

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
**«Дом детского творчества»
«Левобережный»**
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНО
Приказом №78 от 31.08.2020
Директор
В.И. Висляева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Художественная гимнастика»

Возраст учащихся: 6-12 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Скачкова Евгения Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Художественная гимнастика» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения.

Актуальность. Первые шаги в художественной гимнастике желательны в юном возрасте, когда организм ребенка более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Художественная гимнастика совершенствует тело, учит грациозно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе. Данная программа в условиях учреждения дополнительного образования детей имеет оздоровительную направленность и включает в себя упражнения художественной гимнастики, адекватные возрастным возможностям и фактическому физическому состоянию детей.

Отличительные особенности программы

Предметом музыкально-ритмического воспитания являются музыка и движения. При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности физического и психического развития детей. Для формирования у детей интереса к художественной гимнастике используются образные названия упражнений, приемы имитации и подражания, игровой метод. В процессе выполнения упражнений создаются педагогические ситуации, стимулирующие развитие психических процессов, предусматривающие привлечение внимания детей к количественной и качественной оценке находящихся в зоне детского восприятия предметов; прослушивание соответствующих фонограмм, применение зрительных и слуховых сигналов и ориентиров; включение заданий на ориентировку в пространстве. С целью обеспечения оздоровительной направленности художественной гимнастики в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений оздоровительной направленности, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной (предметной) подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, выполняемые в соответствии со спецификой художественной гимнастики (связь движений с музыкой, слитность, целостность); стилизованные виды передвижений и их сочетания; упражнения без предмета (волны, равновесия, повороты, прыжки); упражнения с предметами (мячом, обручем, скакалкой); элементы акробатики, хореографии.

Адресат программы. Программа адресована девочкам дошкольного, младшего и среднего школьного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для гармоничного физического развития учащихся средствами художественной гимнастики.

Задачи

Обучающие:

- сформировать представление о художественной гимнастике;
- обучить детей основным гимнастическим упражнениям;
- научить согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- развивать у детей координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
- содействовать развитию творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания);
- способствовать формированию художественного вкуса.

Воспитательные:

- способствовать формированию у детей устойчивого интереса к занятиям, выразительности движений;
- формировать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность;
- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Условия реализации программы

Условия набора. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп. Группы комплектуются по возрастному принципу и уровню подготовленности детей. Все учащиеся должны иметь спортивную одежду и обувь, спортивный инвентарь, допуск врача к занятиям.

В группу 2 года обучения принимаются учащиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения, а также дополнительно зачисляются учащиеся с высоким уровнем физической подготовленности по результатам педагогического тестирования.

Объем программы.

| Количество часов в год | | Общий объем курса обучения |
|------------------------|----------------|----------------------------|
| 1 год обучения | 2 год обучения | |
| 144 | 144 | 288 |

Срок реализации программы – 2 года.

Наполняемость учебной группы: 1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 12 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности детей на занятии: групповая.

Режим занятий: 2 раза неделю по 2 акад. часа (144 часа в год).

Продолжительность академического часа для детей до 8 лет – 35 минут.
Продолжительность академического часа для детей с 8 лет – 45 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (гимнастические стенки, гимнастические маты, ковровое покрытие);
- спортивный инвентарь (скакалки, обручи, мячи);
- техническое оснащение (музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, аудиозаписи).

Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Метапредметные:

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания).

Предметные:

- сформируют устойчивый интерес к занятиям;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- приобретут умения представлять в игре различные образы и передавать в движении характер;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;
- научатся согласовывать движения с музыкой.

Учебный план

1-й год обучения

| № | Разделы/темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|-------------------------------|------------------|-----------|------------|------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводные занятия | 4 | 2 | 2 | |
| 2. | Ритмика | 32 | 12 | 20 | |
| 3. | Игровая гимнастика | 76 | 4 | 72 | |
| 4. | Танцевальные и подвижные игры | 28 | 4 | 24 | |
| 5. | Промежуточная аттестация | 4 | - | 4 | зачетное занятие |
| | Итого: | 144 | 22 | 122 | |

2-й год обучения

| № | Разделы/темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|----|-------------------------------|------------------|-----------|------------|------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводные занятия | 4 | 2 | 2 | |
| 2. | Ритмика | 32 | 12 | 20 | |
| 3. | Игровая гимнастика | 76 | 4 | 72 | |
| 4. | Танцевальные и подвижные игры | 28 | 4 | 24 | |
| 5. | Промежуточная аттестация | 4 | - | 4 | зачетное занятие |
| | Итого: | 144 | 22 | 122 | |

Рабочая программа

1 год обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с основами художественной гимнастики;
- сформировать у детей представления об основах гимнастической терминологии;
- научить выполнять общеразвивающие, хореографические и акробатические упражнения и согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания);
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);

- развивать у учащихся способности к самовыражению.

Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся личностные качества (ответственность и целеустремленность);
- формировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Содержание обучения

1. Вводные занятия.

Теория: Цели и задачи программы. Правила техники безопасности (правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в учреждении, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

Практика:

- начальная диагностика (педагогическое тестирование).

2. Ритмика.

Теория: Понятия «шеренга», «колонна». Музыкальная грамотность.

Практика: Ходьба (на месте и в движении, с движениями рук). Танцевальные упражнения (высокий, приставной шаг; шаг галопа вперед, в сторону). Ритмические мини-танцы.

3. Игровая гимнастика.

Теория: Терминология. Техника упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- строевые упражнения (различные виды перестроений);
- ходьба (с носка, на носках, на пятках, в приседе);
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, со сменой ног впереди, сзади, с поворотами);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении, с поворотами на 90° и 180°, с различными движениями рук);
- упражнения для мышц рук (круговые и маховые движения рук в различных плоскостях и направлениях);
- упражнения для мышц ног (наклоны, выпады и приседания);
- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- игровой стретчинг (движения образного характера с максимальной амплитудой и удержанием позы, индивидуально и в парах);
- дыхательные упражнения;
- поsegmentное расслабление звеньев тела.

Гимнастические упражнения

- «волна» (из положения, сидя на пятках, стоя лицом и спиной к опоре);
- «мост» (стоя на коленях, лежа, стоя);
- шпагаты;
- равновесия (вертикальные и горизонтальные, на двух и одной ноге, с опорой и без нее);
- повороты (на 180° и 360° на двух и одной ноге);
- прыжки (махом одной прыжок на две, скачки, «закрытый», «открытый», «касаясь», «шагом»).

Хореографические упражнения

- позиции рук (1, 2, 3);
- позиции ног (1, 2, 3, 5);
- подъемы на полупальцы (релеве);
- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 5 позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю);
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете).

Акробатические упражнения

- группировка;
- перекаты в группировке (вперед, назад, вправо и влево на 360°);
- кувырок вперед (из упора присев, из положения, стоя, с шага);
- стойка на лопатках (с опорой руками);
- стойка на руках (у опоры);
- переворот боком;
- «мост» (наклоном назад стоя);
- шпагаты (с возвышенной опоры).

Упражнения со скакалкой

- махи скакалкой, сложенной вдвое, в различных направлениях;
- вращения скакалки в различных плоскостях;
- манипуляции;
- бег через скакалку;
- прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад, петлей (на двух ногах, с одной ноги на другую).

4. Танцевальные и подвижные игры.

Теория: Правила игр.

Практика: Импровизация на заданную музыкальную тему. Танцевальные игры (для развития воображения, музыкальности и артистизма). Подвижные игры (для развития координации движений, быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве).

5. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация (зачетное занятие).

Ожидаемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Метапредметные:

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания).

Предметные:

- получают представление об основах гимнастической терминологии;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;

- научатся согласовывать движения с музыкой.

Рабочая программа 2 год обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с основами художественной гимнастики;
- сформировать у детей представления об основах гимнастической терминологии, музыкальной грамоты, связи музыки и движения;
- научить выполнять общеразвивающие, хореографические и акробатические упражнения и согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей и специальных качеств (чувства ритма, музыкальности, памяти, внимания);
- сформировать у учащихся правильную осанку и оказать общеукрепляющее оздоровительное воздействие на организм учащихся;
- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- развивать у учащихся способности к самовыражению.

Воспитательные:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитывать у учащихся личностные качества (ответственность и целеустремленность);
- формировать у детей устойчивый интерес к занятиям;
- сформировать навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Содержание обучения

1. Вводные занятия.

Теория: Цели и задачи программы. Правила техники безопасности (правила техники безопасности на занятиях, правила поведения в учреждении, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных ситуациях).

Практика:

- начальная диагностика (педагогическое тестирование).

2. Ритмика.

Теория: Виды перестроений. Музыкальная грамотность.

Практика: Ходьба (на месте и в движении, с движениями рук). Танцевальные упражнения (высокий, приставной шаг; шаг галопа вперед, в сторону).

3. Игровая гимнастика.

Теория: Терминология. Техника упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- строевые упражнения (различные виды перестроений);
- ходьба (с носка, на носках, на пятках, в приседе);
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, со сменой ног вперед, сзади, с поворотами);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении, с поворотом на 180°, с различными движениями рук);
- упражнения для мышц рук (круговые и маховые движения рук в различных плоскостях и направлениях);
- упражнения для мышц ног (наклоны, выпады и приседания);

- упражнения для мышц туловища (наклоны, повороты; поднимание туловища и ног в исходных положениях лежа на спине и на животе);
- упражнения для развития гибкости (наклоны вперед и назад в различных исходных положениях);
- статические и динамические упражнения (с максимальной амплитудой и удержанием позы, индивидуально и в парах).

Гимнастические упражнения

- «волна» (из положения, сидя на пятках, стоя лицом и спиной к опоре);
- «мост» (стоя на коленях, лежа, стоя);
- шпагаты;
- равновесия (вертикальные и горизонтальные, на двух и одной ноге, с опорой и без нее);
- повороты (на 360° на одной ноге);
- прыжки («касаюсь», «шагом»).

Хореографические упражнения

- позиции рук (1, 2, 3);
- позиции ног (1, 2, 3, 5);
- подъемы на полупальцы (релеве);
- полуприседания (деми плие) в 1, 2, 5 позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю);
- махи ногами на высоту 45° (батман тандю жете);
- махи ногами на высоту 90° и выше (гран батман жете).

Акробатические упражнения

- группировка;
- перекаты в группировке (вперед, назад, вправо и влево на 360°);
- кувырок вперед (из упора присев, из положения, стоя, с шага);
- стойка на лопатках (с опорой руками, без опоры руками);
- стойка на руках (у опоры);
- переворот боком (на двух руках, на локтях, на одной руке);
- медленный переворот (вперед, назад);
- «мост» (наклоном назад, стоя с захватом за голеностоп);
- шпагаты (с возвышенной опоры).

Упражнения со скакалкой

- махи скакалкой, сложенной вдвое, в различных направлениях;
- вращения скакалки в различных плоскостях;
- манипуляции;
- бег через скакалку (петлей вперед, назад);
- прыжки (вперед, назад, петлей, с двойным вращением).

4. Танцевальные и подвижные игры.

Теория: Правила игр.

Практика: Импровизация на заданную музыкальную тему. Танцевальные игры (для развития воображения, музыкальности и артистизма). Подвижные игры (для развития координации движений, быстроты, выносливости, ориентировки в пространстве).

5. Промежуточная аттестация.

Практика: Промежуточная аттестация (зачетное занятие).

Ожидаемые результаты

Личностные:

- приобретут устойчивый интерес к занятиям;
- сформируют личностные качества (целеустремленность, ответственность);
- приобретут навыки дисциплинированного поведения на занятиях и культуры общения в коллективе.

Метапредметные:

- повысят уровень развития двигательных способностей (координации движений, гибкости, выносливости, силы);
- повысят уровень развития творческих способностей и специальных качеств (музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания).

Предметные:

- получают представление об основах гимнастической терминологии, музыкальной грамоты, связи музыки и движения;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;
- научатся согласовывать движения с музыкой.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

| № | Раздел программы | Формы занятий | Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|----|--|---|--|---|---|
| 1. | Теоретическая подготовка | беседа, игра | Приемы: устное изложение, беседа, диалог, работа по образцу. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный. | Научная и специальная литература. Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты, ковровое покрытие. Инвентарь: скакалки, обручи, мячи. Техническое оснащение: музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, аудиозаписи. | фронтальный опрос |
| 2. | Практические занятия: ритмика, игровая гимнастика, танцевальные и подвижные игры. | практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование, игра | Приемы: беседа, показ педагогом, упражнение, работа по образцу. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, фронтальный; групповой, парный. | Оборудование спортивного зала: гимнастические стенки, маты, ковровое покрытие. Инвентарь: скакалки, обручи, мячи. Техническое оснащение: музыкальный центр, аудиозаписи. | педагогическое тестирование, зачетное занятие |

Информационные источники

для педагога:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: «Физкультура и спорт», 1983.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юных спортсменов. – Киев: «Здоровье», 1984.
4. Дворкин Л.С. Основы теории и методики спорта. – Краснодар: Куб ГАФК, 1995.
5. Карпенко Л.А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. – Л.: ГДОИФК, 1999.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Физкультура и спорт», 1977.
7. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000.
8. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
9. Платонов В.Н. Подготовка высококвалифицированных спортсменов. – М.: «Физкультура и спорт», 1986.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. – Киев: «Олимпийская литература», 1999.
11. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: «Речь». – 2003.
12. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: «СпортАкадемПресс», 2001.

для учащихся:

1. Аганянц Е.К., Демидов Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей. – Краснодар: Куб. ГАФК, 1999.
2. Алексеева Л.Н. Танцы для детей. – М.: «Советская Россия», 1979.
3. Варакина Т.Т., Кудрямова Л.Н., Маркова Т.П. Упражнения с предметами. – М.: «Физкультура и спорт», 1973.
4. Овчинникова Н.А. Обучение упражнениям с предметами в художественной гимнастике. – Киев, 1990.
5. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: «Просвещение», 1989.
6. Страковская В.П. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.
2. <http://petersburgedu.ru/> - Петербургское образование.
3. <http://2berega.spb.ru/> - Учительский портал Невского района.
4. <http://it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.
5. <http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей.
6. <http://pedgazeta.ru/> - Педагогическая газета.
7. <http://pedportal.net/nachalnye-klassy/> Педпортал.

Перечень электронных образовательных ресурсов

1. Журнал «Современные проблемы науки и образования». – Издательский Дом «Академия Естествознания», 2012. – Свидетельство – Эл. № ФС77-34132.

**Критерии и параметры промежуточной аттестации учащихся
по итогам освоения программы**

| № | Двигательные способности | Контрольные упражнения | Параметры оценки |
|----|--------------------------|---|--|
| 1. | Гибкость | Наклон вперед в седе ноги вместе – «Книжка» | <p>1,0-3,0 – кисти рук перед линией стоп, неплотная складка, ноги согнуты;</p> <p>4,0-6,0 – кисти рук на линии стоп, неплотная складка, ноги согнуты;</p> <p>7,0 – кисти рук за линией стоп, неплотная складка, ноги согнуты;</p> <p>8,0 – кисти рук за линией стоп, плотная складка, ноги согнуты;</p> <p>9,0 – кисти рук за линией стоп, плотная складка, ноги выпрямлены;</p> <p>10,0 – кисти рук за линией стоп, плотная складка, ноги выпрямлены, пятки оторваны от пола.</p> |
| 2. | Гибкость | «Шпагат» с правой и левой ноги | <p>1,0-3,0 – сед без касания пола;</p> <p>4,0-6,0 – сед с касанием пола с разворотом таза;</p> <p>7,0 – сед с касанием пола без разворота таза;</p> <p>8,0 – с 1 рейки гимнастической стенки сед с касанием пола без разворота таза;</p> <p>9,0 – со 2 рейки гимнастической стенки сед с касанием пола без разворота таза;</p> <p>10,0 – со 2 рейки гимнастической стенки сед с касанием пола без разворота таза с наклоном назад.</p> |
| 3. | Гибкость | «Шпагат» поперечный | <p>1,0-3,0 – сед, ноги в стороны, бедра развернуты внутрь, расстояние от поперечной линии более 5 см.;</p> <p>4,0-6,0 – сед, ноги в стороны, бедра развернуты внутрь, расстояние от поперечной линии до 5 см.;</p> <p>7,0 – сед, ноги точно в стороны с небольшим разворотом бедер внутрь, колени согнуты;</p> <p>8,0 – сед, ноги точно в стороны с небольшим разворотом бедер внутрь, ноги выпрямлены;</p> <p>9,0 – сед, ноги точно в стороны, носки вверх, ноги выпрямлены;</p> <p>10,0 – сед, ноги точно в стороны, пятки оторваны от пола, носки вверх, ноги выпрямлены.</p> |

| № | Двигательные способности | Контрольные упражнения | Параметры оценки |
|----|--------------------------|---|--|
| 4. | Гибкость | Из упора лежа на бедрах наклон назад со сгибанием ног – «Рыбка» | <p>1,0-3,0 – ноги врозь, руки согнуты, без касания стопами головы;</p> <p>4,0-6,0 – ноги врозь, руки выпрямлены, с касанием носками затылка;</p> <p>7,0 – ноги вместе, руки выпрямлены, с касанием носками затылка;</p> <p>8,0 – ноги вместе, руки выпрямлены, с касанием носками лба;</p> <p>9,0 – ноги вместе, руки выпрямлены, с касанием пятками лба;</p> <p>10,0 – ноги вместе, руки выпрямлены, плотная складка.</p> |
| 5. | Гибкость | «Мост» | <p>1,0-3,0 – мост из положения лежа, руки согнуты, расстояние от кистей рук до пяток более 10 см.;</p> <p>4,0-6,0 – мост из положения лежа, руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до пяток до 10 см.;</p> <p>7,0 – мост из положения стоя, руки выпрямлены расстояние от кистей рук до пяток до 10 см.;</p> <p>8,0 – мост из положения стоя, с постановкой кистей рук к пяткам, руки выпрямлены;</p> <p>9,0 – мост из положения стоя с захватом ног руками с постановкой рук на пол, ноги врозь, руки и ноги выпрямлены;</p> <p>10,0 – мост из положения стоя с захватом ног руками без постановки рук на пол, ноги вместе, руки и ноги выпрямлены.</p> |
| 6. | Гибкость | «Мост» из положения, стоя на коленях – «Коробочка» | <p>1,0-3,0 – мост из положения лежа в стойку на коленях, руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до стоп более 5 см.;</p> <p>4,0-6,0 – мост из положения лежа в стойку на коленях, руки выпрямлены, расстояние от кистей рук до стоп до 5 см.;</p> <p>7,0 – мост из положения лежа в стойку на коленях, с постановкой кистей рук на пятки, руки выпрямлены;</p> <p>8,0 – мост из положения стоя на коленях, с постановкой кистей рук на пятки, руки выпрямлены;</p> <p>9,0 – мост из положения стоя на коленях, с постановкой локтей на пол;</p> <p>10,0 – мост из положения стоя на коленях, с постановкой локтей на пол, кисти рук на линии коленей.</p> |

| № | Двигательные способности | Контрольные упражнения | Параметры оценки |
|----|--------------------------|------------------------------|--|
| 7. | Координация движений | Равновесие на 1 ноге | <p>1,0-3,0 – сохранение равновесия в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, прямые руки в стороны («Цапля») менее 5 сек.;</p> <p>4,0-6,0 – сохранение равновесия в стойке на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, прямые руки в стороны («Цапля») более 5 сек.;</p> <p>7,0 – сохранение равновесия в стойке на одной ноге, другую назад, руки в стороны («Ласточка») от 2 до 5 сек.;</p> <p>8,0 – сохранение равновесия в стойке на одной ноге, другую назад, руки в стороны («Ласточка») более 5 сек.;</p> <p>9,0 – сохранение равновесия в стойке на одной ноге, другую в сторону («Флажок») от 2 до 5 сек.;</p> <p>10,0 – сохранение равновесия в стойке на одной ноге, другую в сторону, («Флажок») более 5 сек.</p> |
| 8. | Скоростно-силовые | Прыжки через скакалку | <p>1,0-3,0 – 5 простых прыжков через скакалку, ноги полусогнуты, носки не оттянуты, сутулая спина;</p> <p>4,0-6,0 – 5 простых прыжков через скакалку, носки не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>7,0 – 5 простых прыжков через скакалку, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты;</p> <p>8,0 – 5 прыжков через скакалку с двойным вращением через простой прыжок, ноги полусогнуты, носки не оттянуты, сутулая спина;</p> <p>9,0 – 5 прыжков через скакалку с двойным вращением подряд, носки не оттянуты, плечи приподняты;</p> <p>10,0 – 5 прыжков через скакалку с двойным вращением подряд, туловище и ноги выпрямлены, носки оттянуты.</p> |

Информационная карта
педагогического тестирования по общей физической подготовке

| № | Фамилия, имя | Поднимание ног за 30 сек. в вися на гимнастической стенке (кол-во раз) | Приседания за 30 сек. (кол-во раз) | Прыжки через скакалку за 30 сек. (кол-во раз) | Наклон вперед (кол-во см.) | Общая оценка |
|-----|--------------|--|---------------------------------------|--|-------------------------------|--------------|
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |
| 4. | | | | | | |
| 5. | | | | | | |
| 6. | | | | | | |
| 7. | | | | | | |
| 8. | | | | | | |
| 9. | | | | | | |
| 10. | | | | | | |
| 11. | | | | | | |
| 12. | | | | | | |
| 13. | | | | | | |
| 14. | | | | | | |
| 15. | | | | | | |

Педагог

()

Информационная карта
 промежуточной аттестации учащихся 1 года обучения

| № | Фамилия, имя | «Мост» из положения, стоя | Вертикальное равновесие на 1 ноге (прямая нога в сторону) | Шагаты | | | Переворот бокком | Кувырок вперед | Прыжки через скакалку (вперед) | Прыжки через скакалку (назад) | Прыжки через скакалку (петлей) | Общая оценка |
|-----|--------------|------------------------------|--|-------------|------------|------------|---------------------|-------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| | | | | правая нога | левая нога | поперечный | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | | | | |

Педагог

()

Информационная карта
 промежуточной аттестации учащихся 2 года обучения

| № | Фамилия, имя | «Мост» из положения, стоя | Вертикальное равновесие на 1 ноге (прямая нога назад) | Шагаги | | | Переворот вперед | Переворот назад | Прыжки через скакалку (вперед) | Прыжки через скакалку (назад) | Прыжки через скакалку (с двойным вращением) | Общая оценка |
|-----|--------------|------------------------------|--|-------------|------------|------------|------------------|-----------------|--------------------------------|-------------------------------|--|--------------|
| | | | | правая нога | левая нога | поперечный | | | | | | |
| 1. | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | |
| 11. | | | | | | | | | | | | |
| 12. | | | | | | | | | | | | |

Педагог

()