пола, руки в стороны **0,6-0,4 (3)**
- ✓ Ноги почти полностью касаются пола, слегка согнуты **0,3-0,2 (4)**
- ✓ Ноги полностью прилегают к полу носки оттянуты, руки в стороны **(без сбавки) (5)**

2.Мост (из произвольного положения).

- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45 градусов **1 балл (2)**
- ✓ Ноги и руки значительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали **0,8-0,6 (3)**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали **0,5 (4)**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу **0,2-0,1 (4)**
- ✓ Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу **(без сбавки) (5)**

3.Удержание ноги (правой, левой) в сторону (2 сек.).

- ✓ Тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла **1 балл (2)**
- ✓ То же, но нога параллельно полу **0,5 (3)**
- ✓ То же, нога на уровне груди **0,3 (4)**
- ✓ То же, нога на уровне плеча **0,1(4 - 5)**
- ✓ То же, нога на уровне уха **без сбавок (5)**

Сумма сбавок во всех упражнениях определяет оценку (по таблице) за гибкость.

Нормативы по ОФП (девочки)

Оценка	Тест	Бег 30м (сек).	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища в сед (за 30сек.)	Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Наклон туловища вперед (см.)
--------	------	----------------------	---------------------------------------	--	--	---	---------------------------------------

7 лет						
Отлично	6,0	140 и более	19 и более	50	12 и более	9 и более
Хорошо	6,1-6,5	117-139	12-18	30	7-11	5-8
Удовлетворит.	6,6-7,0	95-116	7-11	20	4-6	3-4
Неудовлетворит.	7,1-7,7	94 и менее	6 и менее	15	3 и менее	2 и менее
8 лет						
Отлично	5,6	146 и более	22 и более	60	14 и более	11 и более
Хорошо	5,7-6,0	121-145	14-21	40	7-13	6-10
Удовлетворит.	6,1-6,5	92-120	8-13	30	4-6	3-5
Неудовлетворит.	6,6	91 и менее	7 и менее	20	3 и менее	2 и менее
9 лет						
Отлично	5,3	154 и более	25 и более	80	15 и более	12 и более
Хорошо	5,4-5,8	128-153	15-24	50	8-14	7-11
Удовлетворит.	5,9-6,3	105-127	9-14	40	4-7	4-6
Неудовлетворит.	6,4	104 и менее	8 и менее	30	3 и менее	3 и менее
10 лет						
Отлично	5,2	162 и более	26 и более	90	16 и более	12 и более
Хорошо	5,3-5,6	135-161	17-25	60	9-15	7-11
Удовлетворит.	5,7-6,0	110-134	10-16	50	5-8	4-6
Неудовлетворит.	6,1-6,5	109 и менее	9 и менее	40	4 и менее	3 и менее
11 лет						
Отлично	5,1	171 и более	28 и более	110	19 и более	15 и более
Хорошо	5,2-5,4	142-170	18-27	100	10-18	8-14
Удовлетворит.	5,5-5,8	116-141	11-17	90	5-9	4-7
Неудовлетворит.	5,9	115 и менее	10 и менее	80	4 и менее	3 и менее

Нормативы по ОФП (мальчики).

Оценка	Тест	Бег 30м (сек).	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища в сед (за 30сек.)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягиван ие перекладине (кол-во раз)	Наклон туловища вперед (см.)
7 лет							
Отлично		5,6	151 и более	22 и более	22 и более	4	8 и более
Хорошо		5,7-6,1	125-150	13-21	12-21	3	4-7
Удовлетворит.		6,2-6,7	94-124	8-12	6-11	2	2-3
Неудовлетворит.		6,8	93 и менее	7 и менее	5 и менее	1	1 и менее
8 лет							
Отлично		5,4	160 и более	25 и более	26 и более	5	9 и более
Хорошо		5,5-5,8	133-159	16-24	14-25	4	5-8
Удовлетворит.		5,9-6,3	100-132	10-15	7-13	3	3-4
Неудовлетворит.		6,4	99 и менее	9 и менее	6 и менее	2	2 и менее
9 лет							
Отлично		5,1	171 и более	28 и более	29 и более	6	10 и более
Хорошо		5,2-5,6	141-170	18-27	16-28	5	6-9
Удовлетворит.		5,7-6,1	111-140	11-17	8-15	4	3-5
Неудовлетворит.		6,2	110 и менее	10 и менее	7 и менее	3	2 и менее
10 лет							
Отлично		5,0	176 и более	29 и более	29 и более	7	10 и более
Хорошо		5,1-5,4	146-175	18-28	16-28	6	6-9
Удовлетворит.		5,5-5,9	120-145	11-17	8-15	5	3-5
Неудовлетворит.		6,0	119 и менее	10 и менее	7 и менее	4	2 и менее
11 лет							
Отлично		5,0	181 и более	31 и более	31 и более	8	12 и более
Хорошо		5,1-5,4	151-180	19-30	17-30	7	7-11
Удовлетворит.		5,5-5,8	126-150	12-18	9-16	6	4-6
Неудовлетворит.		5,9	125 и менее	11 и менее	8 и менее	5	3 и менее

**Критерии оценки достижения планируемых результатов
Нормативы и контрольные тесты**

Оцениваемое физическое качество	Название контрольного упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	Результат
Гибкость	Колечко	И.П. – лежа на животе прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног. Колени вместе. Измеряется расстояние между лбом и стопами	«5» - касание пятками лба «4» - касание пальцами ног лба «3» - касание пальцами ног макушки «2» - касание пальцами ног затылка «1» - касание пальцами ног затылка с разведенными коленями
	Проворачивание плеч через скакалку	И.П. – стойка ноги вместе. Выкруты прямых рук впередназад	Расстояние между кистями рук «5» - скакалка сложена в 6 раз «4» - в 4 раза «3» - в 4 раза локти согнуты «2» - в 3 раза «1» - в 3 раза, локти согнуты
	Бабочка с наклоном вперед	И.П. – сед согнув ноги, колени разведены в стороны. Наклон вперед до касания грудью пола. Фиксация положения 5 счетов	«5» - касание грудью пола «4» - до 5см от пола «3» - 6-10см «2» - 10-15см «1» - более 15см
	Мост из положения лежа	И.П. – лежа на спине, руки согнуты в локтях, ладони около плеч (пальцы к плечам), ноги согнуты в коленях, ступни параллельно. Разгибая одновременно ноги и руки, максимально прогнуться, голову наклонить назад. Измерить расстояние от пяток до конца третьего пальца рук	«5» - 10 от рук до пяток «4» - 20 см от рук до пяток «3» - 30 см от рук до пяток «2» - 35 см от рук до пяток «1» - 40см от рук до пяток

	Складка, сидя на полу	И.П. – сед, ноги вместе. Наклон вперед до касания грудью ног. Фиксация положения 5 счетов.	«5» - касание грудью ног «4» - 5см от ног «3» - 10см «2» - 15см «1» - 20 см
	Выпад на правую/ левую ногу	И.П.– упор стоя на коленях. Правая нога вперед согнута, стопа упирается в пол. Левая назад. Ноги находятся на одной линии, внутренние линии бёдер образуют угол в 180. Спина прямая, руки в стороны. Измерить расстояние от поперечной линии до паха ноги сзади.	«5» - провис «4» - ноги по одной прямой «3» - расстояние от поперечной линии до паха до 10см «2» - до 15см «1» - более 15см
	Поперечный шпагат	И.П. – сед на полу, ноги максимально в стороны. Руки в стороны. Измерить расстояние от поперечной линии до паха.	«5» - сед ноги по одной прямой «4» - расстояние от поперечной линии до паха до 10см «3» - до 15см «2» - до 20см «1» - более 20см
Силовые способности	Уголок	И.П. – сед углом, ноги вместе подняты на 50° и выше, руки в стороны или вперед. Засекается время удержания.	«5» - 20 сек и более «4» - 15-20 сек «3» - 10-15 сек «2» - 10 сек «1» - менее 10 сек
	Лодочка	И.П. лежа на животе, руки вытянутыми вверх, ноги выпрямлены, сведены вместе. Одновременно поднять ноги и руки. Засекается время удержания.	«5» - 20 сек «4» - 15сек «3» - 10сек «2» - 5сек «1» - менее 5 сек
	Стойка на полупальцах	И.П. – стойка на полупальцах, ноги вместе, руки в стороны.	«5» - 15сек «4» - 10 сек «3» - 10 сек с потерей равновесия/перемещением «2» - 5 сек «1» - 5 сек с потерей равновесия/перемещением

	Поднимание ног вперед	И.П. – вис на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног на 90°. Учитывается количество подъемов за 20 секунд.	«5» - 15-20 раз «4» - 10-15 раз «3» - 5-10 раз «2» - 5 раз «1» - менее 5 раз
Быстрота	Прыжки через скакалку вперед	По сигналу начать выполнять прыжки с вращением скакалки вперед, затем с вращением скакалки назад.	«5» - 20 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз «2» - 5 раз «1» - менее 5 раз
	Прыжки через скакалку назад	Подсчитывается количество прыжков за 20 сек	«5» - 20 раз «4» - 15 раз «3» - 10 раз «2» - 5 раз «1» - менее 5 раз
	Приседания	И. п. – основная стойка, руки на пояс. Присесть, спина прямая. Подсчитывается количество приседаний за 10 сек	«5» - 11 раз и более «4» - 10 раз «3» - 8 раз «2» - 6 раз «1» - 5 раз
Прыгучесть	Прыжок в длину	И. п. – ноги на ширине плеч, толчком двух ног. Измеряется расстояние в сантиметрах от носков ног в исходном положении до пяток после приземления. Прыжок выполняется 3 раза, учитывается лучший результат	«5» - 135см «4» - 115см «3» - 100см «2» - 80см «1» - 50см
	Прыжки через натянутую скакалку	И. п. – основная стойка, руки на пояс. Скакалка натянута на уровне колена. Гимнастка выполняет прыжки через скакалку, не задевая ее. Если гимнастка задевает скакалку, прыжок не засчитывается. Подсчитывается количество прыжков за 20 сек	«5» - 20 раз «4» - 16 раз «3» - 10 раз «2» - 8 раз «1» - менее 8 раз

Равновесие	Пассэ	И.П. – основная стойка, руки в стороны. Равновесие на правой ноге на всей стопе, левую согнуть, прижимая стопу к коленному суставу правой ноги. Засекается время удержания.	«5» - 15 сек «4» - 10 сек «3» - 5 сек «2» - менее 5 сек «1» - 5 сек с потерей равновесия, перемещением
	Арабеск	И.П. – основная стойка, руки в стороны. Равновесие на правой ноге на всей стопе, левая нога прямая назад на 90°. Засекается время удержания позы. То же на левой ноге.	«5» - 15 сек «4» - 10 сек «3» - 5 сек «2» - менее 5 сек «1» - 5 сек с потерей равновесия, перемещением
	Юла (с раздражением вестибулярного анализатора)	И.П. – круглый полуприсед руки вниз, выполнять вращение вокруг своей оси в течение 10 сек. По команде «время» встать в стойку на носки, руки в стороны	«5» - 10 сек «4» - 7 сек «3» - 5 сек «2» - 3 сек «1» - менее 3 сек
Координация, ловкость	Ножницы и заноски	И. п. – лежа на спине руки вдоль туловища, ноги выполняют ножницы в горизонтальной плоскости, руки выполняют ножницы в вертикальной плоскости. Через каждые 5 секунд по хлопку происходит смена заданий: ноги выполняют ножницы в вертикальной плоскости, а руки – в горизонтальной. Выполняется 20 секунд, подсчитывается количество ошибок.	«5» - 0 ошибок «4» - 1 ошибки «3» - 2-3 ошибки «2» - 4 ошибки «1» - 5 ошибок

	Отбивы мяча с чередованием рук	И. п. – основная стойка: мяч в правой руке, отбив мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Считается количество раз подряд	«5» - 15 «4» - 12 «3» - 8 «2» - 5 «1» - 3
	Бросок мяча с хлопками	И. п. – стойка: мяч в правой руке, высокий бросок мяча, выполнить быстрые хлопки в ладоши, поймать мяч.	«5» - 5 «4» - 4 «3» - 3 «2» - 2 «1» - 1
	Вращение скакалки в горизонтальной плоскости над головой с передачей в другую руку	И. п. – основная стойка, узелки скакалки в правой руке, закручивание скакалки над головой в горизонтальной плоскости, передача вращающейся скакалки (без остановки) в другую руку	«5» - 12 «4» - 8 «3» - 6 «2» - 3 «1» - 1
Выносливость	Прыжки через скакалку	По сигналу начать выполнять прыжки с вращением скакалки вперед, подсчитывается количество прыжков за 60 сек	«5» - 60 «4» - 40 «3» - 20 «2» - 10 «1» - 10 и менее

Диагностическая карта к программе «Гимнастика для начинающих»

№	Название раздела, темы	Ф.И. учащегося												Формы контроля
1	Общая физическая подготовка													
2	Специальная физическая подготовка													
3	Техника эстетической гимнастики													
4	Хореографическая подготовка, пластика													
5	Композиционная подготовка													

Формы контроля:

1)Тестирование

3 балла - высокий уровень: успешное освоение двигательных навыков, безошибочное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: хорошее освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с незначительными ошибками;

1 балл – низкий уровень: удовлетворительное освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с грубыми ошибками.

2)Показательные выступления

3 балла - высокий уровень: высокотехничное, слитное и выразительное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: средняя техничность выполнения упражнений и технических элементов, периодичная слитность, недоработанная выразительность;

1балл – низкий уровень: грубое нарушение техники выполнения упражнений и технических элементов, отсутствие слитности и выразительности.

3)Спортивные соревнования

Оценивание производится в соответствии с правилами соревнования по эстетической гимнастике.