

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

Принята решением
Педагогического совета
протокол №3 от 30.05.2019

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 30.05.2019 №803
Директор
В.Н. Васильева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Гимнастика»

Возраст учащихся: 5-10 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: **Скачкова Евгения Юрьевна,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Гимнастика» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Первые шаги в художественной гимнастике желательны в очень юном возрасте, когда организм детей более восприимчив к развитию гибкости, координации и быстроты движений. Гимнастика совершенствует тело, учит грациозно двигаться, дисциплинирует и формирует уверенность в себе. Данная программа 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 занятиям гимнастикой 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 в процессе реализации задач физического воспитания предусматривается увеличение доли базовых упражнений, обеспечивающих необходимый двигательный потенциал, формирующих правильную осанку, походку, своды стоп, за счет сокращения средств специальной физической подготовки. Данная программа включает в себя общеразвивающие упражнения, 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 детям дошкольного и младшего школьного возраста.

Цель и задачи программы

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

Задачи

Обучающие:

- сформировать представление о гимнастических упражнениях;
- обучить общеразвивающим упражнениям;
- научить согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- развивать у учащихся координацию движений, гибкость, силу, выносливость;
- содействовать развитию творческих способностей, музыкальности, чувства ритма, памяти, внимания;
- способствовать формированию художественного вкуса.

Воспитательные:

- способствовать формированию у учащихся устойчивого интереса к занятиям;
- формировать дисциплинированность, целеустремленность и ответственность;

- содействовать эстетическому воспитанию учащихся.

Условия реализации программы

Условия набора. Программа предполагает групповые занятия с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

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

В группы 2 года обучения принимаются учащиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения по данной программе и программе «Танцевально-игровая гимнастика», 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 – 45 минут; для детей дошкольного возраста – 30 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

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

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, 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.

**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 гимнастическими упражнениями;
- сформировать у учащихся представления об основах музыкальной грамоты;
- научить выполнять общеразвивающие, хореографические и акробатические упражнения.

Развивающие:

- способствовать развитию у обучающихся 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: Музыкальная грамотность. Терминология.

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

3. Игровая гимнастика.

Теория: Понятие – «правильная осанка». Терминология. Техника упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- ходьба (с носка, на носках, в приседе);
- бег (на месте и с перемещением, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении, с поворотами на 90° и 180°);
- упражнения для мышц рук (отведения и приведения, сгибания и разгибания, круговые вращения);
- упражнения для мышц ног (выпады и приседания; стоя у опоры отведения и приведения ног вперед, в сторону);
- 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);
- 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);
- шпагаты;
- равновесия (вертикальные и горизонтальные, на двух и одной ноге, с опорой и без);
- повороты (на 180° и 360° переступанием).

Хореографические упражнения

- позиции рук (1, 2, 3), позиции ног (1, 2, 3, 5);
- подъемы на полупальцы (релеве);
- полуприседания (деми плие) в 1, 2, позициях;
- выставления ноги на носок (батман тандю).

Акробатические упражнения

- группировка, перекаты в группировке (вперед, назад);
- стойка на лопатках;
- кувырок вперед.

Упражнения со скакалкой

- махи скакалкой, сложенной вдвое, в различных направлениях;
- вращения скакалки в различных плоскостях, манипуляции;
- перешагивания через свободно висющую скакалку;
- бег через скакалку;
- прыжки толчком двумя, вращая скакалку вперед, назад.

4. Танцевальные и подвижные игры.

Теория: Правила игр.

Практика: Танцевальные игры (для развития воображения, музыкальности и артистизма).
Импровизация на заданную музыкальную тему. 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.

Метапредметные:

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

Предметные:

- получат представление о гимнастических упражнениях;
- научатся правильно выполнять общеразвивающие упражнения;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений.

Рабочая программа

2 год обучения

Задачи

Обучающие:

- познакомить учащихся с гимнастическими упражнениями;
- сформировать у учащихся представления об основах музыкальной грамоты;
- научить выполнять общеразвивающие, хореографические и акробатические упражнения.

Развивающие:

- способствовать развитию у учащихся творческих способностей, чувства ритма, 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: 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: Понятие – «здоровый образ жизни». Терминология. Техника упражнений.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- ходьба (с носка, на носках, на пятках, в приседе);
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад);
- прыжки (на двух и одной ноге, с ноги на ногу, на месте, на месте и в движении, с поворотами на 90° и 180°);
- упражнения для мышц рук (отведения и приведения, сгибания и разгибания, круговые вращения);
- упражнения для мышц ног (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);
- дыхательные упражнения;
- по сегментное 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).

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 90° и выше (гран батман жете).

Акробатические упражнения

- группировка, перекаты в группировке (вперед, назад);
- кувырок вперед, назад;
- стойка на руках у опоры;
- переворот боком.

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.

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, чувства ритма, памяти, внимания.

Предметные:

- получают представление об основах музыкальной грамоты;
- овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Разделы 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.

Оценочные материалы
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 висячем положении 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											
		Наклон вперед ноги вместе	Наклон вперед ноги врозь	«Бабочка»	«Рыбка»	«Корзиночка»	I позиция ног	Вертикальное равновесие на 1 ноге	Стойка на лопатках	Прыжки через скакалку (вперед)	Прыжки через скакалку (назад)	Общая оценка
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												

Педагог

()

Информационная карта
 промежуточной аттестации учащихся 2 года обучения

№	Фамилия, имя	Наклон назад, стоя на коленях	«Мост» из положения, лежа	Шагаты			Горизонтальное равновесие на 1 ноге	Стойка на лопатках	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

()