

Управление образования администрации муниципального образования
Тимашевский район
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр творчества «Радуга»
муниципального образования Тимашевский район

Принята на заседании
педагогического совета
от «20» 04 2022г.
Протокол № 6

Утверждено
Директор МБУДО ЦТ «Радуга»
О.А. Тагинцева
Приказ № 100 от «20» 04 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Спортивный катейдоскоп»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: 72 часа (1 год)
Возрастная категория: от 7 до 10 лет
Форма обучения: очная.
Вид программы: модифицированная
Условия реализации программы: ПФДО
ИД-номер Программы в Навигаторе 21658

Олейник Татьяна Васильевна
педагог дополнительного образования

с.п.ш Роговская, 2022 г.

Содержание программы

| № п/п | Наименование | Стр. |
|-------|---|------|
| 1. | Раздел 1 Программы «Комплекс основных характеристик образования». | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.2 | Цели и задачи | 5 |
| 1.3 | Содержание программы | 6 |
| 1.4 | Планируемый результат | 8 |
| 2. | Раздел 2 программы «Комплекс организационно – педагогических условий». | 10 |
| 2.1 | Условия реализации Программы | 15 |
| 2.2 | Формы аттестации | 15 |
| 2.3 | Оценочные материалы | 15 |
| 2.4 | Методические материалы | 16 |
| 2.5 | Список литературы | 18 |
| 3. | Приложение | 19 |

Раздел 1 Программы «Комплекс основных характеристик образования»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» (далее Программа) **физкультурно-спортивной** направленности составлена в соответствии:

-Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) ;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296);

- Санитарные правила и нормы СанПиН 2.1.3684-21 "Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию территорий городских и сельских поселений, к водным объектам, питьевой воде и питьевому водоснабжению населения, атмосферному воздуху, почвам, жилым помещениям, эксплуатации производственных, общественных помещений, организации и проведению санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий";

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11. 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей от 03.09.2019 № 467;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Федеральный национальный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018г;

- Письмо Министерства образования РФ от 18.06.2003 N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (в части, не противоречащей действующему законодательству);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в части, не противоречащей действующему законодательству);

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга»;

- Положение по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район;

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Центр творчества «Радуга» муниципального образования Тимашевский район;

- Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (2020г.)

В учебный план Программы внесены мероприятия воспитательной направленности.

Программа «Спортивный калейдоскоп» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении Программы, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности Программы, учащиеся, успешно освоившие Программу. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Актуальность Программы в том, что в настоящее время необходимо особое внимание уделить здоровому образу жизни подрастающего поколения, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

Новизна Программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Педагогическая целесообразность в Программе предусмотрены теоретические знания, которые будут полезны учащимся в их дальнейшей учебной деятельности и помогут на практике расширить и закрепить полученные знания и умения, а также помогут адаптироваться в социуме.

Программа является **модифицированной**. Программа составлена на основе программы «Ритмическая гимнастика» автор Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ Сфера 2019.

Отличительной особенностью Программы является творческий подход к воспитанию ребенка. В ходе обучения ребенок выступает не только в качестве ученика, но и в качестве судьи и преподавателя он вовлекается в активную творческую деятельность. Перед ребенком открываются огромные возможности для самореализации. Особенно важно то, что активно вовлекаются в процесс и родители детей, между ними устанавливаются новые грани взаимопонимания. В программу добавлена тема профориентационной направленности.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации Программы 7-10 лет. Это могут быть как однополые, так и разнополые группы.

В группу зачисляются все желающие дети, имеющие допуск к занятиям, без предварительного отбора. Специального отбора не делается, группы могут быть одновозрастными или разновозрастными по 10-15 человек. Численный состав учебных групп, а также продолжительность групповых занятий определяется, исходя из имеющихся условий проведения образовательного процесса, согласно требованиям, СанПиН..

Зачисление в объединение производится по заявлению родителей, с предоставлением медицинской справки о возможности занятий данным видом деятельности.

Уровень Программы - ознакомительный.

Объем – 72 часа.

Сроки реализации – 1 год (сентябрь – декабрь; январь - май).

Форма обучения – очная. Возможна реализация электронного обучения с применением дистанционных технологий

Форма организации деятельности – рассказ, объяснение, наглядный показ, презентация, видео презентация.

Режим занятий.

Программа обучения рассчитана на 72 часа, занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа (45 минут), с 15-ти минутным перерывом, и занятия проводятся 1 раз в неделю 2 часа (30 минут), с 15-ти минутным перерывом.

Особенности организации образовательного процесса.

Данная программа предусматривает проведение учебных занятий в традиционной форме, но используя игровые методики, развивающие. Занятие состоит из теоретической и практической частей. Ребенок получает всестороннее развитие, вовлекается с первого занятия в познавательную и творческую деятельность. При организации образовательного процесса и отборе содержания программного материала акцентируется внимание на здоровье-сберегающих технологиях. Систематически в начале занятия проводится разминка для разогрева мышц.

Форма организации коллектива – группа.

Цель Программы - создание условий для вовлечения учащихся в познавательную и творческую деятельность, средствами ритмической гимнастики.

Задачи:**Образовательные:**

– обучить согласовывать движения и характер музыки, слышать темп, ритм;

– формировать красивую осанку;

– укрепить и развить мышечный аппарат;

– развить чувство ритма;

Личностные:

– сформировать любознательность, самооценку;

– сформировать трудолюбие и упорство;

Метапредметные:

– накопление знаний и использование их самостоятельно;

– навык общения и коммуникации в коллективе.

Содержание программы
Учебный план

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--|--------------------------------------|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Модуль I | | | | | |
| Раздел 1. Введение в образовательную программу – 2 часа. | | | | | |
| 1. | Введение в образовательную программу | 2 | 2 | - | Вводный контроль |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка -34 часа. | | | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка | 34 | 1 | 33 | опрос, домашнее задание, текущий контроль |
| 2.1 | Строевые упражнения | 5 | 1 | 4 | |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения | 15 | - | 10 | |
| 2.3 | Специальная физическая подготовка | 15 | - | 15 | |
| Итого по модулю I | | 36 | 3 | 33 | |
| Модуль II | | | | | |
| 3.Основы техники движений -32 часа. | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|-----------|----------|-----------|---|
| 3. | Основы техники движений | 32 | 1 | 31 | Индивидуальный, фронтальный опрос, домашнее задание, текущий контроль |
| 3.1 | Техническая подготовка | 32 | 1 | 31 | |
| Раздел 4. Подвижные игры -2 часа. | | | | | |
| 4. | Подвижные игры | 2 | - | 2 | Собеседование, тестирование. |
| Раздел 5. Тестирование физических качеств – 2 часа. | | | | | |
| 5. | Тестирование физических качеств | 2 | - | 2 | ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ |
| Итого по модулю II | | 36 | 1 | 35 | |
| Итого: | | 72 | 4 | 68 | |
| | Мероприятия воспитательного направления | 2 | | 2 | |

Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение в образовательную Программу: 2 часа, теория – 2 часа.

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях по ритмики.
2. Краткий обзор состояния и развития ритмики.

Раздел 2. Общая физическая подготовка 34 часа. Теория – 1 час; практика 33 часа.

Строевые упражнения. Понятия:

1. Повороты: направо, налево, кругом.
2. Построения: в шеренги, колонны, круги.
3. Виды передвижения: строевой шаг, бег подскоки.

Общеразвивающие упражнения.

1. **Развитие физических качеств:** силы, гибкости, выносливости, быстроты.
2. **Упражнения без предметов:** для рук и плечевого пояса, для мышц туловища рук и ног.
3. **Упражнения с предметами:** с гимнастической скакалкой, упражнения на гимнастической скамейке.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости: Упражнения на растягивание, наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мост; шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в полушпагат, кувырок в шпагат.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки со

скакалкой.

Упражнения для развития равновесия: Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой; максимальная задержка в стойке на носках, равновесие с закрытыми глазами.

Раздел 3. Основы техники - 32 часа, теория- 1 час, практика – 31 час.

Упражнения для развития гибкости: Упражнения на растягивание, наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений; мост; шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад, кувырок в полушпагат, кувырок в шпагат.

Техническая подготовка.

Разновидности ходьбы и бега.

1. Ходьба на носках: вперед, назад, в сторону.
2. Ходьба в полуприседе, приседе. Шаг на месте, с продвижением вперед, назад. Бег.

Равновесия.

1. Стойки на носках; стойки ноги врозь; движения руками в стойках на носках.
2. Остановки на носках после различных видов ходьбы, бега; вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад.

Прыжки.

1. Прыжки на 180 градусов.
2. Прыжки со сменой ног.
3. Открытый и закрытый прыжки.

Тема профориентационной направленности: преподаватель физической культуры, тренер

Раздел 4. Подвижные игры - 2 часа, практика -2 часа.

Подвижные игры на развитие координации и ловкости и т.д.

Раздел 5. Тестирование физических качеств 2 часа, практика 2 часа.

Сдача контрольных нормативов по общей специальной физической и технической подготовленности.

Планируемые результаты

Учащиеся должны иметь следующие навыки:

Образовательные:

- обучить согласовывать движения и характер музыки, слышать темп, ритм;
- формировать красивую осанку;
- укрепить и развить мышечный аппарат;
- развить чувство ритма

Личностные:

- сформировать любознательность, самооценку;
- сформировать трудолюбие и упорство.

Метапредметные:

- накопление знаний и использование их самостоятельно;
- общения и коммуникации в коллективе.

Раздел 2 программы «Комплекс организационно – педагогических условий»

**Календарный учебный график
«Спортивный калейдоскоп»**

| № | Дата занятия | | Тема занятия | Кол-во часов | Время проведения занятий | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|--------------|----------|--|--------------|--------------------------|---------------------------|------------------|--------------------------|
| | По плану | По факту | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | 3 | | 4 | 5 |
| Модуль I | | | | | | | | |
| Раздел 1. Введение в образовательную программу – 2 часа. | | | | | | | | |
| 1 | | | Введение в образовательную программу Соблюдение техники безопасности на занятиях по ритмики. | 2 | | Рассказ | | Вводный контроль |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка -34 часа. | | | | | | | | |
| 2 | | | Повороты: направо, налево, кругом. наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ, | | Наблюдение, устный опрос |
| 3 | | | Построения: в шеренги, колонны, круги. Мост. | 2 | | Наглядный показ | | Наблюдение |
| 4 | | | Повороты: направо, налево, кругом. Шпагат. | 2 | | Наглядный показ | | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--|--|------------|
| 5 | | | Построения: в шеренги, колонны, круги наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений. | 2 | | Наглядный показ | | Наблюдение |
| 6 | | | Упражнения на гимнастической скамейке. Шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад. | 2 | | Наглядный показ | | Наблюдение |
| 7 | | | Повороты: направо, налево, кругом. шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | | Наглядный показ Воспитательная работа | | Наблюдение |
| | | | «В здоровом теле, здоровый дух» | 1 | | | | |
| 8 | | | Построения: в шеренги, колонны, круги наклоны вперед, в сторону, назад из различных исходных положений. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 9 | | | Упражнения на гимнастической скамейке. Шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 10 | | | Прыжки со скакалкой. Мост. Шпагат; кувырок вперед, кувырок назад | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|---|---|--|--------------------------|--|------------------------|
| 11 | | | Упражнения на гимнастической скамейке. Мост. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 12 | | | Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой. Кувырок назад в полушпагат. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 13 | | | Упражнения на гимнастической скамейке. Мост. | 2 | | Презентация | | Наблюдение |
| 14 | | | Прыжки со скакалкой. Мост. Шпагат. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Промежуточный контроль |
| 15 | | | Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой. Кувырок назад в шпагат. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 16 | | | Шпагаты; кувырок вперед, кувырок назад кувырок в полушпагат, кувырок в шпагат. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|---|--|------------|
| 17 | | | Ходьба на носках, ходьба на носках с одновременными движениями головой, кувырок в полушпагат, кувырок в шпагат. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 18 | | | Кувырок в полушпагат, кувырок в шпагат. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| Модуль II | | | | | | | | |
| 3. Основы техники движений -32 часа. | | | | | | | | |
| 19 | | | Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке. Шпагат. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 20 | | | Шаг на носках. Прыжки с ноги на ногу на месте. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 21 | | | Кувырок вперед, кувырок назад. Шпагат. | 1 | | Рассказ, Наглядный показ Воспитательная работа | | Наблюдение |
| | | | Творческая мастерская: «Открытка для мамы» | 1 | | | | |
| 22 | | | Упражнения для укрепления мышц туловища. Шпагат. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 23 | | | Упражнения для укрепления мышц туловища, кувырок вперед, кувырок назад. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|----|--|--|--|---|--|---|--|------------|
| 24 | | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Мост. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 25 | | | Шпагат. Кувырок вперед, кувырок назад | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 26 | | | Упражнения для мышц туловища рук и ног. Упражнения на скамейке. Кувырок вперед, кувырок назад. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 27 | | | Упражнения на скамейке. Мост. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 28 | | | Упражнения для ног. Упражнения на скамейке. Шпагат. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 29 | | | Шаг на носках. Прыжки со скакалкой. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ Видео - презентация | | Наблюдение |
| | | | Преподаватель физической культуры, тренер | | | | | |
| 30 | | | Прыжки со скакалкой. Шпагат. Мост. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 31 | | | Упражнения для ног. Упражнения на скамейке. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--------------------------|--|------------------------|
| 32 | | | Бег, подскоки. Шпагат. Подвижная игра «Пятнашки». | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 33 | | | Упражнения для рук и плечевого пояса. Шпагат. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Наблюдение |
| 34 | | | Упражнения для укрепления мышц туловища. Шпагат. | 2 | | Рассказ, Наглядный показ | | Промежуточный контроль |
| Раздел 4. Подвижные игры -2 часа. | | | | | | | | |
| 35 | | | «Попрыгунчики», «Болото», «День и ночь», «Охотник». | 2 | | Рассказ, объяснение. | | Наблюдение |
| Раздел 5. Тестирование физических качеств – 2 часа. | | | | | | | | |
| 36 | | | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 | | Рассказ, объяснение | | Итоговый контроль |

Условия реализации Программы

Материально техническое обеспечение: занятия проводятся в специально отведенном для данного вида занятий помещении – кабинете ритмики и хореографии, танцзале, со специальным оборудованием (зеркала, музыкальная аппаратура.). Учащиеся на занятиях в специальной одежде. Для проведения занятий необходим следующий материал:

1. Секундомер (1 шт.).
2. Гимнастическая скакалка (10 шт.).
3. Гимнастический обруч (10 шт.).
4. Гимнастический мяч (10 шт.).
5. Гимнастические скамейки.
6. Информационное обеспечение – мультимедийное оборудование.

Кадровое обеспечение. Педагог, который проводит занятия по реализации программы, имеет высшее профессиональное образование.

Формы аттестации

Для оценки результативности учебных занятий применяется вводный и итоговый контроль.

Порядок, формы проведения, система оценки, оформление и анализ результатов промежуточной и итоговой аттестации учащихся осуществляется согласно «Положения об организации и проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся объединения физкультурно – спортивной направленности «Спортик» к Программе «Спортивный калейдоскоп».

Оценочные материалы

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся. Каждый учащийся наглядно показывает свои возможности. Уровень усвоения программного материала определяется по результатам выполнения диагностической карты учащегося в начале года в середине и в конце учебного года. Приложение № 1, Приложение № 2, Приложение №3.

Методические материалы

В процессе реализации Программы обучение проводится в двух направлениях: усвоение теоретических знаний, формирование практических навыков.

Методы обучения.

Словесный метод. Наглядный метод.

Репродуктивный метод. Частично-поисковый метод.

Методы эмоционального стимулирования. Создание ситуации успеха.

Методы развития познавательного интереса. Методы контроля и самоконтроля.

Планирование учебных занятий происходит с учетом использования педагогических технологий: технология дистанционного обучения, технология индивидуального обучения, технология сотрудничества, технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология и ИКТ.

Формы организации учебного занятия: рассказ, объяснение, наглядный показ, презентация, видео презентация.

Дидактические материалы:

- раздаточные материалы;

- упражнения для развития гибкости, равновесия.

Алгоритм учебного занятия:

I этап – организационный (2мин).

Дети готовят принадлежности для занятия.

II этап - подготовительный (3 мин.) (подготовка к восприятию нового содержания).

III этап - основной (30 мин.).

Постановка целей и задач занятия, требования к работе. Закрепление знаний, практических умений и навыков, получаемых при объяснении педагога.

IV этап – контрольный (5мин.).

Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания.

V этап – итоговый (3 мин.).

Рефлексия. Коллективное обсуждение, анализ работы детей.

VI этап: информационный (2 мин.). Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Алгоритм учебного занятия:

I этап – организационный (2 мин.).

Дети готовят принадлежности для занятия.

II этап подготовительный (3 мин.). (подготовка восприятию нового содержания).

III этап - основной (20 мин.).

Постановка целей и задач занятия, требования к работе. Закрепление знаний, практических умений и навыков, получаемых при объяснении педагога.

IV этап – контрольный (3 мин.).

Выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания.

V этап – итоговый (1 мин.).

Рефлексия. Коллективное обсуждение, анализ работы детей.

VI этап: информационный (1 мин.). Информация о домашнем задании (если необходимо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Список литературы для педагога.

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019
2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика.
3. Кукушкин В.С. Педагогические технологии: Учебное пособие для студентов педагогических специальностей/.-М.: «Март», 2004. – 336 с.
4. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016.
5. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии [Текст] / Г.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. – 256 с.
6. Спортивная гимнастика ЭКСМО Москва 2013

Список литературы для детей.

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика ТЦ «Сфера» 2019
2. Конеева Е.В., Морозова Л.П., Ночевнова П.В. Эстетическая гимнастика.
3. Медведева Е.Н., Терехина Р.Н. По пути самосовершенствования. Издательство «Спорт» Москва 2016.
4. Спортивная гимнастика ЭКСМО Москва 2013

Приложение 1

Диагностическая карта учащегося Нормативы по ОФП (общефизической подготовке)

| № | Норматив | Баллы | Возрастные группы (кол-во полных лет) | | | | Методические рекомендации |
|---|---|-------|---------------------------------------|-------|-------|-------|---|
| | | | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 1 | Прыжок в длину с места (в см) | 5 | 100 | 105 | 110 | 115 | Меряется расстояние до линии пяток (касание руками не засчитывается) Дается 2 попытки |
| | | 4 | 90 | 95 | 100 | 105 | |
| | | 3 | 80 | 85 | 90 | 95 | |
| | | 2 | 70 | 75 | 80 | 85 | |
| | | 1 | 60 | 65 | 70 | 75 | |
| 2 | Наклон вперед с гимнастической скамейки (в см.) | 5 | 6-7 | 8-9 | 10-11 | 12-13 | Носки и пятки вместе, стопы на уровне края скамейки колени прямые, меряется расстояние от края скамейки до конца третьего пальца руки |
| | | 4 | 5-4 | 7-6 | 9-8 | 11-10 | |
| | | 3 | 3-2 | 5-4 | 7-6 | 9-8 | |
| | | 2 | 1-0 | 3-2 | 5-4 | 7-6 | |
| | | 1 | 0 | 1-0 | 3-2 | 5-4 | |
| 3 | Мост (расстояние в см.) | 5 | 40 | 37 | 35 | 33 | Измеряется расстояние от кончиков пальцев рук до пяток, локти прямые |
| | | 4 | 42 | 39 | 37 | 35 | |
| | | 3 | 44 | 41 | 39 | 37 | |
| | | 2 | 46 | 43 | 41 | 39 | |
| | | 1 | 48 | 45 | 43 | 41 | |
| 4 | Шпагаты: правая, поперечный, левая (в см.) | 5 | 18-20 | 15-17 | 12-14 | 9-11 | Упором руками в пол, колени натянуты, точно смотрят в пол |
| | | 4 | 21-22 | 18-19 | 15-16 | 12-13 | |
| | | 3 | 23-24 | 20-21 | 17-18 | 14-15 | |
| | | 2 | 25-26 | 22-23 | 19-20 | 16-17 | |
| | | 1 | 27-28 | 24-25 | 21-22 | 18-19 | |
| 5 | Отжимание от гимнастической скамейки (кол-во раз) | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | Грудь приближается к ориентиру, корпус прямой |
| | | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| | | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| | | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | |

**Диагностическая карта учащегося.
Нормативы по ОФП и СФП (на скоростно-силовые качества)**

| № | Норматив | Баллы | Возрастные группы (кол-во полных лет) | | | | Методические рекомендации |
|---|--|-------|---------------------------------------|----|----|----|---|
| | | | 10 | 11 | 12 | 13 | |
| 1 | Лёжа на спине подъём ног за голову к полу (кол-во раз) | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | При поднимании ноги прямые, носки касаются пола |
| | | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | |
| | | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | |
| | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | |
| 2 | Лёжа на животе, руки за голову подъём туловища назад за 20 сек. (кол-во раз) | 5 | 8 | 10 | 12 | 14 | Корпус туловищ доводится до вертикали |
| | | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | |
| | | 3 | 4 | 6 | 8 | 10 | |
| | | 2 | 2 | 4 | 6 | 8 | |
| | | 1 | 1 | 2 | 4 | 6 | |
| 3 | Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз) | 5 | 8 | 9 | 10 | 11 | Выполняется резко. руки доводятся до пол и корпус возвращается в вертикальное положение |
| | | 4 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| | | 2 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| | | 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 4 | Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз) | 5 | 40 | 45 | 50 | 55 | Бег делается «через шаг» в быстром темпе, не выпрыгивая вверх |
| | | 4 | 37 | 42 | 47 | 52 | |
| | | 3 | 34 | 39 | 44 | 49 | |
| | | 2 | 31 | 36 | 41 | 46 | |
| | | 1 | 28 | 33 | 38 | 43 | |
| 5 | Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз) | 5 | 3 | 4 | 5 | 6 | Туловище прямое ноги вместе, руки не касаются пола |
| | | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| | | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | | 2 | 0 | 1 | 2 | 3 | |
| | | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | |

Приложение 3

Карта контроля результатов диагностики по ОФП (общей физической подготовки)

Группа _____ учебный год _____ педагог Олейник Т.В.

| № | ФИО учащегося | Прыжок в длину с места (в см) | Наклон вперёд с гимнастической скамейки (в см.) | Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз) | Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз) | Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз) |
|----|---------------|-------------------------------|---|---|---|--|
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |
| 3. | | | | | | |

Карта контроля результатов диагностики по ОФП и СФП (на скоростно-силовые качества)

Группа _____ учебный год _____ педагог Олейник Т.В.

| № | ФИО учащегося | Лёжа на спине подъём ног за голову к полу (кол-во раз) | Лёжа на животе, руки за голову подъём туловища назад за 20 сек. (кол-во раз) | Стоя на двух ногах руки вверх, наклоны туловища вперёд за 15 сек (кол-во раз) | Бег на месте через скакалку за 30 сек. (кол-во раз) | Выпрыгивание вверх с прямым туловищем из упора сидя (кол-во раз) |
|----|---------------|--|--|---|---|--|
| 1. | | | | | | |
| 2. | | | | | | |