

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Программа рассмотрена
на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №9

Протокол № 7
от 14.05.2024 г.

Утверждено

Директор школы
Н.И. Шелковская

Приказ № 114
14.05.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Гимнастика-2»**

Направленность: Физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок обучения: 1 год

Составитель :

Педагог дополнительного образования

Холопова А.А.

г. Заполярный
2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Гимнастика-2» физкультурно-спортивной направленности

Содержание, роль, назначение и условия реализации программы соответствуют нормативным документам:

Программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022года N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства образования и науки Мурманской области от 19 марта 2020 года №462 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Мурманской области»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Санитарными правилами СП 1.2.3685-21 от 28.01.2021 № 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Актуальность программы

Младший школьный возраст особенно благоприятен для развития КС (КООРДИНАЦИОННЫЕ СПОСОБНОСТИ). . Естественный рост показателей КС с 7 до 10 лет составляет у девочек 28,6-92,3% (в среднем 62,3%), у мальчиков - 22,5- 80,0% (в среднем 56,2%). Педагогические воздействия, направленные на развитие КС, дают наибольший эффект, если их систематически и целенаправленно применять именно в этом возрасте, который, по-видимому, является ключевым для координационно-двигательного совершенствования. Упущенные в этот период возможности развития КС едва ли можно наверстать позднее, поэтому учителя и родители должны позаботиться, чтобы эти годы использовать как можно более плодотворно для развития КС.

Гимнастика — один из основных видов спорта, которым можно заниматься с младенчества и который входит в обязательную программу подготовки любого спортсмена. Благодаря занятиям гимнастикой можно улучшить показатели физического развития, физические качества, исправить недостатки телосложения, осанки.

Гимнастика - один из самых захватывающих, красивых и популярных видов спорта. Развивает многие важные и нужные качества: силу, скорость, смелость, гибкость, реакцию, координацию, дисциплинированность, поднимает внутреннюю самооценку и придает уверенности в своих силах

Гимнастика (художественная, акробатическая и ритмическая) добавляет новые возможности в развитие детей. Она развивает не только физические качества, но и память, внимание, быстроту реакции, а также эстетическое восприятие детей — понимание красоты и гармонии — благодаря выполнению упражнений под музыку.

Таким образом, программа, созданная на основе художественной и ритмической гимнастики, расширяет границы возможностей детей и показана практически всем. Настоящая программа создана с учетом всех современных требований к программам физического воспитания детей и подростков.

Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время.

В системе физического воспитания гимнастике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья.

Новизна программы.

Новизна программы заключается в том, что гимнастика как вид деятельности в программах школьных учреждений не разработана, нет методических рекомендаций, разработок по данному направлению. Данная программа послужит одним из важнейших инструментов обновления содержания, образования в школьных учреждениях и будет способствовать развитию физических способностей.

Педагогическая целесообразность.

Гимнастика – это тренирующие упражнения, направленные на конкретные мышечные группы. Они оказывают трофическое влияние, усиливают регулирующую роль коры головного мозга, способствуют тренировке двигательного и лежащих рядом с ним речевых центров.

Отличительной чертой гимнастики является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности. С целью более эффективного осуществления индивидуального подхода к каждому ребенку в соответствии с его природными особенностями программа построена по принципу «Каждый ребенок продвигается в своем физическом развитии от программы – минимум до программы – максимум, независимо от возраста». Его применение позволяет вызывать у детей личную заинтересованность в самостоятельном совершенствовании своих результатов.

Программа педагогически целесообразна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в

связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Цель программы : привлечение детей к систематическим занятиям спортом, укрепление здоровья, формирование устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой, развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, гибкости через освоение техники и приемов гимнастики.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

1) Образовательные:

- Обучать основным акробатическим упражнениям;
- Совершенствование двигательной деятельности детей и формирование у них правильной осанки;
- Обучение основам техники гимнастических упражнений и формирование необходимых умений и навыков для дальнейшего совершенствования;
- Обучать теоретическим знаниям по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;
- Обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

2) Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- содействовать гармоничному физическому развитию.

3) Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся: взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни, формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни.

Адресат программы.

Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте от 7 до 10 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям гимнастикой, прошедших медицинский осмотр.

Уровень сложности освоения программы – «базовый»

Общая характеристика организации образовательного процесса.

Условия реализации: срок освоения образовательной программы -1год

Объем часов- 72ч

Форма обучения – очная.

Форма организации обучения – групповая

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 1раз по 2 часа. Количество обучающихся в группах - 15 человек. Продолжительность учебного занятия 45 минут

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате освоения программы «Гимнастика.2» обучающиеся достигнут следующих результатов:

- уметь правильно выполнять акробатические упражнения;
- запомнить последовательность упражнений в акробатической комбинации;
- уметь владеть своим телом;
- уметь легко выполнять упражнения;
- научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.
- ориентироваться в понятиях «ОФП», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развитие основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Личностными результатами программы секции «ОФП с основами гимнастики» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы дополнительного образования.

Первостепенным результатом реализации программы секции «Гимнастика» является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения упражнений и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;

Формы аттестации:

- сдача нормативов, комбинаций;

- результативность выступлений на фестивалях и соревнованиях.

Формами подведения промежуточных итогов реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);

- участие в спортивных мероприятиях;

- тестирование и контроль.

- контрольные занятия, игровые занятия, открытые занятия (для родителей, педагогов);

- педагогическое наблюдение;

- анкетирование,

- опрос,

- сдача нормативов,

- тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок,
- тестирование по теоретическому материалу,
- контрольные игры, соревнования, испытания,
- результаты соревнований.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	контроль
1	Общие сведения о гимнастике	1	1	0	наблюдение
2	Упражнения на развитие гибкости	17	0	17	наблюдение
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	12	0	12	наблюдение
4.	Упражнения на формирование осанки	10	0	10	наблюдение
5.	Гимнастические упражнения	32	1	31	наблюдение
	итого	72	2	70	

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие сведения о гимнастике (1 час)

Теория 1 час.

Краткий обзор развития гимнастики в России .

Гимнастическая терминология.

Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике.

II. Упражнения на развитие гибкости (17 часов)

Практика 17 часов

Ходьба в приседе;

Наклоны вперёд, назад, вправо, влево; Выпады и полушпагаты;

Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой; Широкие стойки на ногах;

Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах);

Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах;

Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

III. Упражнения на развитие ловкости и координации (12 часов)

Практика 12 часов

Произвольное преодоление простых препятствий;

Ходьба по гимнастической скамейке;

Воспроизведение заданной игровой

позы; Жонглирование малыми

предметами;

Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д.;

Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;

Равновесия типа «ласточка»;

Передвижения на носках, с поворотами и подскоками;

Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

IV. Упражнения на формирование осанки (10 часов)

Практика 10ч

Упражнения на проверку осанки;

Ходьба на носках;

Ходьба с заданной осанкой;

Ходьба под музыкальное сопровождение; Танцевальные упражнения;

Комплексы упражнений на контроль осанки в движении;

Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета;

Жонглирование на ограниченной опоре;

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

V. Гимнастические упражнения (32 часов)

Теория 1 час.

Практика 31 час

Упоры (присев, лёжа, согнувшись)

Седы (на пятках, углом)

Группировка, перекаты в группировке

Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги) Кувырок вперёд (назад)

«Мост» из положения лёжа на спине, «шпагаты» и складки

Элементы танцевальной и хореографической подготовки

Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения

Акробатические прыжки

Аэробика

.

Диагностика результативности образовательного процесса.

Система оценки и фиксирования образовательных результатов.

Диагностика и контроль обучения

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Система мониторинга разработана по видам контроля

Таблица 1

Вид контроля	Содержание	Методы/формы контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовленности учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало профильной смены).	Показательные выступления.
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений за учебным процессом.
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Наблюдение. На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося.

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса аттестация проходит в течение всего периода реализации образовательной программы:

- в начале учебного года - *входящий контроль*;
- в течении года – *текущий контроль* и *оперативный контроль*;

Входящий контроль, и промежуточный контроль включают в себя одинаковые нормативы. По завершению изучения темы сравниваются результаты двух контролей (входящий и итоговый) для оценки эффективности усвоения образовательной программы.

Критерии оценки входящего контроля и итогового контроля представлены в приложении № 1.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Предметом обучения является гимнастика с общеразвивающей направленностью и виды гимнастики — спортивная, художественная и ритмическая — как средство гармоничного развития детей и как вид спорта.

Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В программе обучения используются уникальные возможности спортивной, художественной и ритмической гимнастики. В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, танцевальные движения; получают навыки самостоятельной работы. У детей вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др. Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории гимнастики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов гимнастических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению через искусство владения телом; участвуют в соревновательных процессах и т. д.

Особенности организации образовательного процесса

Учебный план занятий по гимнастике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

Принципы проведения занятий:

1. Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2. Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3. Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4. Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5. Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6. Рефлексия.

Структура занятий по гимнастике

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений прикладные, акробатические и вольные.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Основными формами реализации данной программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

1. Маты;
2. Гимнастические ленты;
3. Мячи (разного диаметра);
4. Обручи;
5. Гимнастические палки;
6. Скакалки;
7. Игровая форма;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Адамович, Геннадий Гимнастика славянских чаровниц / Геннадий Адамович. - М.: Ладога-100, 2016. - 208 с.
2. Анохин, А.К. Волевая гимнастика / А.К. Анохин. - М.: Книга по Требованию, 2017. - 510 с.
3. Асташенко, О. И. Гимнастика для суставов и сосудов / О.И. Асташенко. - М.: Невский проспект, Вектор, 2017. - 128 с.
4. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. Выпуск 1 / С. Барсукова. - М.: Феникс, 2015. - 202 с.
5. Барсукова, С. Веселая музыкальная гимнастика. Сборник пьес для фортепиано. Выпуск 1 / С. Барсукова. - М.: Феникс, 2016. - 448 с.
6. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2018. - 312 с.

Литература для детей и их родителей.

1. Казина, О.Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы / О.Б. Казина. – М.: АСТ, 2008. - 144 с.
2. Ковалева, А. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / А. Ковалева. – М.: Сфера, 2016. – 16 с.
3. Ковалева, А. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 6-7 лет / А. Ковалева. – М.: Сфера, 2016. – 16 с.
4. Колосова Е.Б. Сказочная аэробика: аэробика для детей (DVD). – М.: Видеогуруман, 2005.
5. Шорыгина, Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье / Т.А. Шорыгина. – М.: Сфера. 2019. – 64 с.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов по программе	Режим занятий
1 год	02.09.2024 В соответствии с расписанием занятий	27.05.2024 В соответствии с расписанием занятий	34	72	2 раз по 1 академическому часу или 1 раз по 2 часа

Диагностика физической подготовленности.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Своевременная и углубленная диагностика физической подготовленности позволяет выявить развитие движений и физических качеств у занимающихся, а также определить степень его соответствия возрастным нормам.

Результаты тестирования обучающихся помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях общеобразовательного учреждения.

Уровень физической подготовленности ребенка можно определить, ориентируясь на:

- Степень овладения ребенком «азбукой движений»: базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- Умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал двигательных действий в различных условиях;
- Развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей.

Сочетание дифференцированного подхода в обучении основным видам движений с развитием физических качеств и двигательных способностей позволяет заложить хороший фундамент общей физической подготовленности и достичь гармоничного физического развития в школе.

Используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме. Предлагаемые тесты обладают высокой статистической достоверностью.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по спортивной гимнастике.

Категория «Б».

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.

Контрольно – переводная таблица 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.)
6 лет							
Отлично		6,8	137 и более	19 и более	50	10 и более	8 и более
Хорошо		6,9-7,3	114-136	12-18	30	6-9	4-7
Удовлетворит.		7,4-7,9	86-113	7-11	20	3-5	2-3
Неудовлетворит.		8,0	85 и менее	6 и менее	15	2 и менее	1 и менее
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

Контрольно – переводная таблица 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	Подтягивание перекладине (кол-во раз)	Наклон туловища вперед (см.)
6 лет							
Отлично		6,8	145 и более	22 и более	17 и более	3	6 и более
Хорошо		6,9-7,3	127-144	13-21	10-16	2	4-5
Удовлетворит.		7,4-7,9	91-126	8-12	3-9	1	2-3
Неудовлетворит.		8,0	90 и менее	7 и менее	2 и менее	0	1 и менее
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 индивидуального развития обучающихся в процессе текущей диагностики

Результативность достижения определяется уровнем физического развития и двигательными возможностями. Система безоценочная, поэтому проводится внутренний мониторинг достижений учащихся, который позволяет оценить уровень физической подготовленности (высокий, средний, низкий).

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Форма подведения итогов – контрольные занятия.

Разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей и специальной физической подготовленности по гимнастике.

Успех в достижении высоких результатов зависит не только от физической и технической, но и от волевой подготовки детей. Обучая, следует воспитывать умение преодолевать трудности, настойчивость, выдержку, целеустремленность.

Полученные знания и умения дети могут показать в различных физкультурных досугах, развлечениях и спортивных праздниках.

Календарный учебный график

Приложение 2

№	Месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь			Беседа	1	Краткий обзор развития гимнастики в России Гимнастическая терминология Меры предупреждения травм на занятии по гимнастике. Инструктаж ТБ Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах	СОШ № 9	Наблюдение
2.	сентябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнение на развитие гибкости. Обучение перекатам и группировке	СОШ № 9	Наблюдение Контрольное выступление (входящий контроль)
3.	сентябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнение на развитие гибкости. Обучение перекатам и группировке	СОШ № 9	Наблюдение
4.	сентябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Упражнения на развитие гибкости. Обучение перекатам и группировке	СОШ № 9	Наблюдение
5.	сентябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Упражнения на развитие гибкости. Обучение перекатам и группировке	СОШ № 9	Наблюдение

6.	сентябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Упражнения на развитие гибкости. Обучение перекатам и группировке	СОШ№ 9	Наблюдение Контрольное выступление (итоговый контроль)
7.	сентябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие гибкости.Обучение стойки на лопатках	СОШ№ 9	Наблюдение
8.	сентябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие гибкости.Обучение стойки на лопатках	СОШ№ 9	Наблюдение
9.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие гибкости.Обучение стойки на лопатках	СОШ№ 9	Наблюдение
10.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ со скакалками Упражнение для обучения прыжкам через скакалку. Обучение кувырку вперед	СОШ№ 9	Наблюдение
11.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ со скакалками Упражнение для обучения прыжкам через скакалку. Обучение кувырку вперед	СОШ№ 9	Наблюдение
12.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ со скакалками Упражнение для обучения прыжкам через скакалку. Обучение кувырку вперед	СОШ№ 9	Наблюдение
13.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ с обручами. Упражнения для обучения занятий обручем. Обучение ходьбе по гимнастическому бревну	СОШ№ 9	Наблюдение

14.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ с обручами. Упражнения для обучения занятий с обручем. Обучение ходьбе по гимнастическому бревну	СОШ№ 9	Наблюдение
15.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ с обручами. Упражнения для обучения занятий с обручем. Обучение ходьбе по гимнастическому бревну	СОШ№ 9	Наблюдение
16.	октябрь			Практическое занятие	1	ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития гибкости. Обучение упражнений в равновесии	СОШ№ 9	Наблюдение
17.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ с набивными мячами Упражнения для развития гибкости. Обучение упражнений в равновесии	СОШ№ 9	Наблюдение
18.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения для развития гибкости Обучение полушпагату	СОШ№ 9	Наблюдение
19.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения для развития гибкости Обучение полушпагату	СОШ№ 9	Наблюдение
20.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Обучение силовым упражнениям. Упражнения на развитие ловкости и координации	СОШ№ 9	Наблюдение
21.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Обучение силовым упражнениям. Упражнения на развитие ловкости и координации	СОШ№ 9	Наблюдение

22.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Обучение силовым упражнениям. Упражнения на развитие ловкости и координации	СОШ № 9	Наблюдение
23.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ Обучение танцевальным шагам. Акробатические комбинации	СОШ № 9	Наблюдение
24.	ноябрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Упражнения на развитие гибкости. Мост из положения лёжа	СОШ № 9	Наблюдение
25.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Упражнения на развитие гибкости. Мост из положения лёжа	СОШ № 9	Наблюдение
26.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Упражнения на развитие гибкости. Мост из положения лёжа	СОШ № 9	Наблюдение
27.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Упражнения на развитие гибкости. Мост из положения лёжа	СОШ № 9	Наблюдение
28.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ в парах Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ № 9	Наблюдение
29.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ в парах Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ № 9	Наблюдение
30.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ в парах Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ № 9	Наблюдение
31.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и	СОШ № 9	Наблюдение

						хореографической подготовки		
32.	декабрь			Практическое занятие	1	ОРУ Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ № 9	Наблюдение
33.	январь			Практическое занятие	1	ОРУ Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ № 9	Наблюдение
34.	январь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ № 9	Наблюдение
35.	январь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ № 9	Наблюдение
36.	январь			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ № 9	Наблюдение
37.	январь			Практическое занятие	1	ОРУ в парах Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ № 9	Наблюдение
38.	январь			Практическое занятие	1	ОРУ в парах Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ № 9	Наблюдение
39.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ в парах Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ № 9	Наблюдение

40.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ в парах Обучение танцевальным шагам. Элементы танцевальной и хореографической подготовки	СОШ№ 9	Наблюдение
41.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Обучение танцевальным шагам. Обучение полушпагату/шпагата	СОШ№ 9	Наблюдение
42.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Обучение танцевальным шагам. Обучение полушпагату/шпагата	СОШ№ 9	Наблюдение
43.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Обучение танцевальным шагам. Обучение полушпагату/шпагата	СОШ№ 9	Наблюдение
44.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Упражнения на развитие ловкости и координации Обучение элементам аэробики	СОШ№ 9	Наблюдение
45.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Упражнения на развитие ловкости и координации Обучение элементам аэробики	СОШ№ 9	Наблюдение
46.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку. Упражнения на развитие ловкости и координации Обучение элементам аэробики ки	СОШ№ 9	Наблюдение
47.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение элементам аэробики	СОШ№ 9	Наблюдение
48.	февраль			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение элементам аэробики	СОШ№ 9	Наблюдение

49.	март			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение элементам аэробики	СОШ№ 9	Наблюдение
50.	март			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение элементам аэробики	СОШ№ 9	Наблюдение
51.	март			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие ловкости и координации Обучение элементами художественной гимнастики	СОШ№ 9	Наблюдение
52.	март			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие ловкости и координации Обучение элементами художественной гимнастики	СОШ№ 9	Наблюдение
53.	март			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на развитие ловкости и координации Обучение элементами художественной гимнастики	СОШ№ 9	Наблюдение
54.	март			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на формирование осанки Обучение элементами художественной гимнастики	СОШ№ 9	Наблюдение
55.	март			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на формирование осанки Обучение элементами художественной гимнастики	СОШ№ 9	Наблюдение
56.	март			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на формирование осанки Обучение элементами художественной гимнастики	СОШ№ 9	Наблюдение

57.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на формирование осанки Обучение элементами художественной гимнастики	СОШ№ 9	Наблюдение
58.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ Упражнения на формирование осанки Обучение элементами художественной гимнастики элементами художественной гимнастики	СОШ№ 9	Наблюдение
59.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
60.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
61.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
62.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
63.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
64.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение

65.	апрель			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
66.	май			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
67.	май			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
68.	май			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
69.	май			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
70.	май			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
71.	май			Практическое занятие	1	ОРУ под музыку Упражнения на формирование осанки Обучение танцевальной комбинации	СОШ№ 9	Наблюдение
72.	май			Практическое занятие	1	Показательные выступления	СОШ№ 9	Наблюдение

